

*“La Verdad es tan simple y humilde, que al ser humano con falta de sencillez, se le hace difícil creerla; debido a la compleja información de las mentiras generadas por la mente humana llena de orgullo y envidia”.*

*Un Sencillo Espejo.*

**Breve reseña del contenido del libro:**

*Es un libro fantástico que te enseñará de manera práctica y sencilla:*

- ❖ El funcionamiento de la vida.
- ❖ La manera de mantener un equilibrio de salud física, emocional y espiritual.
- ❖ Los errores emocionales que nos provocan las enfermedades (psicosomática).
- ❖ Cómo mantener un cuerpo sano y jovial toda la vida; alcanzando una longevidad llena de vitalidad y armonía.
- ❖ Cómo sanar las enfermedades crónicas degenerativas (cáncer, diabetes, hipertensión, artritis, osteoporosis, sida, etc.) en poco tiempo, sin necesidad de ningún tipo de intervención médica convencional.
- ❖ Comprender las leyes espirituales y el cómo operan éstas en la sanidad física.
- ❖ Cómo crear un Reino de Dios aquí en la tierra, es decir lograr todos juntos un nuevo mundo lleno de armonía y abundancia para todos.
- ❖ Descubrirás tu poder interno para sanar cualquier enfermedad y ayudar a tus semejantes a sanar: “de igual manera, como tú cambies, tu entorno cambiará”.

*“Este libro está diseñado para que te veas a ti mismo(a), de esta forma aprenderás a corregir los errores de tu vida; y lograr poder ver a Dios cara a cara”.*

*Un Sencillo Espejo*

*Palibrio.*



9 781463 358686

**8.50 x 11.00**  
280 mm x 216 mm



9 781463 358686

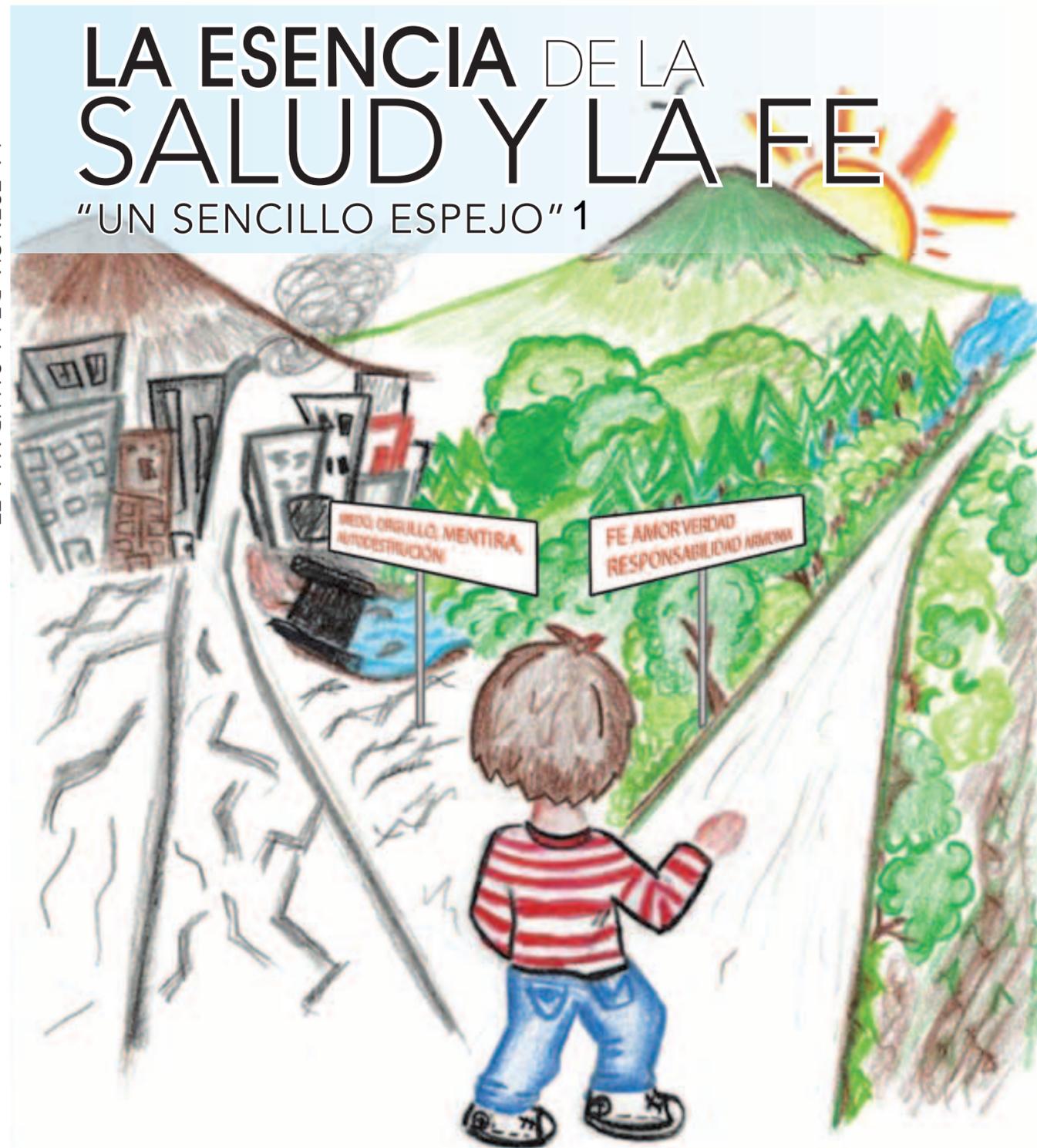
312  
7.924mm

# LA ESENCIA DE LA SALUD Y LA FE

“UN SENCILLO ESPEJO” 1

LA ESENCIA DE LA SALUD Y LA FE

MANUEL FRANCISCO LOPEZ MELGAR



“Dios dio a cada uno la libertad de elegir el rumbo de nuestras vidas”

**MANUEL FRANCISCO LOPEZ MELGAR**  
MÉDICO

**8.50 x 11.00**  
280 mm x 216 mm

# TRAILER UN MUNDO DE SALUD Y FE

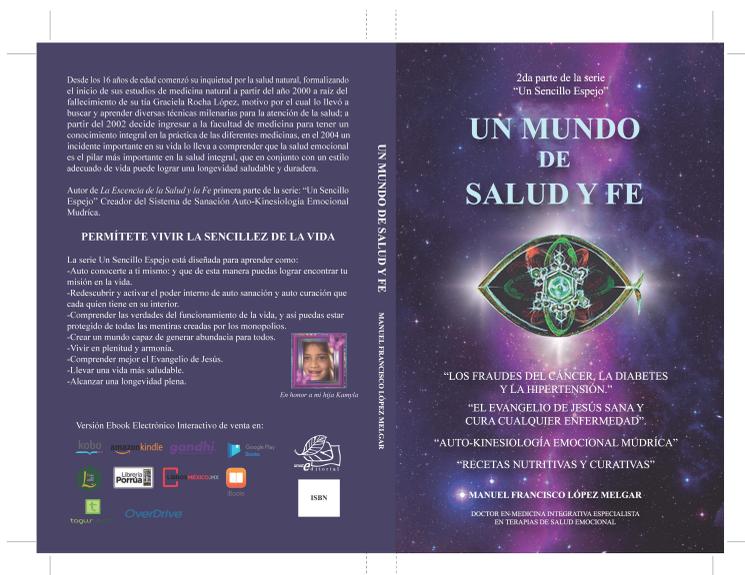
## UN SENCILLO ESPEJO 2

a partir de Enero del 2018 el precio incrementara

LINK CANAL DE YOUTUBE ERIE UN SENCILLO ESPEJO

Adquierelo por Bubok a un precio especial de lanzamiento :

**LINK UN MUNDO DE SALUD Y FE UN SENCILLO ESPEJO 2 PLATAFORMA BUBOK PRECIO ECONOMICO**



para recibir información adicional y adquirir el libro impreso a un precio accesible: **FACEBOOK SERIE UN SENCILLO ESPEJO**

**EMAIL PARA ADQUIRIR LIBRO IMPRESO (120 pesos mexicanos más gastos de envío) DE LA SEGUNDA PARTE DE LA SERIE:**

**UN MUNDO DE SALUD Y FE UN SENCILLO ESPEJO 2**  
**unsencilloespejo2@gmail.com**

**LA ESENCIA DE LA SALUD Y LA FE**

**“UN SENCILLO ESPEJO 1ra parte”**

Segunda Edición Manuel Francisco Lopez Melgar

Copyright © 2013 por Manuel Francisco Lopez Melgar.

ISBN:                   Tapa Blanda       978-1-4633-5868-6  
                          Libro Electrónico  978-1-4633-6234-8

SafeCreative 2017 Manuel Francisco López Melgar  
Código de registro: 1711134810104  
Fecha de registro: 13-nov-2017 22:53 UTC

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación, sin permiso escrito del propietario del copyright.

La información, ideas y sugerencias en este libro no pretenden reemplazar ningún consejo médico profesional. Antes de seguir las sugerencias contenidas en este libro, usted debe consultar a su médico personal. Ni el autor ni el editor de la obra se hacen responsables por cualquier pérdida o daño que supuestamente se deriven como consecuencia del uso o aplicación de cualquier información o sugerencia contenidas en este libro.

Este Libro fue impreso en los Estados Unidos de América.

Fecha de revisión: 19/07/2013

**Para realizar pedidos de este libro, contacte con:**

Palibrio LLC  
1663 Liberty Drive  
Suite 200  
Bloomington, IN 47403  
Gratis desde EE. UU. al 877.407.5847  
Gratis desde México al 01.800.288.2243  
Gratis desde España al 900.866.949  
Desde otro país al +1.812.671.9757  
Fax: 01.812.355.1576  
ventas@palibrio.com



**AUTOR: MÉDICO MANUEL FRANCISCO LÓPEZ MELGAR y colaboradores**

**COLABORADORES DE IMAGENES**

*Lic. Diseño e industria de la Moda Glenda Cosette López Melgar*

*Ing. Industrial Francisco Javier López Melgar*

*Estudiante preparatoria Isaí David Lázaro Morales*

*Estudiante preparatoria Rocí Pérez Cortes*

*Estudiante secundaria Iram Isaí Mendoza Cortes*

*Estudiante primaria Ari Gael Mendoza Cortes*

**COLABORADORES DE TEMAS**

*Chef Mónica Reyes Águila Recetas tradicionales y el ejemplo de un menú saludable.*

*Ing. Electrónica José Luis Aguiñaga García La contaminación electromagnética.*

*Lic. Ciencias de la Comunicación Daniel Alejandro Valladares Altamirano La Música como terapéutica.*

## MÉDICO GENERAL ESPECIALISTA EN MEDICINA NUEVA MEDICINA BIOLÓGICA INTEGRATIVA Y TERAPIAS REGRESIVAS

MÉDICO MANUEL FRANCISCO LÓPEZ MELGAR

### ESTUDIOS:

- ACUPUNTURA Y MOXIBUSTION

Instituto Alcocer de Medicina tradicional China A.C. 2001-2002

- MEDICINA NATURAL CIENTÍFICA

Soria, España verano julio 2002

- DIPLOMA EN IRIDOLOGÍA SUPERIOR

Laboratorio Soria Natural 13 de Octubre del 2002

- DIPLOMADO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN HUMANA

Vicerrectorado de extensión universitaria de la Universidad de Cádiz España, Febrero-Septiembre 2007

- ESPECIALISTA EN TERAPIAS REGRESIVAS

Asociación española de terapias regresivas aplicadas. 2004-2008

- ❖ MEDICINA GENERAL

Facultad de Medicina Ignacio Chávez UMICH 2002-2009 cédula profesional 6943483

- ❖ CURSO TALLER INTRODUCTORIO DE REANIMACIÓN NEONATAL

Facultad de Medicina Ignacio Chávez UMICH Octubre 2006 – Mayo 2007

- ❖ MODULO DE ACTUALIZACIÓN EN PEDIATRÍA Y URGENCIAS PEDIÁTRICAS

Asociación Michoacana de Médicos generales, A.C. / La Asociación Mexicana de Médicos familiares y Medicina general 27 de Enero del 2007

- ❖ CURSO INTENSIVO DE INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA Y LACTANCIA MATERNA

Hospital General regional de Sahuayo 27 y 28 de Julio del 2007

- ❖ CURSO DE CALIDAD EN EL SERVICIO

Hospital General regional de Sahuayo 21 y 22 de Agosto del 2007

- CURSO DE HOMEOPATÍA Y MEDICINA NATURAL

Asociación Internacional de Homeopsinetología Barcelona España Noviembre 2010

- MEDICINA FUNCIONAL

Genetic Potential Through Nutrition Metagenics México D.F. octubre 2011

- SEMINARIO NUEVA MEDICINA GERMÁNICA

GNM México Noviembre-Diciembre 2011

- SEMINARIO DE MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO

Genetic Potential through Nutrition Metagenics México D.F. Marzo 2012

- Actualmente cursando Máster internacional en Dietética y Salud Humana Universidad Iberoamericana.

“13 años de práctica en medicina natural y 11 años de práctica en terapias relacionadas con la salud mental y espiritual”.

## **Declaración Universal de los Derechos Humanos**

### **Artículo 19**

*Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.*

## **Constitución de los Estados Unidos Mexicanos**

**Artículo 4.** *El varón y la mujer son iguales ante la ley.*

**Artículo 5.** *A ninguna persona podrá impedirse que se dedique a la profesión, industria, comercio o trabajo que le acomode, siendo lícitos.*

**Artículo 6.** *La manifestación de las ideas no será objeto de ninguna inquisición judicial o administrativa.*

**Artículo 7.** *Es inviolable la libertad de escribir y publicar escritos sobre cualquier materia.*

## BREVE BIOGRAFÍA

El Médico Manuel Francisco López Melgar nació en la ciudad de México un 2 de septiembre de 1982, llevó una vida cotidiana como cualquier otro chico hasta llegar a la adolescencia, donde fue movido por varios acontecimientos; primero por presentar problemas de alergias constantes, así como la muerte de una tía muy querida por él y por toda su familia en el año 2000 a consecuencia de un problema respiratorio severo donde los médicos especialistas no pudieron determinar la problemática de salud, aunque emplearon varios estudios diagnósticos modernos; fallece en el hospital un mes después de su ingreso; ese acontecimiento marcó el rumbo de su vida; haciéndolo salir de lo convencional y buscar una solución real y completa; esta búsqueda lo llevó a estudiar, desde los 18 años de edad distintas formas de sanación fuera de la alopátia, como el uso de plantas medicinales en forma científica, acupuntura china, iridología, nutrición, etc.; estos estudios le ayudaron a recuperarse en forma física y mental. Poco después decide ingresar a la facultad de medicina para comprender más a fondo el funcionamiento del cuerpo humano.

Y gracias a que sus abuelitos en su infancia le inculcaron el poder de la fe, decidió pedirle a Dios toda la verdad de la vida; esa petición lo llevó a una situación que afectó a toda su familia, donde puso a prueba su propia Fe y la de sus seres queridos; ese evento le dio una sacudida tan notable, que le hizo cambiar muchos conceptos relacionados con la salud; aumentando la inquietud por conocer las verdades de la vida, esto lo llevó a convivir con distintos líderes espirituales de distintas religiones (cristianos de distintas denominaciones, budistas, hare krishnas, taoístas, judíos, musulmanes, etc.) , de esta manera descubrió la esencia mágica de cada cultura y comprendió que en todas se encuentran los fundamentos básicos para obtener una salud adecuada; llevándolo a investigar y profundizar mucho más sobre los aspectos fundamentales para una vida armónica y sana.

Todo esto ayudó a que buscara y descubriera técnicas de sanación emocional y espiritual, adquiriendo un conocimiento poco convencional, encontrando que Dios nos dio la capacidad para ayudarnos a sanar unos a otros, por medio de terapias simples de realizar, y que todos tenemos la capacidad de emplearlas con facilidad entre conocidos, familiares, amigos, etc. para lograr con esto un equilibrio emocional; estas terapias y técnicas tienen como esencia el perdón.

***Comprendió que el Amor y la Fe son las claves para sanar cualquier enfermedad, y para lograr que la humanidad se unifique, de esta manera podremos construir un Reino de Paz y Armonía para todos.***

**“ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO A MI FAMILIA, A LOS PACIENTES QUE HAN CONFIADO EN MÍ, Y A TODA PERSONA QUE QUIERA SER LIBRE DE TODO TIPO DE ENFERMEDAD FÍSICA, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL”.**

*“EL Médico debe comportarse como si fuese un sencillo espejo, donde al explicar lo que es necesario para obtener una óptima salud, haga que cada paciente pueda observar en sí mismo los errores que lo han llevado al desequilibrio, y pueda retomar por voluntad propia al camino de la Fe, Amor, Verdad y Responsabilidad; recuperando con esto su salud espiritual, mental y física”.*

*Un Sencillo Espejo*

LA INFORMACIÓN DE ESTE LIBRO ES SÓLO DE CARÁCTER INFORMATIVA Y NO ESTÁ DISEÑADA PARA DIAGNOSTICAR, TRATAR, O CURAR NINGUNA ENFERMEDAD

## PREFACIO

*El porqué se escribió este libro.*

En cada paso de mi caminar, me di cuenta de que la verdad es tan simple como el sencillo hecho de aprender a amarnos a nosotros mismos y a nuestro prójimo en forma adecuada y equilibrada; de igual forma debemos aprender a expresar y a compartir el amor con todas las personas que nos encontremos en la vida, con esto tan sencillo dejaríamos de enfermarnos.

Con la finalidad de que toda persona sea capaz de admirar la perfección de su Creador.

Con el fin de que cada persona pueda volver a ver la presencia de Dios mirándolo a El cara a cara en cada ser viviente, y que nos demos cuenta que en nosotros está el poder para ser cada día mejores.

Con el motivo de que cada ser humano aprenda a que de la manera en que dé, recibirá; si damos amor recibiremos amor y bendiciones.

Espero haya logrado ser lo suficientemente claro para que esta humilde esencia de la verdad de la salud, pueda ser compartida con toda persona y de esta manera contribuir para que nuestro mundo regrese al Amor, logrando abundancia para todos.

*“El 70% de las regalías generadas en la venta de este libro estarán destinadas para apoyar a casas hogares de nuestro país México, iniciando con las de nuestra región, Michoacán, y el 30% restante aumentar el número de impresiones y poder seguir compartiendo esta esencia de la salud y la fe con más personas, para poder construir los cimientos de un mundo de armonía y abundancia para todos”.*

*“Si quieres recibir talleres de salud emocional y física en tu comunidad puedes escribirnos por email: [laesenciadelasaludylafe@gmail.com](mailto:laesenciadelasaludylafe@gmail.com) / [laesenciadelasaludylafe@hotmail.com](mailto:laesenciadelasaludylafe@hotmail.com) y te proporcionaremos las bases de los mismos”.*

*También puedes visitar nuestra página web [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) en donde encontrarás actualizaciones importantes sobre la salud; y si quieres también podrás unirte a un grupo de colaboradores por un mundo nuevo, a favor de la unidad y el amor.*

## PRÓLOGO

El libro está estructurado de la siguiente forma:

La primera sección LA ESENCIA DE LA SALUD Y LA FE “Un enfoque biológico” fue escrita para toda persona pueda conocer los fundamentos básicos para una salud óptima desde un punto de vista científico; comprenderás cómo debe ser una alimentación saludable, la importancia del ejercicio, cómo la música puede ayudar en tu vida y el proceso de auto sanación que todos tenemos.

La segunda sección LA ESENCIA DE LA FE fue escrita para comprender los dos principales mandatos de Dios (fe y armonía con todos) y el cómo se relacionan estos con la salud física y emocional (psicosomática práctica), con la finalidad de que cada uno de nosotros sin importar la Religión en que nos encontremos aprendamos a escuchar lo que Dios le está pidiendo a la humanidad entera. En esta sección aprenderán también cómo funcionan las leyes espirituales, las cuales ningún ser viviente puede ir en contra de ellas, y vivir conscientemente en estas leyes espirituales; los Milagros serán algo cotidiano, llegando a una armonía interna y externa entre lo espiritual y lo material, ya que no podremos nunca separar lo espiritual de lo material. *Podrán comprender que aprender a vivir con menos es la clave para la eterna juventud.*

Espero que este humilde y sencillo libro pueda ayudarles a ver su salud desde una perspectiva mucho más completa y armoniosa.

Durante todo el libro te proporcionaré vínculos de *instituciones, asociaciones y organizaciones* disidentes involucradas en que esta esencia de la verdad de la salud se dé a conocer (visita nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) donde te facilitaremos accesos directos a estas asociaciones, organizaciones e instituciones); notarás que éstas te informarán con *bases científicas bien documentadas* y con *investigaciones contundentes*; de los errores que muchos profesionales de la salud están cometiendo, y que por tener vendados los ojos a la verdad, no logran apoyar adecuadamente a sus pacientes; si eres un profesional de la salud te invito a que leas toda la información científica de estas organizaciones disidentes a favor de la salud; y no las juzgues sin razonar y sin usar la lógica de esta información. Quizás para muchos esta información de estas instituciones por venir en un lenguaje técnico científico se les haga difícil de comprender; por eso, *este libro está escrito en un lenguaje un poco más cotidiano y menos científico; por lo que si eres un médico o profesional de la salud te pido respeto a la forma en que esta obra ha sido escrita*, ya que fue redactada para que las personas sin un estudio muy amplio puedan comprenderlo y sacarle el mayor jugo posible para poderse nutrir de esta sencilla obra de salud y fe.

*“El peor error de todo ser humano es juzgar algo sin conocerlo y sin ponerlo a prueba”. Si eres un verdadero escéptico de esta información te invito a que la pongas a prueba, con plena consciencia de lo que sucederá en el camino a la sanación, en un tiempo favorable para que puedas notar los cambios en tu cuerpo físico; recuerda que una salud plena depende de tus elecciones tomadas en el transcurso de tu vida”.*

*Un sencillo espejo*

*“Este libro fue escrito para corazones humildes que estén dispuestos a brindar amor incondicional recibiendo por añadidura salud y longevidad en sus vidas”.*

*Un Sencillo Espejo*

Toda esta información te la brindamos para que puedas comprender con mayor precisión lo que debes hacer a tu vida para recuperar tu salud (espiritual, mental y física).

Para que esta información sea de beneficio para tu vida debes leerlo con una actitud positiva y con una mente muy abierta.

*“En tus manos está el poder de vivir más sano y jovial durante toda tu vida”.*

*Un Sencillo Espejo*

**Nota:** *cada comentario personal importante fue escrito con letras rojas y la leyenda “Un Sencillo Espejo”, y cada comentario proveniente de otras fuentes tendrán un color azul y especificará la procedencia de la información.*

***“Antes de comenzar este fantástico recorrido, olvida todo lo que aprendiste, y comienza a utilizar la lógica de la naturaleza”.***

*Un Sencillo Espejo.*

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos a la información científica, para facilitar tu viaje.

## ÍNDICE

### PRIMERA SECCIÓN

#### LA ESENCIA DE LA SALUD

CAPÍTULO 1. ESTADÍSTICAS DE PROBLEMÁTICAS DE SALUD .....	12
CAPÍTULO 2. FUNDAMENTOS DE UNA SALUD ÓPTIMA Y CAUSAS REALES DE ENFERMEDAD (MECANISMOS BIOLÓGICOS DE COMPENSACIÓN) .....	15
CAPÍTULO 3. CAUSAS QUÍMICAS: NUTRICIONALES, CONTAMINANTES (ADITIVOS ALIMENTICIOS, ALIMENTOS TRANSGÉNICOS, MEDICAMENTOS, AGROQUÍMICOS Y CONTAMINANTES, VACUNAS, ETC.) .....	26
CAPITULO 4. CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA .....	52
CAPÍTULO 5. NUTRICION ÓPTIMA.....	56
CAPITULO 6. GESTACIÓN SALUDABLE, PARTO EN EL AGUA, TIEMPO ADECUADO DE LACTANCIA, INTRODUCCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS Y DESTETE A SU TIEMPO. ....	75
CAPITULO 7. TODO CON MODERACIÓN .....	83
CAPITULO 8. BENEFICIOS DEL EJERCICIO .....	89
CAPÍTULO 9. PROCESO DE AUTO SANACION NATURAL.....	91
CAPÍTULO 10. LA MÚSICA COMO TERAPÉUTICA.....	102
CAPITULO 11. LA NUEVA MEDICINA CIENTÍFICA BIOLÓGICA INTEGRATIVA.....	108
CAPITULO 12. PARABOLAS SOBRE SALUD.....	115

### SEGUNDA SECCION

#### LA ESENCIA DE LA FE

CAPÍTULO 1. LOS MANDATOS DE DIOS EN LA SALUD .....	118
CAPITULO 2. DIABETES Y SALUD VASCULAR.....	137
CAPITULO 3. FE Y AMOR, LA ESENCIA DE LA VERDADERA SALVACIÓN .....	140
CAPITULO 4. LA UNIDAD Y EL AMOR SALVARÁN AL MUNDO .....	151

# LA ESENCIA DE LA SALUD Y LA FE

"Un Enfoque Biológico"

EMOCIONES  
**POSITIVAS**  
FE  
ABUNDANCIA  
CARIDAD  
ALEGRIA



PENSAMIENTOS  
POSITIVOS  
NUTRICION  
EJERCICIO  
DESCANSO  
SABIDURIA

**AMOR**

**EQUILIBRIO FUNCIONAL**  
Sin Control y Sin Sumisión  
**- TU ELIGES -**



NEGATIVAS  
PENSAMIENTOS  
NEGATIVOS  
DEFICIENTES  
MIEDOS

*DOCTOR Médico Manuel López Melgar  
y Colaboradores*

**LA ESENCIA DE LA SALUD Y LA FE**

## “Un Enfoque Biológico”

### Introducción:

Descubrirán en forma práctica y sencilla cómo mantener una vida sana y plena; todo con bases científicas y contundentes; con la información de esta sección podrán contestarse las siguientes preguntas:

- 1.- ¿De qué están muriendo realmente las personas en el mundo moderno?
- 2.- ¿Cómo puede el ser humano que vive en la sociedad moderna alcanzar los 120 años de vida llenos de vitalidad?
- 3.- ¿Cuál es el primer paso que debo tomar para sanar cualquier enfermedad?
- 4.- ¿Cuál es la esencia de la salud?
- 5.- ¿Cuáles son las mentiras del mundo moderno?
- 6.- ¿Existe realmente el contagio, tal como nos lo indica la ciencia moderna?
- 7.- ¿De qué nos protege realmente el sistema inmunológico?
- 8.- ¿Qué podemos hacer individualmente para cambiar el mundo?
- 9.- ¿Qué podemos hacer para lograr obtener abundancia para todos?

Ustedes mismos irán contestando estas preguntas conforme vayan avanzando en la lectura del libro; y se darán cuenta de que siguiendo pasos muy sencillos y cambiando su estilo de vida y forma de pensar podrán alcanzar una vida saludable por mucho más tiempo.

## CAPÍTULO 1.- ESTADÍSTICAS DE PROBLEMÁTICAS DE SALUD

- **90 por ciento** de los pacientes con diabetes desarrollarán complicaciones como **ceguera, insuficiencia renal, pie diabético**.
- Existen alrededor de **346 millones** de diabéticos **en el mundo**.
- Un adulto sano debe consumir 2.5 gramos de sal al día, mientras que los niños 750 miligramos, no obstante, se calcula que el mexicano promedio ingiere cerca de 5 gramos al día.
- El **consumo excesivo de sal ocasiona** aumento en la presión arterial; factor de riesgo para padecer **enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal crónica y derrame cerebral**.
- El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) de enero a octubre de 2008 registró cerca de **4 mil fallecimientos** debido a complicaciones asociadas con la **hipertensión arterial**.
- En México, cada **4 horas** muere un niño por cáncer.
- En el 2030 se estima que **fallecerán a causa del cáncer 12 millones de personas en el mundo**, prácticamente el número de personas que habita el Distrito Federal.
- **7** mexicanos mueren cada hora a causa del cáncer.
- Cada **2 horas** muere una mujer por cáncer de mama.
- El cáncer es la **SEGUNDA** causa de muerte infantil en México y también puede generar una discapacidad.

*Bibliografía:*

*AMIR MEDICINA Academia de estudios MIR,  
S.L editorial Marban 2010*

*EXARMED*

*Inter sistemas editores*

*Segunda edición 2010*

*Al observar estas estadísticas, te podrás dar cuenta de que los servicios de salud actuales, por no enfocarse en las causas reales de los problemas de salud, simplemente están actuando a ciegas, y lo único que en realidad están haciendo es que las personas terminen con una calidad de vida precaria.*

La calidad de vida en las civilizaciones antiguas, donde respetaban los ciclos de la vida era mucho mejor que nuestra vida moderna, en la cual vivimos autodestruyendo nuestros cuerpos y nuestro único hogar (planeta tierra).

La profesora Rosalie David, en la Facultad de Ciencias de la Vida, dijo: "En las sociedades industrializadas, el cáncer ocupa el segundo lugar como causa de muerte. Pero en los tiempos antiguos, era extremadamente raro. **No hay nada en el entorno natural que pueda causar cáncer. Por lo tanto, tiene que ser una enfermedad creada por el hombre, producida por la contaminación y los cambios en nuestra dieta y estilo de vida.** Lo importante de nuestro estudio es que proporciona una perspectiva histórica a esta enfermedad. Podemos hacer declaraciones muy claras sobre las tasas de cáncer en las sociedades porque tenemos una visión completa. Hemos visto miles, no cien años, y tenemos grandes cantidades de datos".

Fuente: University Of Manchester

*Con lo anterior puede quedar claro que el incremento de las enfermedades crónico degenerativas se debe en gran medida a la revolución industrial del mundo moderno.*

*“Debe permitirse a la tecnología ecológica surgir en forma global”.*

*Un Sencillo Espejo*

Si comenzamos a respetar los ciclos de la naturaleza, nuestro único hogar llamado planeta tierra tendrá una nueva oportunidad para regresar a un auténtico Edén donde todos vivamos felices en abundancia, donde nadie tenga carencias de ningún tipo. El primer paso que debemos dar todos juntos es el de dejar de ser consumidores desenfrenados y comenzar a consumir productos ecológicos y duraderos, producidos por pequeñas empresas serias a favor de la ecología.

*En un mundo donde la producción agrícola mundial podría ser suficiente para alimentar al doble de la población mundial, la cifra de personas que pasan hambre se ha incrementado en más de 1.000 millones durante los últimos 3 años. [http://www.accioncontraelhambre.org/area\\_actuacion.php](http://www.accioncontraelhambre.org/area_actuacion.php)*

*“Debemos regresar a un estilo de vida orgánico en forma global, respetando los ciclos de la naturaleza y de la vida misma; para poder construir una nueva civilización llena de amor, bendición y abundancia, donde todos tengamos por igual y todos podamos disfrutar de una vida plena y larga”.*

*Un Sencillo Espejo.*

*Documentales para comprender mejor el escrito:*

***Empresas que luchan contra la obsolescencia programada***

***TIERRA DE SUEÑOS / SIN OBSOLESCENCIA PROGRAMADA***

***TVFORO 03x01 Obsolescencia programada: el motor secreto del capitalismo***

***La Historia de las Cosas (completo, en español latino)***

***Ken Robinson: Changing Paradigms (Spanish)***

*En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras los accesos directos*

## CAPÍTULO 2.- FUNDAMENTOS DE UNA SALUD ÓPTIMA Y CAUSAS REALES DE ENFERMEDAD (MECANISMOS BIOLÓGICOS DE COMPENSACIÓN)

*“Nuestra percepción de cualquier cosa depende de nuestra primer experiencia previa a esa cosa en particular, por eso lo que para una persona es rojo para otra es verde, que la mayoría piense que sea rojo, no implica que sea el color real; quizá el daltónico ve más la realidad de los colores, metafóricamente hablando”.*

*Un Sencillo Espejo*

En este capítulo analizaremos las causas primarias de enfermedad; y veremos algunos consejos para mejorar nuestra calidad de vida. Primeramente deberemos comprender algunos conceptos básicos:

El término enfermedad proviene del latín **infirmitas** que significa “*falto de firmeza*”. Debemos comprender que a lo que llamamos enfermedad simplemente es un mecanismo del cuerpo para intentar mantener el equilibrio funcional que aunque molesto en ocasiones es necesario llevar a cabo para volver a la salud; esto lo comprenderán en forma más detallada con el tiempo y avance en la lectura.

Partiendo de que todo ser humano tiene tres partes principales: Alma (la cual se relaciona con nuestras emociones), mente (pensamientos) y cuerpo (estructura física), debemos tratar estos tres aspectos fundamentales para poder recuperar la salud.

El Alma es la parte de cada ser viviente que genera la vida misma y puede afectarse por el estado emocional de cada ser viviente; está demostrado que las personas más longevas son comúnmente las que saben llevar una vida más tranquila y con menores preocupaciones.

La palabra EMOCIÓN, viene del latín “MOTERE” (moverse). Es lo que hace que nos acerquemos o nos alejemos a una determinada persona o circunstancia.

Los pensamientos son producto de las emociones generadas por las experiencias previas; por lo tanto cada persona tendrá un sistema de pensamientos (arquetipo mental) diferente de cualquier otra persona en relación a cualquier cosa; lo que para una persona algo puede ser negro para otra puede ser blanco; todo dependerá de las emociones previas vividas hacia cierta cosa o situación, por ejemplo: Una persona que tuvo una experiencia percibida con una emoción negativa, si no resuelve mentalmente esa vivencia, cada que en su vida perciba un estímulo similar al evento negativo vivido previamente reaccionará de manera inconsciente a dicha situación y volverá a afectarse de la misma manera como se afectó en el conflicto inicial, (*esto se relaciona con los tracks, los cuales son “lapsos de estrés generados por un conflicto presente similar a un conflicto del pasado no resuelto” somatizando en síntomas alérgicos de diversas índoles*); todo esto dará lugar a un arquetipo mental negativo respecto a esa cosa o situación vivida; y una persona que su vivencia inicial con esa experiencia sea placentera, cada que esté en contacto con algo relacionado a ese evento generará emociones positivas y esto a su vez pensamientos positivos. Por lo tanto la emoción inicial respecto a alguna cosa generará un pensamiento y una idea definida por uno mismo respecto a esa cosa (o situación vivida) y cada que se presente una situación o estemos cerca de una cosa relacionada reviviremos la misma emoción vivida en la primera vez que estuvimos en contacto con ese algo. Es decir, sólo son distintas formas de ver o percibir una misma cosa, por lo tanto recuerda:

*“Nada es malo y nada es bueno simplemente es”*

*Un sencillo espejo.*

Por otro lado los patrones de conducta positivos y negativos se generarán de forma similar a un arquetipo mental cultural, mediante lo aprendido y percibido en la infancia. Esto desencadenará una

forma de reaccionar frente a nuestro entorno.

*“No existe nada bueno ni malo; es el pensamiento humano el que lo hace aparecer así”.* William Shakespeare.

Un ejemplo práctico: Un niño que se haya tropezado con una silla y los padres reaccionaran golpeando a la silla y diciéndole a la misma ¡silla mala!; Le generarán una idea de que la silla fue la culpable de su incidente y por lo tanto él es libre de culpa; desarrollará en un futuro la idea de que él nunca es culpable y sólo lo demás y los demás son los culpables de sus desgracias y deben ser castigados como la silla de su infancia; esto desarrollará una raíz de un conjunto de ideas erróneas, aunque él crea estar en lo correcto (ya que los padres pueden estar culpando más cosas de los tropiezos de su hijo) y esto a su vez originará un patrón de conducta negativo, proyectando en este caso una personalidad controladora y agresiva. Pero si al niño en lugar de hacerle sentir que la silla es culpable, lo hacen sentir que él fue el único culpable del error cometido y lo regañan por golpearse con la silla, lo harán sentir que él fue el único culpable; esto podría desarrollarle una emoción negativa de miedo y pensamiento negativo de culpabilidad; esto desencadenará la idea de que él siempre es el culpable de cualquier situación, aunque al analizar el incidente, la otra parte tenga mayor parte del error; proyectando en él una personalidad sumisa y temerosa.

La persona sumisa cree que está haciendo lo correcto al culparse a sí misma del error y la persona controladora cree que al culpar a los demás está haciendo lo correcto. Sin embargo ni el controlador ni el sumiso estarán en equilibrio y ambos caerán en la pérdida de su firmeza originando trastornos de salud repetidas veces.

*“Vivir Sin Control y Sin Sumisión, es la esencia básica para una salud óptima”*

*Un Sencillo espejo*

Se preguntarán ustedes ¿a qué viene todo esto? Y ¿Qué tiene que ver esto en mi salud? Pues las respuestas son sencillas. Las enfermedades no se heredan de la forma en que nos lo explica la medicina moderna; lo que realmente se hereda son los hábitos y patrones de conducta aprendidos en nuestros primeros años de vida adquiridos comúnmente de nuestros padres y familiares con los cuales convivimos en forma frecuente en esos primeros pasos; y está demostrado que dependiendo del tipo de patrones de conducta que tengamos, tendremos mayor tendencia a una u otra enfermedad (falta de firmeza física y mental).

Quizás me preguntarán ¿y qué de las enfermedades congénitas? Y yo les responderé: son las huellas emocionales intensas (transmitidas de los padres a los hijos durante el periodo de desarrollo embrionario, es decir durante el embarazo); Para comprender mejor esta situación lean todo el libro, y de esta manera comprenderán qué tipos de conflictos en particular se relacionan con “x” o “y” trastorno genético, ya que según el tipo de conflicto vivido de los padres será el tipo de somatización que afectará directamente en estructuras específicas del desarrollo embrionario. *(Para mayor comprensión leer el capítulo las huellas emocionales de la gestación y el nacimiento, en la segunda sección del libro).*

Nota: con esto no estoy haciendo a un lado toda la investigación en la genética de las enfermedades; lo que en realidad estoy haciendo es darle un sentido a toda esa investigación; y dando una causa (además de la química y la física) del porqué se pueden presentar dichas alteraciones.

Dean Ornish comparte una nueva investigación que muestra cómo la adopción de hábitos pertenecientes a un estilo de vida sano puede afectar a una persona a nivel genético. Por ejemplo, él afirma, cuando vives más sanamente, comes mejor, haces ejercicio y amas más; tus neuronas de hecho se incrementan. Dean Ornish es profesor clínico en la UCSF y es fundador del Instituto de Investigación de Medicina Preventiva. Es experto en la lucha contra la enfermedad, particularmente de enfermedades cardíacas, por medio de dietas y cambios en el estilo de vida.

Ejemplo: Una madre que durante la gestación de su hijo tenga un conflicto donde se sienta atrapada o imposibilitada para reaccionar en ese momento a una situación, ya sea con miedo y/o enojo, aunque en ella no desencadene un trastorno motor grave, somatizará en el desarrollo embrionario en forma importante, y si esto se presenta a menor edad embrionaria, su hijo tendrá más riesgo de padecer un trastorno motor; ejemplo: parálisis cerebral, o una anomalía en alguna extremidad.

Nota: en todos los casos, entre más intensa sea la percepción del conflicto vivido de parte de los padres, mayor será la somatización en los tejidos en desarrollo.

Experiencia personal en la práctica: Un bebe de dos años que presentaba retraso en el desarrollo motor, al trabajar con la mamá en Terapia Regresiva liberó la emoción de un accidente en la bañera a temprana edad gestacional de su hijo, debido a que ella se sintió imposibilitada para levantarse durante una gran parte del tiempo, esta emoción se transmitió a su hijo generándole la huella emocional de sentirse imposibilitado para moverse; al liberarse la mamá del conflicto emocional, debido al lazo que une al hijo mediante el cordón emocional, su hijo pudo liberarse también de esa emoción y de esta manera en poco tiempo pudo comenzar a dar sus primeros pasos. Aquí podemos tener una probadita del poder de esta terapia de salud emocional.

Para mayor comprensión de esta sección te recomiendo que veas completos los siguientes documentales:

### **Gregg Braden - La ciencia de los Milagros (sub esp)**

Experimentos científicos demuestran cómo se interrelacionan los sentimientos, las emociones y los pensamientos en la creación de la realidad. En este gran documental, **Gregg Braden** nos habla sobre cómo estamos interconectados a través de las energías sutiles que nos rodean. También podemos hacernos una idea de cómo nos influyen los estímulos externos y de cómo nos afecta el condicionamiento y la manipulación de los grandes medios de comunicación en nuestras vidas.

### **EPIGENÉTICA: LA NUEVA REVOLUCIÓN BIOLÓGICA**

En este documental descubrirás cómo las vivencias de tus antepasados y el estado nutricional de ellos afecta en tu vida actual y recuerda, "tú tienes la oportunidad de cambiar el rumbo de tu vida y la de tus hijos"...

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

*"Las alteraciones \*congénitas pueden evitarse con una adecuada alimentación y complementación biológica, en conjunto con una vida tranquila y llena de optimismo, previa y durante la concepción, y que el embarazo esté lleno en su mayoría de vivencias que generen alegría y bienestar en ambos padres; esto debe ir acompañado de un nacimiento tranquilo, donde el sentimiento de amor predomine sobre el del dolor, siendo útil el parto en el agua para aminorar la somatización de dolor".*

### *Un Sencillo Espejo*

\*Congénito: adj. Lo que se forma juntamente con una cosa. Lo que se trae al nacer.

Término muy empleado que hace referencia al conjunto de caracteres con los que nace un individuo, normales o patológicos, aplicándose tanto a los determinados genéticamente (hereditarios) como a los adquiridos durante su desarrollo en el útero.

Término de uso interdisciplinar cuya definición admite dos acepciones:

1) Conjunto de caracteres con los que nace un individuo, ya sean normales o patológicos. Se aplica tanto a los genéticamente determinados (caracteres hereditarios) como a los adquiridos durante su desarrollo en el útero. En este sentido, el término congénito se considera como sinónimo de innato.

2) Caracteres adquiridos por el individuo antes del nacimiento, durante el estado embrionario o fetal, con exclusión de lo recibido por vía hereditaria.

¿Qué hacer para brindarle una mejor educación a mi hijo? Para corregir a un niño debe hacerse con amor, paciencia y tranquilidad explicándole cada situación en forma pacífica. Ejemplo: en relación con el niño anterior que se golpea con la silla, la forma correcta de corregirlo es explicarle: *"simplemente fue un incidente para aprender a mejorar; y nosotros mismos tenemos el poder de elegir reaccionar en forma optimista y tomar cada situación con la mayor calma posible para resolverla en forma armoniosa y pacífica"*. Con esto evitamos que el niño se sienta culpable, y que tienda a culpar a la otra parte, logrando con esto mantenerlo en un equilibrio donde no exista control ni tampoco sumisión.

Nota: algunos papás pueden cometer el error de decirle al niño: *"no pasó nada"*, esta frase puede desencadenar un estado mental con tendencia a la negación en este niño sobre los conflictos vividos, y que podrá afectarle en un futuro. Lo mejor será decir: *"todo es una enseñanza y en mí está el poder para corregir y mejorar con tranquilidad"*.

*“Ninguna enfermedad (proceso biológico de supervivencia) es heredada por nadie (de la forma en que lo ve la medicina moderna), toda enfermedad es adquirida de forma consciente o inconsciente por medio de emociones, patrones de conducta, hábitos y deficiencias o excesos nutricionales; como cada uno de nosotros tenemos el poder para sanar las emociones, corregir patrones de conducta y hábitos de vida perjudiciales adquiridos por imitación de nuestro entorno en el transcurso de nuestra vida, toda enfermedad (falta de firmeza) en realidad es resolutive si en verdad estamos dispuestos a cambiar lo necesario para lograr recuperar nuestra salud mental y física en plenitud”.*

#### *Un Sencillo Espejo*

Ya vimos que los patrones de conducta son adquiridos por una educación en nuestra infancia, dada generalmente por imitación o ideación de las situaciones de la vida (por eso todos somos muy diferentes, ya que nuestros padres percibieron situaciones particulares en la gestación de nosotros, y a su vez, cada uno vivimos situaciones diferentes en el nacimiento y en los primeros 7 u 8 años de vida, siendo ésta la etapa de desarrollo de nuestra personalidad); en la frase anterior incluimos hábitos, ya que estos también son adquiridos con base en lo que vemos en nuestro hogar.

Ejemplo: un niño que observa a sus familiares tomar refresco tenderá a imitar a los mismos, adquiriendo el mismo mal hábito de ingerir esa bebida, pues contiene una carga de azúcares, saborizantes y endulzantes artificiales que pueden ocasionar adicción.

Por todo lo anterior podremos comprender que relativamente cada uno de nosotros hemos decidido la salud que tenemos en el momento actual, con base en decisiones propias, tomadas en el transcurso de nuestra vida; así que si pretendemos mejorar nuestra calidad de vida y vitalidad debemos realizar una serie de cambios tanto en lo mental como en el estilo de vida.

*“Si quieres conocer el pasado, entonces mira tu presente, que es el resultado. Si quieres conocer tu futuro mira tu presente que es la causa.” -Buda*

En este momento lo que pretendemos es que te quede claro que ninguna enfermedad es heredada ni tampoco incurable, ya que en realidad es adquirida, ya sea desde la gestación o desde la infancia o posterior a estas etapas; y ya que es adquirida, todos tenemos la oportunidad de decidir si continuamos con estos errores o los modificamos, dejando de cometer las mismas equivocaciones que nuestros antepasados cometieron, permitiendo el paso a la evolución mental y física del ser humano.

Ahora que ya comprendimos el funcionamiento de nuestra mente entenderemos cómo esto afecta a nuestro cuerpo físico con mayor detalle; Debemos mencionar las dos vías posibles de alteraciones orgánicas, las cuales son la psicósomática y somatopsiquia; comprender estos dos términos nos ayudará a entender las causas primarias de enfermedad.

La psicósomática estudia todas las alteraciones orgánicas donde su origen son las emociones negativas o pensamientos negativos. Ejemplo: un pensamiento negativo y tendencia a la preocupación y/o enojo en forma constante ocasionan acidosis en algún órgano en particular, lo que genera un mecanismo compensatorio llamado cáncer por la medicina convencional.

La somatopsiquia estudia todas las alteraciones orgánicas causadas frecuentemente por sustancias tóxicas o por deficiencias o excesos nutricionales que ocasionan en nuestra psique (mente) alteraciones emocionales y pensamientos negativos; ejemplo: la deficiencia de vitamina B17 ocasiona acidosis y un mecanismo compensatorio llamado cáncer, y esto a su vez un estado alterado emocional con tendencia a pensamientos negativos y preocupación constante.

*El laboratorio del biólogo molecular Michael Skinner, investigador de la U. de Washington, ha documentado efectos epigenéticos (rasgos que caracterizan a un ser que se configuran durante su desarrollo) de una gran cantidad de tóxicos ambientales, como los plásticos, plaguicidas, fungicidas, dioxinas e hidrocarburos en ratas, en las que encontraron "aumentos significativos" de anomalías en la primera y tercera generación de descendientes de ambos sexos de los animales expuestos a los plásticos.*

Los sentimientos en realidad son conscientes, es decir, podremos decidir guardar rencor o soltar el rencor; y las emociones son inconscientes (comúnmente provienen de las huellas emocionales durante la gestación, nacimiento y la infancia), y son más difíciles de erradicar sin un tratamiento profundo (terapias emocionales profundas, como la Terapia Regresiva Reconstructiva también llamada Dianética por otras corrientes psicológicas); podríamos decir que los sentimientos son las hojas de un árbol que pueden caerse con facilidad y las emociones son las raíces del árbol, las cuales son más difíciles de arrancar, por estar dentro de la tierra (dentro de nuestro inconsciente).

*"Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras; cuida tus palabras porque se volverán acciones; cuida tus acciones porque se volverán hábitos; cuida tus hábitos porque se convertirán en carácter; cuida tu carácter porque se convertirá en tu destino". Anónimo*

¿Qué es un hábito? Es el comportamiento repetido de una persona regularmente.

## 2.1 UN CUENTO SOBRE LOS HABITOS

### EL TRABAJADOR, EL SABIO Y EL TRONCO DEL CAMINO

#### *Un Sencillo Espejo*

“Un joven trabajador eligió una ruta para llegar a su trabajo, en la cual se encontraba un tronco que abarcaba todo el camino; él tenía que saltarlo para evitar tropezar con él; eso lo hacía diariamente de ida y de regreso; cercano al lugar vivía un gran sabio, el cual observaba cómo el trabajador brincaba dicho tronco diariamente; este sabio decidió ayudarlo con una lección, así que una mañana se despertó muy temprano para retirar el tronco del camino; el joven como cotidianamente lo hacía, iba caminando apresuradamente al trabajo, y justo al pasar donde antes se encontraba el tronco pegó un brinco sin darse cuenta de que el tronco ya no estaba en el lugar; al regresar del trabajo volvió a brincar en el mismo lugar, pero ya estaba el gran sabio esperándolo con una taza de té, y le dijo al joven: -amigo ven un momento a tomar una taza de té- el joven se acercó, se sentó y le preguntó: -¿qué tiene que decirme, buen hombre?-

El sabio le respondió: escucha con atención, he estado observando que brincaste de ida y vuelta justo donde se encontraba el tronco que yo he retirado esta mañana del camino. Así que quiero darte la explicación de lo que sucedió. Brincar el tronco representa el patrón de conducta de evadir las dificultades en lugar de enfrentarlas, de igual manera cuando hacemos algo repetidamente lo volveremos a hacer aunque ya no exista motivo para hacerlo. Por esta razón muchas veces vamos en la vida adquiriendo hábitos innecesarios en forma inconsciente para evadir las dificultades; por ejemplo: hay personas que toman alcohol supuestamente para olvidar o evadir las dificultades, generando un mal hábito que se convertirá en una adicción, y tomarán sin motivo alguno posteriormente; otras personas al estar ansiosas comen compulsivamente en estado de tensión o estrés, y gradualmente lo continúan haciendo sin motivo alguno; todo esto debido a la impotencia o al miedo para enfrentar las circunstancias o complicaciones de la vida; por eso debemos aprender a ser conscientes de nuestros actos y a llenarnos de fe para enfrentar las circunstancias en forma pacífica y práctica. También esto es semejante a dejar de vivir en el momento presente, ya que al estar pensando en el pasado o en el futuro no prestamos atención al rumbo de nuestras vidas; haciendo las cosas mecánicamente sin pleno conocimiento ni consciencia de las cosas.

El gran sabio añadió: te felicito joven, ya que tú aceptaste recibir una lección el día de hoy para ser mejor; te daré un consejo: en tu vida diaria te toparás con personas con un gran orgullo, el cual no les permite ver sus propios errores y prefieren echarle la culpa a lo primero que se les pone enfrente; esto es análogo a tropezar con el tronco, caer y culpar al tronco; a estas personas lo que les espera es una vida llena de preocupaciones y enojos, por lo que el rumbo de sus vidas será un camino oscuro y hostil donde muy probablemente enfermarán de algún tipo de cáncer, (Más adelante comprenderás esta frase). Es por esto que debes aprender a ser tolerante con este tipo de personas para que no caigas en el mismo juego y termines afectándote a ti mismo y a tus seres queridos.

El sabio hizo una pausa y continuó hablando diciendo: si tú quieres, puedes seguir siendo aquel que espera a que otro quite los troncos o dificultades sociales, pero si en verdad estás dispuesto a ser diferente, entonces conviértete en aquellos que logran tomar la iniciativa, para mejorar la calidad de vida de su sociedad; esos son los que están ayudando a despertar consciencia, quitando las vendas de los ojos de las personas para que puedan ver con claridad la humildad y sencillez de nuestra existencia; esta clase de personas obtendrán su recompensa después de esta vida.

El joven respondió: gracias, buen hombre, seguiré sus sabios consejos.

En ese momento el anciano desapareció, como si viniese de otra dimensión.

El joven continuó su camino muy maravillado, siguiendo los sabios consejos de aquel anciano misterioso; y tiempo después se convirtió en un hombre virtuoso, el cual fue elegido rey y pudo ayudar a naciones enteras, a descubrir las verdades fundamentales de la vida”. *Un Sencillo Espejo*

Videos que sirvieron de base para la creación de este cuento:

*Tu Actitud es la que cuenta.*

*La Piedra en el camino*

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

*“Todos somos capaces de enfrentar nuestras emociones, para modificar nuestros pensamientos, modular nuestras palabras, realizar buenas acciones que producirán hábitos de vida óptimos para lograr una personalidad donde no exista ni el control ni la sumisión, gracias a esto lograremos llegar al destino que Dios tiene preparado para cada uno de nosotros; este destino se llama armonía interna y externa; para de esta manera alcanzar la vida eterna de nuestra alma”.*

*Un sencillo espejo*

Si ha comprendido la frase anterior en su totalidad, puede continuar con su lectura, pero si aún tienes dudas, investiga los links que te mencioné anteriormente y vuelve a leer este capítulo, para que así puedas sacarle el mayor provecho a este libro.

*“Preguntarse ¿qué fue primero, si la psicósomática o la somatopsiquia? Es como preguntarse ¿qué fue primero el huevo o la gallina?; quizá sea primero una u otra pero al final las dos serán afectadas”.*

*Un Sencillo Espejo.*

Glosario:

*Psico:* pref. Que significa ‘alma’ o ‘actividad mental’:

*Pensar:* Proceso psíquico racional, subjetivo e interno de conocer, comprende, juzgar y razonar los objetivos y hechos. El pensar produce el pensamiento.

El *pensamiento* es un producto de la mente, ya que se origina gracias a la actividad intelectual. Puede surgir de abstracciones propias de la imaginación, así como también de las actividades intelectuales racionales.

*Idea:* Cualquier representación mental que se relaciona con algo real.

*Arquetipo:* Modelo, tipo ideal.

*Conducta:* Manera de conducirse o comportarse una persona, o de reaccionar ante las situaciones externas.

*La personalidad:* no es más que el patrón de pensamientos, sentimientos y conducta que presenta una persona y que persiste a lo largo de toda su vida, a través de diferentes situaciones. Nota personal: “A MENOS QUE LA PERSONA DECIDA ENFRENTAR EL ORIGEN DE ESA PERSONALIDAD Y MODIFICARSE A SÍ MISMO”

*Psicosomático:* se puede definir como el *proceso psíquico que tiene influencia en lo somático*. El término *somático* es un adjetivo de tipo calificativo que sirve para designar a aquellas dolencias o sensaciones que son meramente físicas y que se expresan de manera clara y visible en alguna parte del organismo. La idea de somático proviene del concepto de soma, que representa al conjunto total de las células o partes que forman un cuerpo u organismo vivo. Así, cuando algo es somático es algo que se relaciona directamente con el cuerpo o el organismo.

*Emoción:* es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.

*El sentimiento:* es el resultado de una emoción, a través del cual, la persona que es consciente tiene acceso al estado anímico propio.

## 2.2 CAUSAS REALES DE ENFERMEDAD

*“Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo a la ley; la suerte o azar no es más que el nombre que se le da a la ley no reconocida; hay muchos planos de casualidad, pero nada escapa a la Ley.”.*

*El Kybalion*

La causa real de las enfermedades es tener una vida inconsciente de nuestros actos.

Cada uno de nosotros elegimos el curso que tendrá nuestra vida, y de nosotros depende si la energía de vida brindada por la naturaleza la mantenemos en forma equilibrada los años de nuestra vida o la destruimos antes de tiempo.

*Haciendo la analogía de la vida con la de una vela prendida: si a esta vela la mantenemos firme y recta, el calor que la derretirá será muy gradual y dicha vela nos podrá rendir un tiempo muy similar aunque en ocasiones la llama sea más alta; esta vela se mantendrá durante un tiempo considerable, ya que el fuego tiende a ir hacia arriba por la ley natural; pero si esta vela laladeamos hacia un lado o hacia el otro o la ponemos hacia abajo, debido a que el fuego tiende a dirigirse siempre hacia arriba, entonces el calor tocará más la vela y se derretirá mucho más rápido que una vela recta, al igual que se derretirá en forma deforme.*



*“La vida es analógica a una vela prendida, por lo que si nuestra vida la mantenemos recta y en equilibrio, entonces podremos alumbrar con nuestra luz por mucho más tiempo a la humanidad”.*

*Un Sencillo Espejo*

*Nadie puede volver inmortal su cuerpo físico (de igual forma una vela prendida se acabará en algún momento) pero lo que sí podemos hacer es mantener nuestro cuerpo saludable y en equilibrio viviendo una vida pacífica, larga (90-130 años), armoniosa, autosuficiente y sin ningún tipo de discapacidad.*

Para obtener una salud adecuada debemos aprender a ser firmes en nuestras vidas; y mantenernos en nuestro caminar sin importar las tempestades; esto es a lo que se refería Jesús en la parábola de la casa edificada sobre la roca. *“Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca (símbolo de firmeza)” Mateo 7:25.*

Si nos mantenemos prudentes y firmes en nuestro actuar, y en nuestras palabras; obtendremos una vida más larga y placentera.

*“Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder. Ni se enciende una luz y se pone debajo de un almud, sino sobre el candelero, y alumbra a todos los que están en casa. Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos”. Mateo 5:14-16.*

*“Quien conoce a los demás es inteligente. Quien se conoce a sí mismo tiene visión interna. Quien conquista a los demás tiene fuerza; quien se conquista a sí mismo es realmente poderoso.” –Tao Te King*

*“Mantén un corazón tranquilo  
como una tortuga,  
camina rápido como una paloma,  
y duerme como un perro”.*

*Li Chin Yuen, uno de los hombres más longevos del mundo.*

Ahora que entendemos que para mantenernos sanos y fuertes debemos ser prudentes y firmes mentalmente, clasificaremos las causas reales de las enfermedades; las cuales dividiremos en tres en forma práctica: psíquicas (emocionales), químicas y físicas.

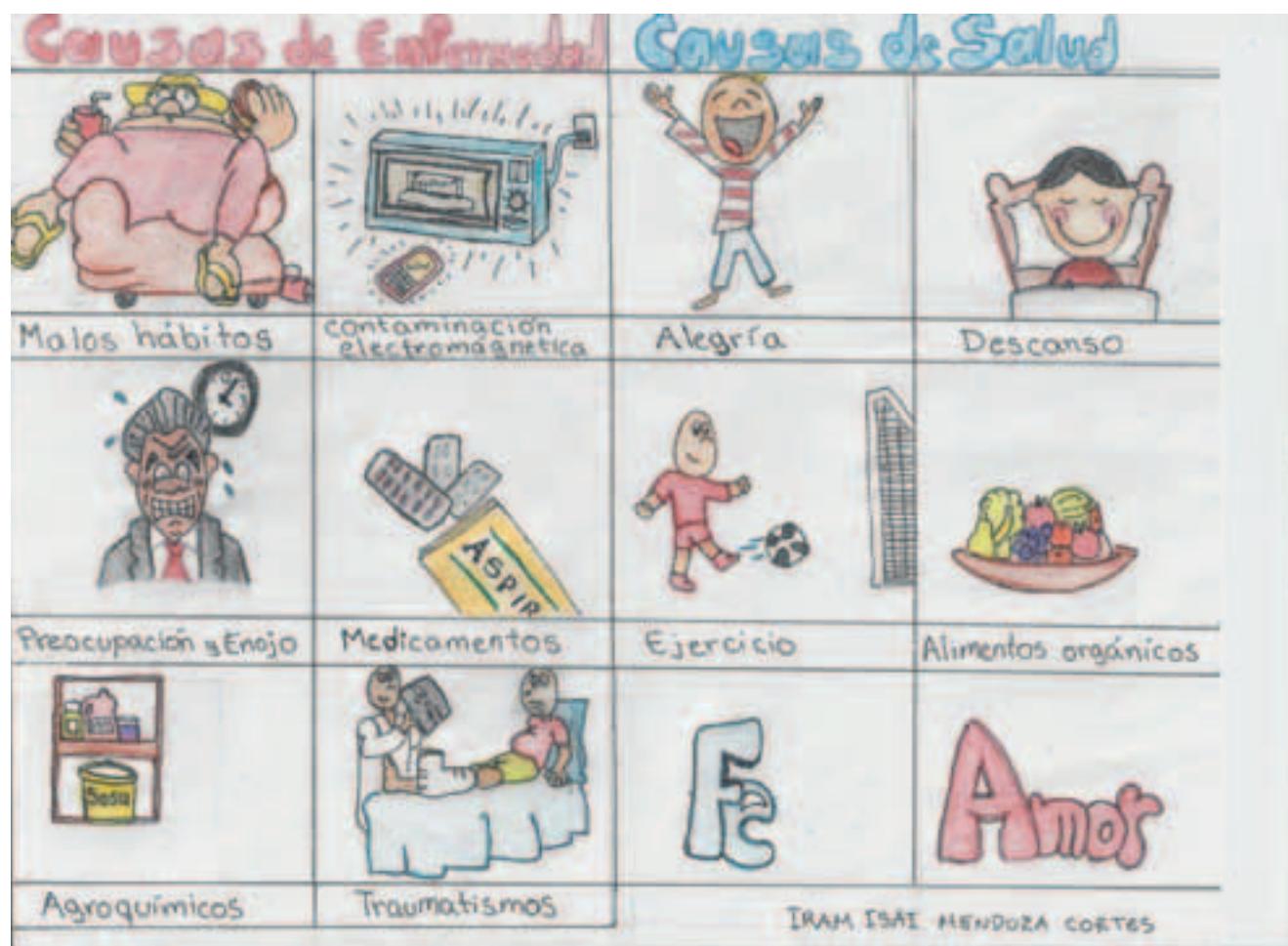
PSÍQUICAS	QUÍMICAS	FÍSICAS
Conflictos con uno mismo	Nutricionales (por déficit o por exceso).	Traumatismos (accidentes)
Conflictos con los otros	Sustancias químicas : Industriales (agroquímicos, residuos tóxicos de fábricas industriales, etc.). Medicamentos farmacológicos (los cuales son tóxicos en todos los sentidos). Aditivos alimenticios (edulcorantes artificiales, conservadores, saborizantes artificiales, etc.).	Contaminación electromagnética (uso desproporcionado de aparatos eléctricos).
Conflictos de adaptación	Vacunas (las cuales interrumpen los mecanismos biológicos de detoxificación del cuerpo, e incluso intoxican el organismo).	Exposición a radiaciones (rayos "x", rayos gamma, etc.).

Cuando aparece un desequilibrio (enfermedad), esta tendrá una interrelación entre sí con las diferentes causas de enfermedad; es decir, un conflicto psíquico hace que el cuerpo quede más susceptible a una intoxicación química o a una agresión física; y una intoxicación química o una agresión física nos hace más susceptibles a generarnos conflictos psíquicos.

## 2.3 RESUMEN DE CAUSAS DE ENFERMEDAD Y CAUSAS DE SALUD

La siguiente imagen resume las causas de enfermedad y las causas de salud; donde podrán observar que Fe y Amor son la clave fundamental para la salud, ya que si tenemos Fe, entonces las preocupaciones y el estrés desaparecen, y si tenemos amor, entonces el enojo tampoco tendrá cabida, al igual que cuidaremos a nuestro cuerpo físico.

Estas causas reales de enfermedad se estarán analizándose más profundamente en los siguientes capítulos.



## CAPÍTULO 3 .- CAUSAS QUÍMICAS: Nutricionales, contaminantes (aditivos alimenticios, alimentos transgénicos, medicamentos, agroquímicos y contaminantes, vacunas, etc.).

Como ya estudiamos anteriormente, una de las causas de enfermedad es estar expuesto a sustancias químicas tóxicas en forma frecuente, en este apartado explicaremos el porqué debemos tener un balance nutricional adecuado, y el porqué es necesario complementar nuestra alimentación con suplementos orgánicos de alto valor biológico en forma constante, y hacer a un lado alimentos chatarra cargados de tóxicos.

### 3.1 NUTRICIONALES (Deficiencias)

*“No existen enfermedades, sino sólo deficiencias nutricionales”*

*Dr. Linus Pauling dos premios nobel*

#### **Deficiencias (provocadas por menor ingesta o por exceso)**

Una deficiencia nutricional de un nutrimento genera mayor riesgo de intoxicación de alguna sustancia nociva con la cual podríamos estar en contacto, esta exposición excesiva desarrollará una deficiencia nutricional de su quelante. (Sustancia que ayuda a eliminar los contaminantes, comúnmente son minerales naturales que el cuerpo utiliza para evacuar las sustancias nocivas a las cuales el ser vivo se encuentra expuesto).

Por ejemplo: una exposición al aluminio (por excesivo consumo de alimentos enlatados o envueltos en papel aluminio, etc.) en forma prolongada ocasionará una deficiencia de magnesio, ya que este mineral es necesario para quelar (eliminar del organismo) el excedente de aluminio.

*“Los síntomas de deficiencia severa de magnesio son: hormigueo, entumecimiento, contracción muscular súbita, persistente y dolorosa, junto con alucinaciones y delirio. Esta sintomatología es la misma que*

*el padecimiento conocido como tétanos, producido supuestamente por heridas ocasionadas por materiales oxidados; la relación del magnesio con este padecimiento, es que este es necesario para evitar la lesión celular causada por óxidos. Por lo tanto el problema no es la exposición de materiales oxidados, más bien una deficiencia severa de magnesio, provocada comúnmente por una deficiencia previa acompañada de un estrés severo producido por el accidente. El tratamiento del tétanos sería tan simple como administrar vía intravenosa una solución de cloruro de magnesio”.*

*Un Sencillo Espejo.*

Debemos comprender que una reducción en la ingesta de alimentos sanos proveedores de sustancias nutricionales para el funcionamiento del cuerpo producirá un mayor riesgo de desarrollar patologías de desequilibrios biológicos (enfermedad). Por eso es necesario no sólo llevar una nutrición equilibrada, sino también aportar nutrimentos adicionales de alto valor biológico para reducir los tóxicos a los cuales estamos expuestos en forma constante.

También un exceso en algún alimento en particular puede provocarnos deficiencias nutricionales y enzimáticas relacionadas a las necesarias para su metabolismo; ejemplo: Un exceso en alimentos con alto contenido en metionina y cistina (alimentos de origen animal, semillas, granos, etc.), acompañado de un bajo consumo de alimentos ricos en ácido fólico (vegetales) y/o vitamina B12 (en alimentos de origen animal, especialmente el hígado de animales), ocasionara un trastorno en el metabolismo de la metionina y la cistina, provocando la acumulación de un metabolito llamado homocisteína, el cual está implicado en el daño de los vasos sanguíneos ocasionando aterosclerosis (endurecimiento de las arterias, disminuyendo la luz arterial provocando un aumento en la presión arterial); si analizamos la dieta de una persona carnívora, tendrá tendencia a la aterosclerosis por deficiencia de ácido fólico, y por otro lado la persona vegetariana estricta tenderá a formar aterosclerosis por deficiencia de vitamina B12; por otro lado un estado mental de tensión constante producirá un desgaste de ambos

nutrientes esenciales.

Los niveles elevados del homocisteína ahora se han correlacionado con una amplia gama de enfermedades, incluyendo enfermedad cardíaca, infartos, osteoporosis, depresión, esquizofrenia, degeneración macular, cáncer cervical, y defectos de nacimiento.

Afortunadamente, esto puede prevenirse con la complementación de ácido fólico, vitamina B12, vitamina B6 y glicina.

LE Magazine octubre del 2006

*Homocisteína como factor de riesgo para la enfermedad*

Por Laura J. Ninger, ELS

*“La alimentación más adecuada es aquella que nos permite mantener un equilibrio entre todos los grupos de alimentos; siendo ésta rica en vegetales, frutas, germinados, cereales, semillas; moderada en lácteos y huevo, baja en carnes y muy baja de alimentos procesados, al igual que ingerirlos con un estado mental armónico”.*

#### *Un Sencillo Espejo*

Una deficiencia en algún nutriente puede crearnos síntomas de exceso de otro nutrimento: ejemplo una deficiencia de Lisina ocasionará un aparente exceso de Arginina (vasodilatación excesiva), siendo en esto en realidad una deficiencia de Lisina. Para comprenderlo mejor es bien conocido que el uso de la lisina para ayudar a mitigar las molestias del herpes y una ingesta de Arginina adicional podría agravar los síntomas, sin embargo, el problema no es el exceso de Arginina sino más bien la deficiencia de Lisina, al presentar deficiencia de un nutrimento el administrar su antagónico sería disminuirlo aún más. De la misma forma una deficiencia de Arginina se manifestará como exceso de Lisina. Por lo que para regresar al equilibrio deberemos equilibrar nuestras dietas.

*“No somos solo lo que comemos, sino más bien somos lo que asimilamos, con base en nuestro estado anímico”.*

#### *Un Sencillo Espejo*

*Según el estado mental que tengamos será la pérdida nutrimental que tendremos en forma más marcada. Por eso se ha llegado a pensar que un alimento puede ser perjudicial para una persona y para otra puede ser una medicina; pero en realidad lo que debemos hacer es: modificar nuestro estado mental alterado; regresando a la calma, de esta manera nuestro organismo podrá nuevamente asimilar lo que necesita y desechar lo que no necesita.*

### **Por qué es mejor una vitamina biológica y por qué una vitamina sintética es perjudicial**

En cuanto a las vitaminas sintéticas y aparentemente baratas: es como si tuvieses un rompecabezas y quisieras acomodar una pieza en forma invertida; misma que nunca podrías acomodarla en forma adecuada; esto es algo similar a lo que ocurre al ingerir vitaminas sintéticas, las cuales nunca igualarán a las vitaminas de origen biológico.

Ejemplo: la vitamina E sintética etiquetada como DL alfa tocoferol es menos activa que la vitamina de origen natural D alfa tocoferol, además, en forma biológica nunca encontraremos una vitamina aislada, ya que en su composición se presentarán otras sustancias naturales que potencializan los efectos de la vitamina al igual que regulan su metabolismo y así se evitan los efectos secundarios producidos por una ingesta exagerada de una sola vitamina en forma aislada.

*Kiyose y colaboradores demostraron que 100mg de vitamina E natural es el equivalente a 300mg de vitamina E sintética. Nutrición en salud y enfermedad Maurice E. Shils novena edición McGrawGill 2002 pagina 406.*

Continuando con la vitamina E, se ha descubierto que ésta es un complejo de 8 moléculas activas en nuestro organismo y que éstas en conjunto tienen una acción mucho más activa que la forma

sintética aislada. Esto podría palear de alguna manera el costo mayor encontrado en los suplementos naturales en comparación con las formas sintéticas y menos activas; además de que obtendremos mayor beneficio en las formas biológicas y evitaremos el riesgo de intoxicación encontrado en las vitaminas sintéticas.

*Hay 8 formas naturales de vitamina E, los 4 tocoferoles (alfa, beta, gamma, delta) y los 4 tocotrienoles (alfa, beta, gamma, delta). Nutrición en salud y enfermedad Maurice E. Shils novena edición McGrawGill 2002 pagina 404.*

*\*Al incrementar la ingesta de la forma sintética de vitamina E (dl alfa tocoferol), se deprime la forma activa gama tocoferol, que en estudios modernos se ha encontrado que en los pacientes de enfermedades cardiacas hay una disminución de esta forma activa de vitamina E (gama tocoferol) que sólo podríamos encontrar en una vitamina E de origen natural (concentrados de alimentos ricos en vitamina E como son el germen de trigo, aceite de aguacate, palmito, cebada, arroz, centeno, etc.); por tal motivo esto implicaría que **tomar una vitamina E sintética, llevaría a mediano plazo a incrementar un riesgo mayor de trastornos cardiacos.***

*\*Para mayor información y comprobar lo dicho anteriormente:*

*J Nutr 1985 Jun; 115(6):807-13*

*Oral alpha-tocopherol supplements decrease plasma gamma-tocopherol levels in humans.*

*Handelman GJ, Machlin LJ, Fitch K, Weiter JJ, Dratz EA.*

*J Intern Med 1996 Feb; 239(2):111-7*

*Gamma, but not alpha, tocopherol levels in serum are reduced in coronary heart disease patients.*

*Ohrvall M, Sundlof G, Vessby B.*

*Department of Geriatrics, University of Uppsala, Sweden.*

**NOTA: PARA GARANTIZAR QUE LA VITAMINA O MINERAL QUE ADQUIERAS ES DE ORIGEN BIOLÓGICO, EL PRODUCTO DEBERÁ INDICAR EN LA ETIQUETA LA FÓRMULA QUÍMICA DE ORIGEN DE DICHO NUTRIMENTO Y LAS FUENTES DE ALIMENTOS DE LOS CUALES SE ha EXTRAIDO EL NUTRIENTE.**

**EJEMPLO: VITAMINA E (complejo de tocoferoles y tocotrienoles provenientes de aceites de germen de trigo y arroz).**

***Por tal motivo, la forma de ingerir nutrimentos para una terapéutica adecuada y útil debe ser en la forma de concentrados de alimentos orgánicos y naturales encontrados en su forma original, tal como existen en la naturaleza y con todas sus sustancias que estos poseen.***

*Nota: Acude a un profesional en la salud enfocado en la medicina biológica para que te oriente en los complementos nutricionales biológicos con mayor biodisponibilidad para tu organismo que se comercializan en tu localidad; siempre busca que esté certificado en medicina Ortomolecular o medicina funcional y que conozca las diferencias entre una vitamina biológica y una sintética que has aprendido en el libro, para garantizar que te encuentras en buenas manos.*

*“Nunca jamás el ser humano logrará superar en ningún sentido el poder de la naturaleza en ningún aspecto; y al intentar modificar cualquier aspecto de ésta, sólo logrará afectarse a sí mismo”.*  
*Un Sencillo Espejo*

*“¡La naturaleza en su perfección de legítima creación es el mejor regalo que Dios dio a sus criaturas! Sólo puede aportar utilidad en tanto no se deforme mediante alteraciones y no se conduzca por caminos erróneos...”*

*ABD-RU-SHIN*

**Notas:** Técnicas para aumentar la biodisponibilidad de los nutrientes:

- Actualmente se comercializan productos nutricionales donde se utiliza la *nanotecnología*, los cuales presentan una mayor biodisponibilidad. Un ejemplo de ésta es la nanotecnología liposomal, donde el nutriente se encuentra cubierto con fosfolípidos para que pueda protegerse

- durante su trayecto en el sistema digestivo y pueda penetrar con facilidad al interior celular.
- Mediante la unión de moléculas tal como tiene que hacerlo el cuerpo para asimilarlos, como es el uso de *suplementos asimilados en levaduras*.
- La *ionización* de complementos nutricionales (debido a que nuestro organismo, para absorber los minerales, debe primero ionizarlos para poder aprovecharlos).
- Los minerales *quelatos* (minerales unidos a proteínas).
- Con estas técnicas se logra incrementar la biodisponibilidad de los nutrimentos haciendo necesarias menores dosis para obtener resultados terapéuticos, ayudando a evitar o reducir en gran medida el riesgo de sobredosis en algún tratamiento biológico.
- Estas tecnologías logran incrementar la biodisponibilidad de los nutrimentos desde un 60% a un 99% aproximadamente.
- También es útil el empleo de nutrimentos especiales por vía intravenosa o intramuscular o subcutánea para actuar en forma rápida y precisa en algunos casos de problemas crónicos severos, donde se debe actuar con mayor rapidez.
- Según el tipo de nutriente empleado debe utilizarse la forma biológica más asimilable en cada caso en particular.
- Acude a un profesional de la salud especialista en medicina biológica.

*“El porcentaje de biodisponibilidad de los nutrimentos estará relacionado con la forma biológica que le ofrecemos a nuestro cuerpo y de nuestro estado mental; un estado mental relajado permitirá un mayor porcentaje y un estado mental deprimido un menor porcentaje, independientemente de la técnica empleada para su administración”.*

*Un sencillo espejo*

#### **Glosario:**

*Nanotecnología:* comprende el estudio, diseño, creación, síntesis, manipulación y aplicación de materiales, aparatos y sistemas funcionales a través del control de la materia a nano escala, y la explotación de fenómenos y propiedades de la materia a nano escala. Cuando se manipula la materia a escala tan minúscula, presenta fenómenos y propiedades totalmente nuevas. Por lo tanto, los científicos utilizan la nanotecnología para crear materiales, aparatos y sistemas novedosos y poco costosos con propiedades únicas.

*Vitaminas y minerales orgánicos asimilados en levaduras:* son similares a los presentes en los alimentos. Esta nueva forma de presentación de las vitaminas y minerales representa un importante avance sobre el resto de los suplementos de vitaminas y minerales, ya que no se trata simplemente de compuestos químicos aislados o sintetizados ni son vitaminas y minerales sintéticos mezclados con otros nutrientes. Mediante un proceso dinámico, las levaduras fermentan un medio de cultivo rico en hidratos de carbono, proteínas, lípidos, bioflavonoides y la vitamina o el mineral específico que queremos transformar. Sólo así las vitaminas y minerales aislados quedan unidos al resto de los elementos formando complejos altamente nutritivos que el organismo puede absorber y asimilar perfectamente, ya que los reconoce como naturales.

**La información anterior es solamente informativa y no pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad.**

## 3.2 CONTAMINANTES

*“La dosis hace el veneno” Paracelso*

En esta sección conoceremos algunos de los contaminantes de uso cotidiano producidos por el ser humano moderno, los cuales están provocando problemas de salud; notarás que te proporcionaremos información científica bien documentada de que esto es una realidad; al igual que te darás cuenta de que mucha de la información brindada está extraída de libros de medicina y nutrición, para que ningún médico pueda refutarla.

### ADITIVOS ALIMENTICIOS Y CONTAMINANTES AMBIENTALES MODERNOS

Otra de las causas químicas implicadas en la salud es el estar ingiriendo aditivos alimenticios como son los endulzantes artificiales, conservadores, saborizantes artificiales, colorantes artificiales, etc.

#### ASPARTAME

Es un endulzante muy utilizado en forma exagerada en muchos productos comerciales y fármacos. El *aspártame* es un endulzante creado por el hombre moderno para comercializar alimentos bajos en calorías para hacerte creer que al elegir esos alimentos te mantendrás más esbelto, siendo en realidad una mentira para vender mucho más su producto comercial. *¿Qué es? es una sustancia neurotóxica (toxica para las neuronas) compuesta por 3 ingredientes: ácido aspártico, fenilalanina y metanol, fabricado por Monsanto y se comercializa como “Nutrasweet”, “Equal” y “Spoonful” y otras marcas más, destruyendo así el sistema nervioso central. Es un veneno que al ser ingerido se convierte en un formaldehído en el cuerpo causando migrañas, temblores, pérdida de visión, síntomas parecidos al lupus y al Mal de Parkinson, esclerosis múltiple y muchos otros más síntomas.*

*Para mayor información donde podrás encontrar estudios científicos que afirman lo escrito anteriormente:*

<http://www.dorway.com/>

**Documental: Aspartamo - Dulce Miseria, Un Mundo Envenenado**

*En la página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos*

*Nota: El Dr. Ralph Walton, Profesor y Presidente del Departamento de Psiquiatría, de la Northeastern Ohio Universities College of Medicine ha escrito acerca de los problemas conductuales y psiquiátricos activados por la disminución de serotonina causada por el aspártame.*

Lo anterior busca que te des cuenta de que hay estudios contundentes de que el aspártame es un tóxico; de ti depende si te sigues intoxicando y autodañandote con esta sustancia nociva o comienzas a cambiar el rumbo de tu vida, hacia una mejor calidad de vida; este primer paso es ser conscientes de qué estamos metiéndonos a la boca.

*“Primero te crean una adicción desde tu infancia a los alimentos ricos en azúcares procesados, haciéndote creer que son necesarios por medio de los comerciales llenos de mentiras, que sólo buscan mantenerte atado a su producto comercial y nocivo; y después de que te han engordado y te tienen sumiso a los azúcares refinados, por medio de otras de sus mentiras, te hacen creer que los endulzantes artificiales son una alternativa para mantener tu vicio, haciéndote creer que al consumirlos no engordarás más; abre los ojos y sé libre de elegir qué alimentos son mejores para tu organismo”.*

*Un Sencillo Espejo*

*Nota: El problema no es el ácido aspártico ni la fenilalanina, el problema real es la unión química en*

forma sintética de estos dos aminoácidos por medio del metanol; por tal motivo nuestro organismo reacciona frente a esta sustancia estresando nuestro sistema inmunológico. Esto lo explicamos porque hemos conocido a personas que tratan de evitar complementos nutricionales que contienen fenilalanina en su composición; esto quizás debido a la famosa leyenda de advertencia de los productos dietéticos que dice "precaución, contiene fenilalanina".

"Usa la lógica; si el problema fuera la fenilalanina, la vida humana ya no existiría porque se encuentra en casi todos los alimentos de consumo diario, en especial en los alimentos ricos en proteínas, ya sean vegetales o animales".

El niño en crecimiento emplea 60% de la fenilalanina para la síntesis proteica e hidroxila 40% para formar tirosina.

Una adulto utiliza 10% de fenilalanina para la síntesis de proteínas y cerca de 90% se hidroxila para formar tirosina.

Nutrición en Salud y Enfermedad  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Patina 1159

**Notas:** La *Stevia rebaudiana* es una planta procedente de Paraguay, utilizada por la población indígena desde hace siglos, por su potente poder endulzante que le da un glucósido: el rebaudósido. Pero, además, la *Stevia* contiene otro glucósido, el esteviósido, que tiene propiedades reguladoras de la glucosa en la sangre y funciona como hipoglucemiante (prevención y tratamiento de la glucosa en la sangre).

El aspártame está prohibido en Japón por sus efectos neurotóxicos. En este país se está utilizando la *Stevia* para sustituir los edulcorantes artificiales en los productos comerciales.

## GLUTAMATO MONOSÓDICO

El glutamato monosódico se agrega a los alimentos para exaltar su sabor. Aun cuando se piensa que está ligado al síndrome de restaurante chino (debido a que las salsas de soja lo contienen frecuentemente), de hecho se encuentra en muchos de los alimentos preparados. Produce síntomas que simulan la angina de pecho.

Nutrición en Salud y Enfermedad  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Página 1900

Estudios clínicos demuestran que los glutamatos pueden causar depresión nerviosa severa y esquizofrenia. (Ian A. Paul and Phil Skolnick. *Glutamate and Depression. Clinical and Preclinical Studies. Ann. N. Y. Academy of Sciences. 1003: 250–272. 2003*).

El glutamato puede provocar depresión nerviosa y tendencias al suicidio, sobre todo en personas jóvenes. (Gerard Sanacora, Douglas L. Rothman, Graeme Mason and John H. Krystal. *Clinical Studies Implementing Glutamate Neurotransmission in Mood Disorders. Ann. N.Y. Academy of Sciences. 1003: 292–308. 2003*).

El glutamato monosódico (el E-621, también llamado a veces "proteína hidrolizada" o "extracto de levadura") es un aditivo autorizado por las autoridades sanitarias españolas y de la Unión Europea. Se considera un potenciador del sabor y es uno de los aditivos más utilizados. Está presente en la mayoría de los llamados snacks (patatas fritas, ganchitos, fritos de todo tipo...), en chucherías infantiles, y también en muchos congelados, sopas, especias, preparados a base de carne o pescado, y en una lista interminable de alimentos.

**Para mayor información:**

Leer el libro *Excitotoxinas, el sabor que mata* **Dr. Russell Blaylock** o vean el documental con el mismo nombre.

Lo que no os han contado sobre el Aspartamo, E-951, un aditivo neurotóxico y cancerígeno

en los chuches y productos "light" que tomáis. **Alfredo Embid**. *Revista de Medicinas Complementarias. Medicina Holística*. N° 64

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

## TARTRACINA

Tartracina o colorante amarillo numero 5, es un colorante que se agrega a los alimentos y fármacos. Los pacientes pueden tener reacciones alérgicas a él.

*Nutrición en Salud y Enfermedad*  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Página 1900

## SULFITOS

Los sulfitos se agregan a los alimentos, bebidas y fármacos como conservadores porque tienen propiedades antioxidantes. Pueden producir reacciones alérgicas graves. Estas sustancias se emplean como dióxido de azufre, sulfito de sodio, bisulfito de sodio, bisulfito de potasio, metabisulfito de sodio y metabisulfito de potasio.

El asma es la reacción adversa más grave y que con mayor frecuencia se atribuye a la ingestión de sulfitos.

*Nutrición en Salud y Enfermedad*  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Páginas 1900 y 2137

## OXALATOS

Los oxalatos se absorben cuando no están unidos con calcio o magnesio en el intestino. Cuando se absorben se excretan por el riñón, donde se precipitan en forma de sales de calcio o magnesio. El consumo excesivo de oxalato cuando el calcio o el magnesio no están disponibles (por ejemplo, consumo de geles de hidróxido de aluminio que quelan el calcio y el magnesio) puede inducir la formación de cálculos renales e insuficiencia renal intersticial.

*Nutrición en Salud y Enfermedad*  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Página 1900

## SACARINA

Edulcorante artificial 300 a 500 veces más dulce que la sacarosa (azúcar común). En estudios que se realizaron en dos generaciones de ratas, la sacarina produjo cáncer de vejiga. La exposición se inició *in útero* por tratamiento dietético de la rata embarazada y continuó en los hijos a través de la dieta durante dos años después del nacimiento.

*Nutrición en Salud y Enfermedad*  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Página 2133

**CICLAMATO**

Otro endulzante artificial. En la rata se observan tumores de vejiga cuando se alimentan con ciclamato y sacarina. La FDA prohibió en 1969 el uso de ciclamato en los alimentos.

*Nutrición en Salud y Enfermedad*  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Página 2134

**ERITROSINA**

El Código CEE E127 o Eritrosina es un compuesto organoyodado que se usa como colorante rojo violeta.

Provoca hipertrofia, hiperplasia, adenomas y carcinomas de la glándula tiroides.

*Nutrición en Salud y Enfermedad*  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Página 2135

**BHA**

Hidroxianisol mutilado es un conservador que a dosis altas (2% de la dieta) genera hiperplasia, papiloma y carcinoma de células escamosas en el estómago anterior de ratas y hámsteres.

*Nutrición en Salud y Enfermedad*  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Página 2136

**NITRITOS**

El nitrito de sodio se emplea como conservador antimicrobiano, agente saborizante y agente fijador del color (principalmente empleados para la fabricación de embutidos, tales como la salchicha, jamón, salami etc.). Es posible que las personas expuestas a grandes cantidades crónicas de nitrito desarrollen metahemoglobinemia (ocasionando pérdida de oxígeno en los tejidos).

*Nutrición en Salud y Enfermedad*  
Maurice E. Shils  
McGraw-Hill  
Volumen II  
Página 2136

*Nota: Desafortunadamente muchos aditivos alimenticios prohibidos en países desarrollados siguen siendo utilizados por las industrias alimentarias en países subdesarrollados; por tal motivo debes tener mucha precaución y leer las etiquetas, y si observas algún ingrediente de los que hemos mencionado en esta sección, o algún otro que dudes que sea natural, investigalo, para que estés informado de las consecuencias. Si queremos que esta situación se elimine tendremos que tomar consciencia y abrir los ojos; evita dentro de lo posible consumir los productos con este tipo de contaminantes..*

**PROBLEMAS DE SALUD GENERADOS POR CONTAMINANTES DEL HOMBRE MODERNO**

CONTAMINANTE	DÓNDE SE ENCUENTRA	SÍNTOMAS DE TOXICIDAD	NUTRIENTES QUELANTES
<b>Bismuto</b> Residuo del fundido del estaño, plomo, cobre	Presente en medicamentos para el estómago, supositorios rectales y productos anti diarreicos.	Mala memoria, temblores corporales, perturbaciones visuales y del oído, dificultad para juzgar el tiempo y la distancia, alucinaciones auditivas y visuales.	Zinc
<b>Cadmio</b> Oligoelemento tóxico	Humo de cigarrillos, alimentos refinados (azúcar, harinas blancas, etc.), agua ácida.	Se deposita en los riñones, causando daño en el tejido renal, cálculos renales, se asienta en las arterias causando aterosclerosis e hipertensión arterial. Enfisema pulmonar, problemas prostáticos y huesos débiles.	Zinc
<b>Plomo</b> Mineral tóxico más común.	Alimentos enlatados, como residuo de la fundición de plata. Tuberías hechas de plomo	Imposibilita principalmente el funcionamiento normal del cerebro y los riñones y la fabricación de eritrocitos. Causa: dolor de cabeza, náusea, vómito, estreñimiento, fatiga, anemia, dolor muscular, palidez, irritabilidad, alteraciones en el desarrollo mental, hiperactividad, alucinaciones, encías azules, parálisis de las extremidades, vértigo, aumento en la presión arterial, depresión y ceguera.	Vitamina E, Calcio, vitamina D, vitamina C, zinc, hierro, cobre, azufre, cisteína y metionina
<b>Aluminio</b> Mineral tóxico en exceso	Aditivos alimenticios, sal de mesa contiene silicoaluminato de sodio para evitar que se endurezca, hojas de papel aluminio para envolver alimentos, utensilios de cocina de aluminio, latas de aluminio, antiácidos estomacales, purificadoras de agua, desodorantes hechos con sales de aluminio.	Estreñimiento, cólicos, pérdida de apetito, náusea, trastornos de piel, contracciones musculares en las piernas, transpiración excesiva, pérdida de energía, problemas en los riñones, parálisis motora, entumecimientos, degeneración de riñones e hígado, Alzheimer, pérdida ósea e inflamación gastrointestinal.	Magnesio
<b>Mercurio</b> Tóxico mortal	Contaminación industrial, amalgamas dentales, algunos medicamentos, cuando se acumula en los ríos y los océanos, se convierte en metilmercurio, los mariscos y peces en especial los de mayor tamaño pueden estar contaminados.	Sustancia neurotóxica, relacionada con el Alzheimer, depresión, esquizofrenia, problemas de memoria, mal de Parkinson, gingivitis, enfermedad periodontal, mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, bebés prematuros con bajo peso al nacer, salivación excesiva, diarrea, vértigo, irritabilidad, cambios de humor, insomnio, entumecimiento de labios, manos y pies, pérdida de coordinación, pérdida de visión, pérdida de audición, enrojecimiento, irritación y ampollas en la piel. Dolor de pecho, fiebre, tos, etc...	Zinc
<b>Berilio</b> Metal duro y gris resistente al calor y fuerte	Dispositivos electrónicos, caña de pescar, anuncios de neón, ruedas de bicicleta, humo y residuos industriales.	Tos, flemas, heridas en pulmones, fibrosis pulmonar, mayor riesgo de cáncer pulmonar.	Magnesio
<b>Cromo hexavalente</b> Contaminante industrial	Producción de cromatos, industria textil, las curtidoras de cuero. El cromo contamina el aire mediante procesos de soldadura	Dermatitis alérgica, úlceras de la piel y carcinoma bronco génico.	Niacina, glicina, ácido glutámico y cisteína.

*Almanaque de nutrición  
 Autor: John D. Kirschmann y Nutrition Search, Inc.  
 Editorial McGraw-Hill 2007  
 Paginas: 53-55, 62 y 73-75*

## MÁS SOBRE EL MERCURIO

**Intoxicación por mercurio:** Se manifiesta alteración del desarrollo mental y motor, coma e inclusive la muerte. Las mujeres con 10 a 19.9 mcg/g de mercurio en el cabello tenían el doble de probabilidades de tener hijos con anormalidades neurológicas que mujeres con menos de 10 mcg/g. En estudios experimentales, el metilmercurio afectó a la espermatogénesis y fue feto tóxico para los ratones. ***El metilmercurio es el único contaminante que provoca mortalidad en humanos como consecuencia de una dramática bioamplificación en la cadena alimentaria acuática tras descargas industriales.*** Los fetos y los niños conforman las poblaciones más sensibles.

NUTRICIÓN EN SALUD Y ENFERMEDAD

Autor: Maurice E. Shils

Editorial: McGraw-Hill vol. II

Novena Edición 2002

Páginas 2168 y 2169

## OMEGA 3 Y MERCURIO

Un aumento en el consumo de ácidos grasos omega 3 permite al cuerpo eliminar el exceso de mercurio en la sangre ayudando con esto a reducir el riesgo de intoxicación con este metal pesado.

*Según un artículo publicado por Reuters Health, los investigadores han encontrado que el mercurio y ácidos grasos omega-3 los ácidos grasos del pescado parecen tener vínculos opuestos respecto a la salud cardiovascular.*

*Un análisis de más de 1.600 hombres en Suecia y Finlandia determinó que los hombres con altos niveles de mercurio en el cuerpo tenían un mayor riesgo de ataques al corazón, mientras que aquellos con una alta concentración de ácidos grasos omega-3 tenían un riesgo más bajo.*

*<http://www.clubdarwin.net/seccion/ingredientes/pescado-y-salud-coronaria-lo-que-da-el-omega-3-lo-quita-el-mercurio>*

Nota: Los pacientes que han llegado a nuestra consulta con algún tipo de lesión neurológica y/o cardiovascular en su mayoría presentan una leve o moderada o grave intoxicación con mercurio; gran parte de estos tienen amalgamas dentales. Por esta razón recomendamos retirar estas amalgamas, al iniciar cualquier tratamiento depurativo.

## RESUMEN DE LA TABLA DE SUSTANCIAS CANCERÍGENAS

Agente o grupos de agentes	Localización del cáncer humano de la que existen pruebas razonables	Uso típico o asociación
Arsénico	Pulmón y piel	Aparatos eléctricos, medicamentos, herbicidas, fungicidas, alimentos para animales.
Benceno	Leucemia	Componente principal del aceite ligero, aplicaciones en imprenta, disolvente o fumigante.
Cadmio	Próstata	Se encuentra en soldaduras. Se usa en baterías y en los revestimientos y laminados metálicos.
Óxido de etileno	Leucemia	Utilizado para madurar las frutas y frutos secos. Como fumigante de alimentos y textiles, y para esterilizar equipos hospitalarios.
Compuesto de níquel	Nariz y pulmón	Cerámicas y baterías.
Radón	Pulmón	Peligro grave en minas subterráneas.
Cloruro de vinilo	Hígado	Adhesivo para plásticos.

Stellman JM, stellman SD: Cancer and workplace. CA 46:70, 1996.

Extraído del libro: **Patología estructural y funcional. Autor: Robbins Editorial McGraw-Hill sexta edición, 2002, página 292).**

*“El ser humano moderno, en su afán por incrementar sus ganancias, está provocando una autodestrucción de sí mismo y de su entorno; y los ignorantes terminan consumiendo los venenos que les ofrecen a un precio elevado”.*

*Un Sencillo Espejo.*

Glosario:

Un **quelante**, o antagonista de metales pesados, es una sustancia que forma complejos con iones de metales pesados para poder eliminar a estos del organismo.

**Metahemoglobinemia** es una enfermedad caracterizada por la presencia de un nivel anormalmente alto de metahemoglobina (Met-Hb) en la sangre. Esto ocasiona hipoxia tisular (disminución de oxígeno en los tejidos).

## ALIMENTOS TRANSGÉNICOS (menor nutrición, mayor toxicidad)

*“El deseo del poder y la avaricia son los pecados más auto destructores del ser humano”.*  
Un Sencillo Espejo

### EJEMPLO DE ALIMENTO TRANSGÉNICO:

El maíz MON 810 es una variedad de maíz transgénico al que se le ha introducido el gen de una bacteria (*Bacillus Thuringiensis*) que produce una toxina de tipo insecticida, de manera que es el propio maíz transgénico el que produce esa toxina-insecticida durante todo su ciclo vital. En otro ensayo de laboratorio, se ponen de manifiesto trastornos del sistema inmunológico en grupos vulnerables (ratones muy jóvenes o de edad avanzada) cuya dieta contenía MON 810 [2]. En otra investigación, en la que por primera vez se realizó un análisis comparativo de los resultados de ensayos de alimentación de ratones con 3 maíces transgénicos (NK 603, MON 810 y MON 863) reveló nuevos efectos “colaterales” asociados al consumo de maíz transgénico, concluyendo que existen indicios de toxicidad en hígado y riñones, y que no pueden descartarse repercusiones metabólicas directas o indirectas imprevistas ocasionadas por la modificación genética.

**“Sólo pregúntate: si los alimentos transgénicos matan a los insectos ¿Qué harán contigo?”**

No hablaré mucho de los alimentos transgénicos, sólo te daré unos vínculos para que puedas informarte con mayor detalle acerca del cómo afectan a tu organismo estos tipos de alimentos.

800 Científicos Exigen Poner Fin al “Experimento” Global GMO (alimentos manipulados genéticamente) de 84 países. <http://naturalsociety.com/800-scientists-global-gmo-experiment-stop/>

Documentales para informarte más sobre el tema:

**Comida S.A (Food Inc.)**

**Los contaminantes químicos y los transgénicos en la alimentación (esp)**

**La Vida Según Monsanto**

**La guerra de los alimentos transgénicos (Documental)**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

*“Consume alimentos orgánicos, no transgénicos, cultivados en tu comunidad por pequeños productores conscientes y/o cultivos de tu propio hogar; existen técnicas prácticas, investiga”.*

Un Sencillo Espejo

Lo anterior sólo es de carácter informativo.

## BISFENOL A

El científico Nicolás Olea, catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, ha explicado que el Bisfenol A llega a la sangre a través de los alimentos o las bebidas que han estado en contacto con materiales como envases, botellas de plástico o latas. Se utiliza para crear policarbonato, un tipo de plástico rígido transparente, y resinas epoxi, que se usan en recubrimientos y revestimientos de latas de conserva, por ejemplo.

“Si se protege a los niños hasta los tres años al prohibir el Bisfenol A en los biberones, por qué no se hace con el que es más débil, el feto. Habría que extender la prohibición por lo menos a las mujeres en edad de procrear”, ha señalado Olea.

El Bisfenol A “imita” a los estrógenos, es decir funciona como si fuera un estrógeno, aunque no lo es.

Efectos del Bisfenol A:

- Pubertad precoz.
- Obesidad y diabetes.

- Hiperactividad, aumento de la agresividad, inhibición del aprendizaje y memoria.
- Abortos.
- Disminución de la cantidad de espermatozoides.
- Alteraciones cromosómicas como Síndrome Down.
- Reversión de las diferencias normales de la estructura cerebral entre sexos. Provocando alteraciones en el comportamiento femenino y masculino, es decir, mujeres más agresivas y varones más temerosos, cuando a nivel biológico es al revés.
- Cáncer de mama.
- Cáncer de próstata.

**Documental para mayor información:**

**Pesticidas, detergentes, plásticos y otras hormonas, Dr. NICOLÁS OLEA**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

**EXTRAS**

**Para agricultores:** El uso de Hierbas aromáticas, además de aportar su aroma, muchas tienen utilidad en la cocina o como remedios naturales; son útiles para ahuyentar plagas en los cultivos y jardines. Por lo que tus cultivos orgánicos además de brindarte frutos con mayor capacidad nutricional, serán también plantas medicinales que podrás comercializar; aumentando tus ingresos. Ejemplo de plantas aromáticas útiles: claveles, caléndulas, capuchinas, ajo, cebollas, chiles, romero, tomillo, laurel, etc.

**Para tu hogar:** Los insecticidas caseros también son tóxicos, causando intoxicaciones frecuentemente en los niños pequeños; para evitar los insectos en casa te recomiendo que tengas en tu hogar varias macetas de plantas aromáticas. El clavo y la albahaca ahuyentan los mosquitos.

“Si se pone una maceta de albahaca en la ventana o en el jardín se consigue que los mosquitos no se acerquen, pues no soportan el aroma de esta planta. Las cucarachas son muy resistentes a los insecticidas químicos. Se dice que en caso de ataque nuclear, estos pequeños animales podrían ser los únicos sobrevivientes. Ahuyentarlos, no obstante, puede resultar sencillo gracias al **laurel**; el secreto reside en colocar laurel en todas las rendijas y agujeros por donde las cucarachas pueden entrar. Si las pequeñas hormigas invaden la casa, y la llenan de hormigueros, bastará con colocar montoncitos de **espliego (lavanda)** en aquellos lugares por donde suelen aparecer. Así pues, la naturaleza es sabia, ofreciéndonos remedios naturales para eliminar la presencia molesta de determinados insectos de una forma no agresiva y respetuosa con el ambiente”. *La Botica de la Abuela Remedios naturales y consejos tradicionales para la salud* editorial integral Gontzal Mendibil página 94.

*“Te voy a aclarar algo, las cucarachas, ratones, hormigas, alacranes, no están invadiendo tu casa; en realidad tú invadiste el hogar de ellos, al construir tu casa en ese lugar; por lo que debemos aprender a vivir en casas mucho más pequeñas para que los animales nativos puedan vivir sin invadir nuestro territorio; es decir, regresar a vivir en el campo y simplemente utilizar técnicas para alejar a los insectos como el uso de plantas aromáticas”.*

*Un Sencillo Espejo*

**SI ESTÁS INTERESADO EN CULTIVAR ORGÁNICO Y CONTRIBUIR PARA LIMPIAR NUESTRO PLANETA**

A inicios de los ochentas, mientras laboraba como docente y así como todos los grandes descubrimientos, la Tecnología EM™ surgió casi por accidente. Esto sucedió cuando el Profesor Teruo Higa, estaba realizando una investigación con microorganismos, y de pura casualidad, se encontró con algo maravilloso. Un día botó una mezcla de microorganismos cerca de unos arbustos, y después de unos días él notó que había una diferencia con las plantas y que las mismas estaban creciendo abundantemente. Esto lo llevó a continuar sus estudios

en la búsqueda de la mejor combinación de microorganismos benéficos hasta que el EM™ fue introducido formalmente como un acondicionador del suelo.

En 2007, fue reconocido como profesor honorario de la Universidad de Ryukyus y, también como profesor de la Universidad de Meio en Okinawa, Japón. En este mismo año, Dr. Higa asumió la posición de presidente del "Instituto Internacional de la Tecnología EM™". Es importante reiterar que el profesor Higa es el descubridor y desarrollador intelectual de la Tecnología EM™, la cual ha sido utilizada en una extensa gama de campos incluyendo agricultura, pecuaria, medio ambiente, construcción, industria y salud. Hasta la fecha, la Tecnología EM™ ha sido difundida en más de 120 países alrededor del mundo. La abreviatura "EM™", que hace referencia a "Effective Microorganisms™", ha sido incluida como la "última palabra clave" en la Enciclopedia Japonesa de Palabras Contemporáneas, publicada en Enero de 1997.

*"Esta tecnología puede ser útil para descontaminar las tierras de cultivos de los agroquímicos perjudiciales, se puede utilizar como fertilizante orgánico de bajo costo, para acelerar el proceso de producción de las compostas en el campo; descontaminar el agua de cultivo o de lagos, ríos y mares, además puede ser de utilidad para acelerar la producción de alimentos orgánicos; en el hogar puede emplearse para limpiar las tuberías del hogar, limpiar el agua de consumo, para preparar productos de limpieza ecológicos de uso cotidiano, para eliminar malos olores, para acelerar la fermentación de bebidas tradicionales como el tepache, licores de frutas caseros, desparasitación de animales domésticos, etc."*

***"Las bacterias purifican el agua, degradan las sustancias tóxicas, y reciclan los productos de desecho; reponen el dióxido de carbono a la atmósfera y hacen disponible a las plantas el nitrógeno de la atmósfera. Sin ellas, los continentes serían desiertos que albergarían poco más que líquenes". Gewin, 2006***

**Libro recomendado para una mayor comprensión:**

LA TERAPIA GERSON: EL PROGRAMA NUTRICIONAL DEFINITIVO PARA SALVAR VIDAS CHARLOTEE GERSON,  
EDITORIAL OBELISCO, 2011.

**Documentales para una mayor comprensión:**

*The beautiful truth / La hermosa verdad (subtitulada)*

*Documental- Una Granja para el Futuro [English\_Spanish Subtitles]*

*Masanobu Kukuoka - Agricultura Natural*

*Vida en el Suelo - Tecnología EM*

*Tecnología EM microorganismos eficientes*

*Los Microorganismos Eficientes (EM) en el mundo*

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

### 3.3 INTOXICACIÓN FARMACOLÓGICA

#### Declaración Universal de los Derechos Humanos

##### Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

*“El ser humano es el único ser viviente que se daña a sí mismo y a su entorno, sólo por avaricia”.  
Un Sencillo Espejo*

Ahora que has comprendido que nunca el ser humano logrará superar a la naturaleza, podrás comprender cómo los medicamentos farmacéuticos sólo te mantienen atado a la enfermedad (es decir, a la falta de firmeza) y en la mayoría de los casos afectan los mecanismos compensatorios del organismo agravando el padecimiento.

Antes de ingerir cualquier sustancia que no se encuentre tal como se encuentra en su forma natural, deberías investigarla antes de llevarla a tu boca.

Los fármacos son sustancias nocivas para el cuerpo humano y para la naturaleza.

Simplemente utilicemos la lógica, los medicamentos tienen más reacciones secundarias que supuestos beneficios, y ya está comprobado que gran parte de los residuos de estos fármacos llegan al mar, causando problemas ambientales y daños a los indefensos animales acuáticos; con este sencillo análisis nos daríamos cuenta de que no sólo nos contaminamos a nosotros mismos al ingerirlos, sino que también contaminamos nuestro único hogar, llamado planeta tierra, y terminamos afectándonos a nosotros mismos y a seres vivos inocentes.

#### *Del cuerpo humano al mar*

*En España, los investigadores encontraron residuos de medicamentos (ejemplo diclofenaco) en los tejidos de algunos peces como anguilas y carpas en los ríos Llobregat, Júcar y Guadalquivir.*

*“Estos residuos de medicamentos pueden causar problemas en la reproducción de la especie marina y además bajan las defensas de su sistema inmunitario”, le dijo a BBC Mundo Philippe Garrigues, del Instituto Nacional de Investigación (CNRS, por sus siglas en francés) de Francia. El nivel de toxicidad y su impacto en las especies está en estudio.*

*También se han encontrado en ríos de España concentraciones de hormonas y esteroides provenientes de los residuos de las pastillas anticonceptivas.*

*“Esto altera el equilibrio de reproducción, inducen un cambio de sexo en los peces haciendo que las poblaciones sean fundamentalmente de hembras”, le dijo Alberto Fernández del grupo ecologista WWF (World Wide Fund Nature) a BBC Mundo.*

Con esto sería lógico comprender que los fármacos lesionan tu organismo y por añadidura dañan a la fauna y a la flora de nuestro planeta.

Existen poblaciones aisladas de la sociedad moderna donde no existen los medicamentos ni las vacunas, las personas de estas comunidades alcanzan una longevidad sana sin conocer el cáncer, la diabetes, la hipertensión, e incluso ni siquiera conocen las caries dentales; muy raramente presentan cuadros de resfriados, los cuales son tratados por medios naturales tradicionales de su región con excelentes resultados en unas cuantas horas; usando la lógica y el sentido común, si estas comunidades pueden superar los 95 años de vida sin enfermedades crónicas y sin medicarse, podríamos concluir

con esto que la vida moderna se está extinguiendo a sí misma, ya que con trabajo las personas del mundo modernizado apenas pueden superar los 65 años, y comúnmente si lo hacen ya manifiestan alteraciones importantes en su salud.

## MÁS RIESGO QUE BENEFICIO

*“Aprender sin pensar es tiempo perdido; pensar sin aprender es peligroso”.*  
Kung FuTse, Confucio

El uso de medicamentos bloquea los mecanismos de supervivencia; en el mejor de los panoramas usados en micro dosis alargan muchísimo el proceso de auto sanación del cuerpo; y en el peor de los panoramas generan un bloqueo en el proceso de curación, obsequiando incluso más lesiones a nuestro organismo, haciendo aún más difícil de erradicar las alteraciones del cuerpo. Más adelante comprenderás esto con mayor precisión.

Cuando acudes a una consulta médica:

¿Qué tan frecuente cuestionas al médico sobre el esquema de diagnóstico y tratamiento que te ofrece?

¿Qué tan frecuente investigas sobre las reacciones adversas que podrías tener con los medicamentos que te recetaron?

¿Qué tan frecuente investigas sobre los riesgos de las formas de diagnóstico invasivas?

¿Qué tan frecuente buscas otras alternativas para encontrar la salud?

¿Qué tan frecuente te preguntas a ti mismo(a) si tú con tu mal estilo de vida te estás provocando tus problemas de tu salud?

Ahora, para crearte curiosidad, analizaremos algunas reacciones adversas más frecuentes de la ingesta de medicamentos:

### Acido acetil salicílico, la famosa aspirina.

*Puede causar úlceras gástricas incluso a dosis mínimas Farmacología básica y clínica. Autor: Bertram G. Katzung, editorial McGraw-Hill Langem11, edición 2010, Página 624.*

*Cefalea, mareos, zumbidos de oídos, dificultad para oír, visión borrosa, confusión mental. La hiperglucemia (aumento de azúcar en sangre) puede aparecer durante la intoxicación con salicilatos. Las bases farmacológicas de la terapéutica Goodman y Gilman decima edición Mc Graw Hill 2003 página 712.*

*Las dosis altas pueden producir una concentración significativa en la leche materna. Farmacología básica y clínica autor: Bertram G. Katzung editorial McGraw-Hill Langem11, edición 2010. Página 1034.*

Debido a que raramente se toma en cuenta que los pacientes pueden estar ingiriendo algún salicilato como la aspirina, sin estar bajo prescripción médica, y debido a que raramente los médicos convencionales toman en cuenta las reacciones farmacológicas antes de valorar un resultado de laboratorio, algunos pacientes catalogados como diabéticos, simplemente pudieran estar intoxicados con estos fármacos.

Experiencia personal en la práctica: Hace algunos años llegó a nuestra consulta una paciente que estaba diagnosticada recientemente por diabetes mellitus; al interrogarla nos manifestó que regularmente tomaba una aspirina para controlar algunos dolores; lo único que hicimos fue recomendarle evitar dicho fármaco y recetarle 150mg. de glutatión tres veces por día (importante para desintoxicar y regular la función inmunitaria), al igual que plantas medicinales y otros antioxidantes de acción depurativa, teniendo como resultado una recuperación en un par de meses. La conclusión fue que no se valoró la ingesta del fármaco en el momento de su primer diagnóstico. *Investiga los efectos del glutatión como antioxidante depurativo de sustancias tóxicas.*

*“Los salicilatos (ejemplo: aspirina) a menudo causan intoxicación como consecuencia de su amplia utilización y por la facilidad de conseguirlos. En niños, son frecuentes las intoxicaciones u otros*

envenenamientos graves y a veces letales. Es importante no considerar a estos fármacos como remedios caseros inocuos”.

*Las bases farmacológicas de la terapéutica. Goodman y Gilman, décima edición. Mc Graw Hill 2003, página 712.*

**Nota:**

Lo anterior no significa que todos los pacientes diabéticos estén intoxicados con aspirina.

Lo anterior es solamente informativo y no busca tratar, o curar, o prevenir ninguna enfermedad.

### Acetaminofén (Paracetamol)

Causa náusea, vómito, anorexia, diaforesis y dolor abdominal. Aumento de la concentración de bilirrubina en plasma; se prolonga el tiempo de protrombina. **Muerte por daño hepático. Insuficiencia renal aguda.** Erupciones cutáneas. **Fiebre medicamentosa** y lesiones de mucosas *Las bases farmacológicas de la terapéutica Goodman y Gilman, décima edición. Mc Graw Hill, 2003, páginas 714, 715,716*

La ingestión de 15 gramos de paracetamol suele ser letal, por hepatotoxicidad grave. Se han presentado casos de daño renal sin afección hepática incluso después de dosis usuales de paracetamol. *Farmacología básica y clínica, autor: Bertram G. Katzung, editorial McGraw-Hill Langem11, edición 2010, página 636.*

Desgraciadamente este fármaco se utiliza en forma excesiva en niños pequeños, ocasionándoles serios problemas importantes de salud.

Es útil un complemento nutricional de glutatión para eliminar este fármaco perjudicial.

*Nota: existen productos nutricionales masticables ricos en glutatión, para facilitar su administración en los pequeños.*

Lo anterior es solamente informativo y no busca tratar, o curar, o prevenir ninguna enfermedad.

### Penicilinas: Benzatínica, procaínica, sódica, G sódica (potásica cristalina), penicilina V, etc.

Pueden causar Artralgia o artritis intensas, edema intenso en labios, en cara, lengua y tejidos periorbitarios, a menudo acompañados de sibilancias asmáticas y pápulas gigantes, fiebre, broncospasmo, vasculitis, cambios psíquicos, anormalidades electrocardiográficas que sugieren miocarditis, edema generalizado, Depresión de la médula ósea, granulocitopenia, hepatitis, deficiencia en la agregación plaquetaria causando defecto en la hemostasia, tromboflebitis, mareos, tinnitus, cefaleas, alucinaciones y convulsiones.

*Las bases farmacológicas de la terapéutica Goodman y Gilman, décima edición. Mc Graw Hill 2003 páginas 1221, 1222, 1223, 1224).*

*En pacientes con insuficiencia renal, la penicilina en dosis altas puede causar convulsiones. Farmacología básica y clínica autor:*

*Bertram G. Katzung, editorial McGraw-Hill Langem11, edición 2010, página 780.*

Respecto a los antibióticos, estos son lo peor que pudiera existir en un tratamiento, ya que las bacterias simplemente están ayudándonos a eliminar los tejidos lesionados (Ver más adelante el capítulo de proceso de auto sanación para obtener una mayor comprensión de la función de las bacterias).

*Dicho de otra manera, las bacterias serían los cirujanos biológicos del cuerpo; por lo tanto debemos dejarlos hacer su trabajo; y nosotros simplemente cambiar nuestros hábitos, para evitar volver a lesionar nuestros tejidos y poder tener cuerpos más saludables.*

*“Los gérmenes no son la causa de la enfermedad; estos buscan su hábitat natural -los tejidos enfermos- de igual manera que los mosquitos buscan en agua estancada y putrefacta, pero no son la causa de la putrefacción del agua”.*

*Rudolph Virchow, Padre de la medicina patológica, 1929.*

Si notas la frase anterior es más que contundente y fue dicha por el padre la patología médica convencional; los gérmenes no son la causa de la enfermedad; entonces te pregunto, ¿por qué pretende el mundo moderno tratar de luchar contra microorganismos inocentes?

El problema real es el tejido lesionado por el ser humano al llevar malos hábitos de vida.

*“Los microbios están solamente activos durante la fase de curación”.*

*Dr. Ryke Geerd Hamer*

El Dr. Hamer demostró que los microorganismos aumentan su actividad en la fase de curación de los tejidos lesionados.

Las bacterias son nuestras amigas y no nuestras enemigas, ya que éstas ayudan a nuestro cuerpo a mantener un equilibrio interno.

*“El ser humano moderno, dentro de su ignorancia y orgullo, se está autodestruyendo inconscientemente y está luchando contra quien intenta ayudarlo a mantenerse vivo; los microorganismos que mantienen y regulan la vida misma”.*

*Un Sencillo Espejo.*

En otras palabras, las bacterias ayudarían a nuestro organismo a eliminar las sustancias tóxicas nocivas; por eso es contraproducente atacarlas con fármacos, ya que lo único que provocamos es que el próximo intento del cuerpo para recobrar el equilibrio sea aún más molesto y con una carga bacteriana mayor que en la primera intención.

*“La guerra permanente contra los entes biológicos que han construido, regulan y mantienen la vida en nuestro planeta es el síntoma más grave de una civilización alienada de la realidad que camina hacia su autodestrucción”.*

*Máximo Sandín*

*Doctor en Ciencias Biológicas y en Bioantropología*

Nota: Lo anterior es solamente informativo y no busca tratar o curar o prevenir ninguna enfermedad.

### **METFORMINA (biguanida)**

*De tipo gastrointestinal: Puede causar anorexia, náuseas, vómito, molestias abdominales y diarrea. Al parecer **disminuye la absorción de vitamina B12** durante el tratamiento a largo plazo. Farmacología básica y clínica. Autor: Bertram G. Katzung, editorial McGraw-Hill Langem11, edición 2010, página 742.*

*Contraindicaciones: pacientes con deterioro renal, enfermedad hepática, antecedente de acidosis láctica de cualquier origen, **insuficiencia cardiaca**, enfermedad pulmonar hipóxica crónica.*

*Otros efectos adversos: **infarto de miocardio**, septicemia, disminuye la hemoglobina, complicaciones microvasculares. Las bases farmacológicas de la terapéutica. Goodman y Gilman, decima edición. Mc Graw Hill 2003, página 1724.*

### **SULFONILUREAS**

*Como: Gliburida (glibenclamida), Glizipida, glicazida, glimepirida, etc.*

Pueden causar reacciones de **hipoglucemia, incluso coma**. Náuseas y vomito, ictericia colestática, agranulocitosis, anemias aplásica y hemolítica, reacciones de hipersensibilidad generalizadas, y dermatológicas. Hiponatremia, **incremento en el riesgo de la mortalidad cardiovascular**. Las bases farmacológicas de la terapéutica. Goodman y Gilman, décima edición. Mc Graw Hill, 2003, página 1722.

**NOTA:** Ahora podremos comprender por qué un diabético presenta más riesgo de presentar un problema cardiovascular; con el simple hecho de analizar las reacciones secundarias de los fármacos empleados para el control de glucosa (azúcar) en sangre, podremos convencernos de que son perjudiciales.

## INHIBIDORES DE LA ENZIMA CONVERTIDORA DE ANGIOTENSINA (ACE)

Captopril, enalapril, lisinopril, benazepril, fosinopril, moexipril, etc.  
Hepatotoxicidad: casi siempre de la variedad colestática.

**Creatinina sérica elevada:** más de 2mg/dl.

Las bases farmacológicas de la terapéutica. Goodman y Gilman, decima edición. Mc Graw Hill, 2003, página 839.

Hipotensión grave, **insuficiencia renal aguda**, hiperpotasemia, tos seca, a veces acompañada de sibilancias y **angioedema**. La hiperpotasemia en pacientes con insuficiencia renal y diabetes es más probable que ocurra. Los efectos tóxicos menores observados más a menudo incluyen alteración del sentido del gusto, exantemas alérgicos y fiebre por fármacos. *Farmacología básica y clínica autor: Bertram G. Katzung, editorial McGraw-Hill Lange 11, edición 2010, página 183.*

Por si te preguntabas el porqué un paciente hipertenso presenta más riesgo de manifestar daño renal, bastaría con analizar las reacciones secundarias a los medicamentos empleados para el control de la tensión arterial.

*“Si buscas resultados no hagas siempre lo mismo” Albert Einstein.*

Quizás un médico que no conoce la medicina biológica diga la frase célebre utilizada en la medicina moderna: “Riesgo-beneficio” y yo le respondería con una pregunta: ¿Por qué los fármacos presentan en general una lista más grande de reacciones secundarias que de indicaciones? Esto te lo dejo para que tú llegues a una conclusión personal; no quiero que se vea que estoy tratando de convencerte de cambiar tu estructura mental, lo único que busco con esto es que te informes más de todo aquello que te llevas a tu organismo y con plena consciencia aceptes las consecuencias de cada decisión que tomas en tu vida, no sólo desde el punto de vista médico sino también desde el punto de vista social y personal.

*“Los medicamentos presentan más reacciones secundarias que supuestos beneficios”.*  
*Un Sencillo Espejo*

**LOS FÁRMACOS QUIMIOTERAPÉUTICOS SON TÓXICOS PARA TODAS LAS CÉLULAS. EL POTENCIAL \*MUTAGÉNICO, \*CARCINÓGENO Y \*TERATÓGENO DE ESTOS FÁRMACOS SE DOCUMENTÓ EN ESTUDIOS EN ANIMALES Y SERES HUMANOS.** *Fisiopatología Salud-enfermedad un enfoque conceptual. Autor: Porth, editorial panamericana 7ma edición, 2007, página 179.*

Creo que con un poco de lógica nos daremos cuenta de que los tratamientos para atender el cáncer son más que ilógicos, ya que tienen un potencial carcinógeno realmente alto; yo les preguntaría ¿Cómo pretender contrarrestar algo, con algo que produce más de lo mismo? Si eres un lector que estás cursando con ciclos de quimioterapia, te preguntaré: ¿Cómo te sientes? ¿Has perdido vitalidad? ¿En verdad crees estar haciendo lo correcto? ¿Te has preguntado por qué la expectativa de supervivencia

de un paciente con cáncer se reduce al 50% a 5 años, esto hablando de los cánceres más frecuentes (pulmón, coló-rectal, mama, próstata, melanoma) <http://www.crisccancer.org>? Te aclaro, decir supervivencia a 5 años no indica curación en 5 años, porque a veces, te lo pueden decir de una forma que pienses que estás haciendo lo correcto. Y otra pregunta: ¿Sabías que la supervivencia a 10 años es tan sólo del 5% de los pacientes tratados? Y te lo vuelvo a repetir, eso no quiere decir que te cures en 10 años. Pregúntate ¿qué calidad de vida tuvo ese 5% que sobrevivió esos 10 años?

¿Sabías que la terapia de la **Nueva Medicina Germánica®** permite un **98 %** de supervivencia al cáncer? ¿Sabías que esta terapia se enfoca en cambiar tu mentalidad hacia la vida? *¡Así es, estimado lector, el cáncer se cura tan fácil como cambiar tu vida hacia el amor y la comprensión, libre de preocupaciones!* Más adelante te explicaremos todo el proceso de sanación del cáncer y de las demás enfermedades crónicas. *¡Abre los ojos al poder de la Fe y el Amor!*

*“Uno de los más serios problemas del mundo actual es que muchas personas creen que, porque han estudiado, no tienen que pensar”.*

*Aldo Cammarota.*

#### **Glosario:**

**\*Carcinógeno:** sustancia o agente que produce el desarrollo o aumenta la incidencia de un cáncer.

**\*Mutagénico:** cualquier agente químico o físico, que indique una mutación genética o aumente la velocidad de la mutación.

**Mutación:** cambio poco habitual en el material genético que se produce de forma espontánea o inducida. La alteración modifica la expresión original del gen. Los genes son unidades estables, pero cuando se produce una mutación, suele transmitirse a las generaciones futuras.

**\*Teratógeno:** cualquier sustancia, agente o proceso que interfiere con el desarrollo prenatal normal, produciendo la formación de una o más anomalías del desarrollo en el feto. Los teratógenos actúan directamente sobre el organismo que se está desarrollando o, indirectamente, afectando a estructuras suplementarias como la placenta o algún sistema materno. El período de mayor vulnerabilidad en el embrión en desarrollo comprende aproximadamente desde la tercera semana hasta la duodécima semana de gestación, cuando se produce la diferenciación de los principales órganos y sistemas.

*Diccionario Mosby medicina, enfermería y ciencias de la salud, editorial Harcourt, quinta edición, 2000.*

*“El hombre que se cree inteligente, lo cree porque deja de utilizar la lógica; con esto lo único que logra es perderse en el agujero de la mentira, ya que si utilizara un poco la lógica se daría cuenta de lo equivocado que estaba al pensar que era inteligente por simplemente llenarse de conocimientos de otras personas, olvidándose de la verdadera inteligencia que se encuentra dentro sí mismo, en su mente inmortal e infinita que lo conecta con su creador de donde proviene todo el conocimiento que lleva a la verdad que lo hará libre de la mentira; esta verdad cuando la comprendemos y la ponemos en práctica hace que podamos vivir en armonía con todos, sin miedo y sin enojo”.*

*Un sencillo espejo*

Documentales interesantes:

**Leatril contra el cáncer - Vitamina B17 Amigdalina**

**La Psiquiatría, Industria de la Muerte (documental)**

**La Mafia de la Medicina y la Farmacéutica**

**Lo que hacen las Farmacéuticas Rafael Palacios Periodista y escritor.**

**Dr. John Rengen Virapen: Confesiones de un Ex Director General de la Industria Farmacéutica**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

Declaración Universal de los Derechos Humanos

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

### 3.4 VACUNAS, "más riesgo de enfermar"

*"Dudar de todo es un acto de salud democrática"*

Miguel Jara. Escritor y periodista

Declaración Universal de los Derechos Humanos

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

*"La vacunas verdaderas para una salud óptima son la Fe y el Amor; llenarse de Fe y Amor hace que vivamos libres de preocupaciones, con respeto a nosotros mismos y a los demás, previniendo con esto cualquier enfermedad."*

*Un Sencillo Espejo*

En los siguientes capítulos analizaremos el estilo de vida de las poblaciones más longevas del mundo; y encontraremos que en ninguna de estas se conoce la vacunación, ni se conocen los medicamentos farmacéuticos; así que por simple lógica y sin que sea necesario un análisis profundo, podremos llegar a la conclusión de que son innecesarias las vacunas.

*"Hay tres clases de ignorancia: no saber lo que debiera saberse, saber mal lo que se sabe, y saber lo que no debiera saberse".*

*François de la Rochefoucauld (1613-1680)*

Existen muchos datos contundentes que relacionan la vacunación con la aparición de enfermedades crónicas degenerativas.

Yo sé que muchos de ustedes esperan datos científicos para aceptar que la vacunación es innecesaria y que incluso es perjudicial, por tal motivo les hemos dado la conclusión de un experto:

*"La inmunidad natural es un fenómeno mediante el que el organismo mantiene el equilibrio con los innumerables microorganismos del entorno. En unas condiciones razonables (no exageradas) de higiene y condiciones adecuadas de nutrición y salud, se produce sin ningún problema. Pero **la introducción en el torrente circulatorio de variadas dosis de antígenos o microorganismos "atenuados" puede producir una debilitación del sistema inmune, haciendo a la población más susceptible a enfermedades y produciendo problemas alérgicos.** Incluso, los aditivos de algunas vacunas derivados del mercurio o del aluminio, que son neurotóxicos, se han asociado por expertos "silenciados" a problemas neurológicos y al aumento de la incidencia de autismo".*

*Máximo Sandín Profesor Titular de Bioantropología, Universidad Autónoma de Madrid y Xavier Uriarte, médico, de la Liga por la Libertad de Vacunación. Biocultura 2009 Madrid- España*

Dicho en forma sencilla, la vacunación sólo debilita tu organismo; para quien ya está abriendo los ojos, esto le bastará para evitar vacunarse, pero sé que para otros no bastará lo que dos científicos están dando a conocer; así que te pondré más conclusiones de estudios hechos en la materia:

*\*El doctor F. Kliner indicó: "Muchos expresan aquí la opinión silenciosa de que la vacuna de Salk y Sabin, hecha con tejidos finos de mono, ha sido directamente la responsable del mayor incremento de leucemia de este país".*

*\*El Lancet publicó que en Omán apareció un brote de polio paralítica en niños completamente vacunados.*

\*Las autoridades americanas están considerando cambiar su política frente la fuerte evidencia de que todos los casos de polio están causados por la vacuna de esta enfermedad.

\*El mayor ensayo sobre vacunas, realizado en el sur de la India, sobre la vacuna BCG, dio lugar a más tuberculosis en el grupo vacunado que en el grupo control.

\*En un estudio reciente sobre 540 bebés holandeses, 512 manifestaron reacciones adversas a la vacuna DPT.

\*Un estudio de la Universidad de California mostró que 1.000 casos de muerte súbita anuales son causados por la vacunación de DPT.

\*El Dr. Mendelsohn, pediatra, dijo, "... alrededor de 10.000 casos anuales de muerte súbita en EEUU están relacionados con la vacunación rutinaria que se practica en los niños.

\*En un brote de sarampión que se produjo en 1986 en la ciudad de Corpus Christi, Texas, el 99% de los niños habían sido vacunados.

\*El 26% de los niños vacunados del sarampión desarrollaron artralgia o artritis (revista US Science).

Para mayor información sobre el efecto de las vacunas te dejo el siguiente link de una organización seria y experta en la materia. [www.vacunaciónlibre.org](http://www.vacunaciónlibre.org) aquí podrás encontrar todo lo necesario para tomar la decisión sobre qué hacer con las vacunas.

Yo creo que para los padres y personas conscientes esto sería suficiente; pero sé que muchos caerán nuevamente en el juego del miedo a no vacunarse, por tal motivo te dejo un informe muy reciente llevado a cabo con niños nacidos entre el 2004 y 2008, donde se llegó a la siguiente conclusión:

*"Estudio de JAMA pediatrics: Los niños con menos vacunas tienen menos visitas de ambulatorio y urgencias".*

<http://disiciencia.wordpress.com/2013/01/28/estudio-de-jama-pediatrics-los-ninos-con-menos-vacunas-tienen-menos-visitas-de-ambulatorio-y-urgencias/>

Si con todo lo anterior sigues dudando, te dejo otra investigación:

*Cada vez con más insistencia se va observando la incidencia medio ambiental en la génesis del fenómeno autístico. Destacables modificaciones neurológicas, metabólicas, hemáticas y digestivas se han estudiado en los grupos de autistas.*

*Los mecanismos de respuesta autoinmune posvacunal desencadenados tras la exposición a virus atenuados, metales pesados como el mercurio y las sales de aluminio, y aditivos como el glutamato y el aspartato.*

DE LA LIGA PARA LA LIBERTAD DE VACUNACIÓN  
NÚMERO 8 MAYO 2003

*"Ser consciente de la propia ignorancia es un gran paso hacia el saber".*

Benjamín Disraeli (1766-1848)

#### **LIBROS RECOMENDADOS PARA LEER:**

**LABORATORIO DE MÉDICOS.** *Viaje al interior de la medicina y la industria farmacéutica* (Península, 2011) Autor Miguel Jara.

**LA SALUD QUE VIENE** *Nuevas enfermedades y el marketing del miedo* (Península, 2009) Autor Miguel Jara.

**TRAFICANTES DE SALUD** *Cómo nos venden medicamentos peligrosos y juegan con la enfermedad* (Icaria Editorial,

2007) Autor Miguel Jara.

**CONSPIRACIONES TÓXICAS** *Cómo atentan contra nuestra salud y el medio ambiente los grupos empresariales* de R. Carrasco, M. Jara y J. Vidal (Martínez Roca, 2007).

**LA MAFIA MÉDICA** Autora: Dra. Ghislaine Lanctot - Vesica Piscis Ediciones.

### **ARTÍCULOS DE LA ASOCIACION DE MEDICINAS COMPLEMENTARIAS**

**[www.amcmh.org](http://www.amcmh.org)** La Asociación de Medicinas Complementarias es una asociación fundada en 1992, sin fines lucrativos ni corporativistas, que tiene como objetivos fundamentales la difusión de información y documentación científica sobre las Medicinas Complementarias y la organización de actividades relacionadas que mejoren el nivel de los profesionales que las practican o inicien a los interesados en practicarlas.

### **LINKS DE INTERÉS**

**Demanda en la India por graves efectos adversos de las vacunas contra el Virus del Papiloma Humano** <http://noticiasdeabajo.wordpress.com/2013/05/01/demanda-en-la-india-por-graves-efectos-adversos-de-las-vacunas-contra-el-vph/>

### **DOCUMENTALES DE INTERÉS**

**Vacunación, La Verdad Oculta**

**Vacunas, Mercurio y Autismo**

**La ciencia del pánico (Español)**

En nuestra página **[www.naturavis.org](http://www.naturavis.org)** encontraras accesos directos

ESTA INFORMACIÓN ES SÓLO DE CARÁCTER INFORMATIVO Y NO ESTÁ DISEÑADA PARA DIAGNOSTICAR, TRATAR, O CURAR NINGUNA ENFERMEDAD,

### 3.5 Medidas prácticas para reducir la exposición a contaminantes modernos:

- Evita consumir alimentos refinados, procesados y enlatados.
- Elige alimentos frescos y preferentemente producidos de manera artesanal.
- Trata dentro de lo posible de ingerir frutas y verduras de cultivo orgánico (puedes tener un pequeño huerto en casa; existen técnicas donde no ocuparás un patio; puedes cultivar en tu azotea, investiga).
- Consume alimentos de tu región y de temporada, ya que éstos aportan los nutrientes necesarios para mantenernos fuertes en el clima que habitamos en particular, por eso es mejor consumir alimentos silvestres. Ejemplo: los frutos cítricos se dan regularmente en invierno y son necesarios para incrementar nuestra tolerancia al frío. Investiga sobre la temporada de los alimentos de tu región.
- Reduce el consumo de las frutas y vegetales más contaminadas con pesticidas: manzana, apio, fresa, durazno, espinaca, melocotón, uva, pimiento morrón, papa, arándano, lechuga, coliflor. *Nota: de éstos, busca orgánicos.*
- Incrementa el consumo de las frutas y vegetales menos contaminados con pesticidas: Cebolla, maíz, piña, aguacate, espárragos, habas, mango, Berenjena, melón, kiwi, sandía, yuca, camote, pomelo, hongos (champiñón, setas, shitake, etc.).
- EVITA CUALQUIER ALIMENTO TRANSGÉNICO, ya que son altamente tóxicos. "Los productos procesados, comúnmente utilizan materia prima transgénica".
- Lava con un jabón ecológico y estropajo los alimentos, y péralos para disminuir la exposición a los pesticidas.
- Evita comer las semillas de los frutos que no estés seguro de que sean orgánicos, ya que aquí se concentra la mayor cantidad de contaminantes.
- Si consigues *alimentos orgánicos* comételes *completos con todo y semilla*, ya que en ésta se encuentran nutrientes muy valiosos que ayudan a nuestro cuerpo a producir células madre (ahora en día está muy de moda la terapia con células madre, que además de costosa, el efecto terapéutico dura un tiempo determinado; así que mejor come un puñito diario de semillas orgánicas, que tú mismo podrías producir en tu hogar, te resultará mucho más barato y con un efecto continuo; o en su defecto consume un producto nutricional hecho a base de semillas orgánicas).
- Si puedes hacerte de un generador de ozono te ayudará a disminuir los contaminantes de tus alimentos, tomar un vaso de agua ozonificada en ayunas es útil para prevenir enfermedades.
- Si puedes hacerte de un filtro de agua alcalina te ayudará a estimular el drenaje de sustancias tóxicas en forma continua (a la larga te ahorrarás mucho dinero en aguas purificadas que contienen cadmio y Bisfenol A, contaminantes que disminuyen el zinc en nuestro organismo y alteran nuestro sistema hormonal).
- Haz una composta en tu jardín, para que los desechos orgánicos de tu hogar los utilices para generar abonos orgánicos, que te serán útiles para poder tener un pequeño huerto de hortalizas orgánicas en tu hogar. Busca la tecnología EM en tu localidad. (Nosotros contamos con esta tecnología e impartimos talleres para despertar una consciencia ecológica en nuestra región, tú podrías hacer lo mismo en la tuya).
- Actualmente hay productores de semillas orgánicas, que puedes utilizar tanto para tu consumo o para cultivar en tu hogar; pero si no encuentras en tu localidad, tú podrías producirlas en tu casa, cultivando con las semillas que dan tus frutos cultivados por ti mismo, lograrás gradualmente

que éstas regresen a su estado original. Aproximadamente en la cuarta generación la semilla volverá a ser completamente orgánica; recuerda lo estudiado anteriormente de epigenética (genes y medio ambiente), en los capítulos anteriores **(por eso si eres agricultor y comienzas a cultivar orgánico, el fruto o vegetal comenzará a modificarse gradualmente hasta regresar a su forma original, así que no te espantes si tus frutos cambian de forma y sabor a los cuales estabas acostumbrado. Esto mismo debemos tomarlo en cuenta como consumidores de alimentos orgánicos, para no rechazar estos alimentos más nutritivos y más poderosos, solo porque son diferentes a los que estamos acostumbrados).**

- Toma un complemento nutricional que contenga los nutrimentos necesarios para eliminar contaminantes de tu organismo; los nutrientes más necesarios son: Calcio, magnesio, zinc, vitamina E, vitamina C, azufre, selenio, hierro, cobre, glutamina, cisteína y metionina (estos son los nutrientes quelantes por excelencia).
- Consume preparados orgánicos de plantas depurativas en cada cambio de estación para limpiar tus órganos y tejidos (diente de león, chaparro amargo, cardo mariano, alcachofera, alfalfa, cola de caballo, pelos de elote, Jamaica, ajeno, ajo, betabel, cilantro, etc.)
- Toma un complemento nutricional hecho a base de alimentos orgánicos para que completes tu alimentación y garantices que estás adquiriendo todos los nutrimentos necesarios para mantenerte sano.
- Evita utilizar desinfectantes yodados (alteran el funcionamiento de la tiroides), existen desinfectantes naturales hechos a base de semillas de frutos cítricos (como el extracto de semilla de toronja).
- Recuerda que los mejores complementos nutricionales son los hechos a base de concentrados de alimentos enteros; para garantizar una óptima nutrición, esto debido a que se desconocen muchas sustancias nutritivas que no encontrarás en los simples complementos vitamínicos tradicionales.
- Bañarse en una tina con agua caliente con sal de grano en la proporción de 20 gramos por litro de agua una a dos veces por mes en un tiempo de 20 a 30 minutos para estimular el drenaje de toxinas y relajar el cuerpo, según necesidad; o colocar los pies en agua caliente con sal de mar en la misma proporción 1 a 2 veces por semana, según necesidad.
- Evita usar antitranspirantes, ya que estos congestionan los ganglios linfáticos axilares, prefiere utilizar desodorantes de piedras minerales.
- Evitar las vacunas es la mejor opción; pero sé que esto para muchos les resultará difícil en lo relacionado a los niños y la cartilla de vacunación, debido a que en muchos países es obligatoria para acudir a las escuelas; por tal motivo te recomiendo que acudas a un médico especialista en la nueva medicina científica biológica integrativa (te aclaro, si acudes a un médico que recomienda vacunas o no está en contra de ellas es porque aún no está informado de la realidad, infórmalo [www.vacunacionlibre.org](http://www.vacunacionlibre.org)); si no encuentras un verdadero especialista en el tema, te recomiendo que le proporciones a tu hijo lo siguiente, al menos 3 semanas antes y 3 semanas después de las campañas de vacunación, para prevenir alguna intoxicación por las mismas:
  - Suplemento nutricional rico en lactoferrina procedente de calostros 200mg.-400mg. diariamente.
  - 300mg a 500mg de omega 3 purificado bidestilado de pescados de aguas frías, diariamente sin importar que se esté vacunando o no lo esté, ya que este nutriente

elimina el mercurio frecuente contaminante del mundo moderno.

- Suplemento rico en calcio ionizado o quelado 100-300mg diariamente.
- Suplemento rico en vitaminas y minerales de origen biológico (concentrado de frutas y vegetales orgánicas).
- Suplemento rico en gliconutrientes los cuales modulan el sistema inmunológico (debido a los procesos actuales de cultivos estos polisacáridos se pierden, por eso tenemos muchísimas carencias de estos nutrientes esenciales para el sistema inmunológico).
- Magnesio en su forma iónica 100 a 200mg diariamente.
- Suplemento rico en ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6 (200-400mg. por día) de fuentes vegetales.
- Suplemento rico en glutatión 150mg. una a tres veces al día.

Nota: Existen suplementos masticables hechos especialmente para los niños. En el caso de adultos sería conveniente duplicar la dosis, incluso triplicarla en pacientes con deficiencias inmunológicas.

***“Resulta irónico el hecho de que actualmente no sólo debemos alimentarnos bien, sino que también debemos complementar nuestra alimentación con lo necesario para eliminar los contaminantes modernos”.***

*Un Sencillo Espejo*

#### **LINKS RELACIONADOS DE INTERÉS:**

**LA CIENCIA DEL PÁNICO (Español)**

**EPIGENÉTICA: LA NUEVA REVOLUCIÓN BIOLÓGICA**

**Epigenética: cómo la alimentación altera nuestros genes**

**TVFORO 03x05 La comida sí importa**

**El Reset - Suzanne Powel**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

ESTA INFORMACIÓN ES SÓLO DE CARÁCTER INFORMATIVO Y NO ESTÁ DISEÑADA PARA DIAGNOSTICAR, TRATAR, O CURAR NINGUNA ENFERMEDAD,

## CAPÍTULO 4.- CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

***“Para mantener la funcionalidad debemos tener un equilibrio en el potencial eléctrico, tanto en el interior como en el exterior”.***

*Un sencillo espejo*

**Colaborador:** José Luis Aguiñaga García Ing. electrónica ITM

### 4.1 La Radiación, ionizante y no ionizante.

¿Qué es la radiación?

La radiación es energía que viaja por el espacio o un medio material en forma de ondas.

La radiación es un fenómeno natural al cual siempre estamos expuestos de manera continua, a lo largo de nuestras vidas, y que proviene de muchas fuentes naturales como son los alimentos, la tierra, el sol. Pero también hay radiación artificial proveniente de hospitales, aeropuertos, antenas de radio y plantas nucleares. Existen diferentes tipos de radiaciones que afectan a los seres vivos, y hay también radiación necesaria para los seres vivos (como por ejemplo para la fotosíntesis, esta radiación que recibe es observable porque está dentro del espectro de luz visible).

#### La radiación no ionizante

La radiación no ionizante es el tipo de radiación que no ioniza el medio por el que se transporta, (que no es capaz de proveer energía como una radiación que si es ionizante). Este tipo de radiación no es tan dañina como la radiación ionizante, pero también tiene efectos sobre la salud, como por ejemplo para la vista y la piel. Algunos de los tipos y fuentes de la radiación no ionizante son:

- Todo lo que es visible, es un rango de longitud de ondas que son perceptibles para el ojo humano.
- Las ondas de radio que se utilizan para transmitir señales de televisión radio o telefonía.

Debido a que las ondas de radio son energía, en este rango de frecuencias de onda entran las mismas frecuencias que se utilizan para calentar alimentos en los hornos de microondas.

Aunque no se ha comprobado, se dice que en el peor de los casos este tipo de ondas puede tener efectos como el cáncer.

#### Radiación ionizante

Este tipo es el tipo de radiación que tiene la característica de ionizar la materia, ósea de afectar en gran medida el medio por el cual se conduce, tiene efectos muy perjudiciales en los seres vivos dependiendo de las cantidades recibidas, todos los días recibimos radiación natural pero hay fuentes no naturales de radiación iónica y personas que están expuestas a estas fuentes artificiales son más propensas a ser afectadas en la medida que están en contacto con estas fuentes que producen rayos gamma, beta, alfa, y rayos x. Algunas fuentes son:

- Las plantas nucleares. Estas son de las que más producen radiación y aunque son una fuente de energía limpia, eficaz y renovable. Debe de ser manejada con mucho cuidado ya que es una gran cantidad de energía.
- Los hospitales son la fuente principal de radiación ionizante y las personas que reciben mayor radiación son el personal de rayos x. También se utilizan partículas alfa y rayos gama en la radio

terapia que es utilizado para el tratamiento contra el cáncer.

- Aeropuertos. El personal de los aeropuertos está expuesto a radiación pilotos y asistentes de vuelo.

### Los efectos en la salud:

Los efectos en la salud dependen de la cantidad a la que haya sido expuesto; pueden ser desde dolores de cabeza, diarrea, quemaduras, pérdida permanente de la visión cuando se presentan a corto plazo y puede afectar el material genético haciendo que las generaciones siguientes tengan mutaciones, cáncer y la muerte.

Un ejemplo que nos ha dado la historia de qué tan dañinos son los efectos de la radiación fue el accidente de la plata nuclear en la ciudad de Chernobyl en Ucrania que entonces formaba parte de la ex unión soviética, donde uno de los reactores falló y explotó, matando a personas en la ciudad instantáneamente y esparciendo una nube radioactiva por Europa.

Fuente: Radiación ionizante Departamento de Salud y Servicios Humanos de E.E.U.U.

### Conclusión:

Puede ser que la contaminación por radiación no sea tomada tan en cuenta como otros tipos de contaminación, ya que no es visible; sin embargo afecta nuestro medio ambiente y por lo tanto nos afecta directa o indirectamente, por eso debemos de reducir lo más que se pueda la radiación, ya sea de tipo ionizante y no ionizante, y tener mucho cuidado en el manejo de la misma; cada quien puede aportar a la reducción de emisión de radiación tratando de utilizar los aparatos electrodomésticos lo menos posible. Y para proteger nuestra salud hacer caso a los consejos de los médicos especialistas en medicina biológica y tomando en cuenta todas las medidas de prevención que ellos nos recomiendan.

Investigador de esta parte de este capítulo:  
José Luis Aguiñaga García Ing. electrónica ITM

## 4.2 Explicación científica del porqué afecta la radiación al ser humano:

La Energía eléctrica está compuesta de iones positivos (+) y de iones negativos (-). El término negativo no significa que sean "malos", sino que tienen esa polaridad. Un ión (-) es una molécula electrónicamente cargada compuesta de oxígeno. Un ión positivo en el aire es una molécula que ha perdido sus electrones por el proceso de la contaminación atmosférica.

*El geobiologista Remi Florian escribe: "el aire que respiramos en nuestras casas está más contaminado que el aire del exterior", esto debido al exceso de aparatos eléctricos, celulares, ordenadores, que si bien nos hacen la vida más fácil, también aumentan la cantidad de iones positivos en nuestro ambiente habitual, provocando una serie de molestias físicas y mentales como dolores de cabeza, estrés, irritabilidad, insomnio estados de ansiedad y depresión.*

## 4.3 Efectos adversos de la radioterapia usada por la medicina convencional en el cáncer (información que deberías saber).

Los tejidos afectados con mayor frecuencia **comprenden piel, revestimiento mucoso de tracto gastrointestinal y médula ósea.** La irradiación del abdomen y la pelvis a menudo induce **anorexia, náuseas, vómito, y diarrea.**

**Las radiaciones pueden suprimir la médula ósea,** sobre todo si se tratan áreas del esqueleto.

La administración cutánea de dosis moderadas de radiaciones induce la **caída de cabello.**

En pacientes tratados con radioterapia de cabeza y cuello a menudo se observan **mucositis y descamación de las mucosas orales y faríngeas a veces severas. El dolor y la disfagia pueden conspirar contra el estado nutricional del paciente.** La irradiación pelviana puede causar **impotencia o disfunción eréctil** en los hombres e irritación, sequedad o secreciones vaginales, dispareunia y como efecto tardío **estenosis vaginal** en las mujeres.

Fisiopatología Salud-enfermedad un enfoque conceptual. Autor: Porth, editorial panamericana, 7ma edición 2007, página 177.

#### 4.4 Consejos prácticos para disminuir la contaminación de los iones positivos generados en la sociedad moderna:

- Adquiere lámparas de sal (fabricadas con sales de litio, selenita, halita, colpa común blanca, colpa roja, colpa amarilla). Estas neutralizan la contaminación electromagnética, al neutralizar los iones positivos del exterior y a la vez decoran nuestros hogares y lugares de trabajo.
- Realiza baños con agua caliente y sal de mar en la proporción de 20 gramos por litro de agua una vez o dos veces por mes o coloca los pies en agua con sal de mar en la misma proporción por 20 a 30 minutos diarios 1 a 2 veces por semana.
- Puedes encontrar collares, pulseras, aretes, etc. hechos con imanes magnéticos especiales o con piedras minerales como el cuarzo, ámbar, coral, jade, germanio, etc. hechas por artesanos las cuales pueden ayudar a protegernos de la contaminación electromagnética, ya que estas piedras liberan iones negativos capaces de neutralizar los iones positivos del ambiente contaminado.

“No quiero que confundan el usar piedras minerales para protegerse de la contaminación electromagnética con los rituales mágicos donde emplean piedras minerales para los mismos. Lo que trato de decirte, si eres Cristiano, es que te des cuenta de que **Dios creó la naturaleza para ayudarnos a equilibrar nuestro cuerpo, que es templo del Espíritu Santo.** Esto te lo digo para que no caigas en la ignorancia de acusar o juzgar a la gente que por alguna razón cayó en las limpias con piedras minerales; porque en este caso tanto tú como el otro están teniendo ignorancia del poder de la naturaleza de Dios; ya que estas limpias sólo están descontaminando nuestros cuerpos de los iones positivos, adquiridos por el estrés constante y el uso desproporcionado de los aparatos electrónicos.

*“El que realiza limpias o el que se somete a limpias sin conocer el cómo funcionan cae en el error de darle más poder al ritual que a Dios y a su creación; haciéndolos vulnerables de romper el primer mandamiento: “Amarás a Dios sobre todas las cosas”, ocasionándoles mayores preocupaciones y más riesgos de enfermar; y el creyente que juzga al que realiza las limpias o al que se somete a ellas, cae en el error de no respetar al prójimo rompiendo el segundo mandamiento, el cual es: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”; esto incluye el respetar las creencias”.*

*Un Sencillo Espejo*

*“El conocimiento envanece, pero el amor edifica. Y si alguno se imagina que sabe algo, aún no sabe nada como debe saberlo. Pero si alguno ama a Dios, es conocido por él. Acerca, pues, de las viandas que se sacrifican a los ídolos, sabemos que un ídolo nada es en el mundo, y que no hay más que un Dios”.*

*1 Corintios 8:1-4*

DOCUMENTALES INTERESANTES

**“Gravedad de la contaminación electromagnética”** Antoon Moonen en II Congreso Ciencia y Espíritu  
**LA EDUCACIÓN PRÓVIDA = La Educación Prohibida - Película Completa HD**  
[www.elpoderquematalamuerte.com](http://www.elpoderquematalamuerte.com)

**Dr. Burzynski's movie (El sabotaje de las farmacéuticas a una terapia eficaz contra el Cáncer).**

*La Mafia Médica [Dra. Ghislaine Lanctot]  
Plantas que curan, plantas prohibidas. Mafia farmacéutica.  
Miguel Jara - Los Peligros del negocio Farmacéutico.  
En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos*

## AGRADECIMIENTO A PERSONAS ADMIRABLES:

### ALGUNOS MÉDICOS DISIDENTES A FAVOR DE LA SALUD, SILENCIADOS POR LO MEDIOS

**El Dr... Ryke Geerd Hamer** Demostró científicamente que el cáncer es un mecanismo de supervivencia, producido a consecuencia de un conflicto psíquico. Posterior a dar a conocer sus descubrimientos fue silenciado y encarcelado por algunos años; ha sido perseguido y hostigado durante más de 25 años.

**Rick Simpson** está en el exilio en Ámsterdam porque se negó a dejar de ayudar a sus vecinos de forma gratuita y rechazó negar la eficacia de su aceite de cáñamo para el cáncer. Luego de que los esfuerzos de Rick Simpson para dar a conocer su aceite de cáñamo en el sistema de salud canadiense fueron negados, aún después de demostrar que había curado a muchos de los pacientes con cáncer de su ciudad de forma gratuita, se dio cuenta de que la industria del cáncer no quiere una cura (alternativa).

**El Dr. Robert Atkins** afirmó que ya hay cientos de curas para el cáncer. Su licencia médica fue suspendida por curar el cáncer de mama de una mujer con terapia de ozono.

**El Dr. Max Gerson** por curar exitosamente el cáncer fue forzado a llevarse su clínica a México donde su hija Charlotte y su nieto continúan luego del acoso de la mafia médica, que incluyó atentados contra la vida del Dr. Gerson y robo de registros clínicos.

**El Dr. Stanislaw Burzynski** había sido perseguido por las autoridades médicas de Texas y la Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) durante 15 años, a pesar de su éxito con casos difíciles de cáncer mientras conduce ensayos clínicos sin financiación externa. Un par de factores importantes fueron revelados por un reciente documental, "Burzynski: La Película", también conocido como: "Burzynski: El Cáncer es un Asunto Serio, La Tiranía de la FDA".

**Gregory Caton:** La FDA planificó en 2009 el secuestro internacional de un ciudadano estadounidense como parte de su ilegal guerra contra los productos de tratamiento naturales contra el cáncer. Gregory Caton, un formulador que vivía en Ecuador, fue secuestrado a punta de pistola por agentes del Departamento de Estado de Estados Unidos, obligado a entrar a un avión comercial de American Airlines en Guayaquil y llevado a Miami como parte de una operación de "rendición extraordinaria" que involucra a funcionarios de la FDA suministrando a sabiendas falsa información a la Interpol y reclutando lo que parecen ser agentes del FBI, quienes ilegalmente operaron sobre el terreno en Ecuador.

**Doctora Ghislaine Lanctot** "La Mafia Médica" es el título del libro que le costó su expulsión del colegio de médicos y la retirada de su licencia para ejercer medicina. En definitiva, se trata de una contundente denuncia sobre la relación a nivel mundial entre el complejo formado por el sistema sanitario y la industria farmacéutica. El libro expone, por una parte, la errónea concepción de la salud y la enfermedad que tiene la sociedad occidental moderna, fomentada por esta mafia médica que ha monopolizado la salud pública creando el más lucrativo de los negocios.

**Entre muchos otros a favor de la verdad como médicos, biólogos, agrónomos, investigadores, periodistas, etc.**

*"Gracias a todos los científicos e investigadores, que están a favor de la salud, ya que con sus estudios e investigaciones están contribuyendo para construir un mundo libre de mentiras".*

*Un Sencillo Espejo*

La información anterior es sólo de carácter informativa.

## CAPÍTULO 5.- NUTRICION ÓPTIMA

*“Los alimentos procesados son en realidad alimentos adulterados con sustancias tóxicas; por esta razón debemos regresar a una vida en armonía con la naturaleza, consumiendo alimentos frescos, orgánicos y no transgénicos”.*

*Un Sencillo Espejo.*

### INTRODUCCION

En este capítulo analizaremos cómo debe ser una alimentación óptima para brindarnos la mejor calidad de vida posible.

Para esto analizaremos a las comunidades más longevas y cómo es su estilo de vida a nivel general.

¿Cuáles son las poblaciones más longevas del mundo?

R=Okinawa (Japón), Symi (Grecia), Campodimele (Italia), Hunza (Pakistán), Valle de Vilca bamba (Ecuador), entre otras.

¿Qué tienen en común estas poblaciones?

R= Viven aisladas de la sociedad moderna y la expectativa de vida supera los 95 años de edad; siendo incluso a esas edades personas autosuficientes; consumen poca carne roja e incluso en algunas no la consumen; sus alimentos que consumen son orgánicos y en su mayoría silvestres, su dieta es variada y abundante en frutos y vegetales, poco consumo de lácteos, habitualmente consumidos crudos y **comúnmente son de cabra u oveja**; la carne que consumen más regularmente es el **pescado**, el agua de consumo es regularmente de **manantiales libres de contaminantes**, casi no enferman y cuando presentan algún desequilibrio físico emplean métodos tradicionales como el uso de plantas medicinales silvestres; no existen los medicamentos farmacéuticos ni las vacunas, consumen bebidas fermentadas hechas con frutos y vegetales en forma moderada (que proveen microorganismos eficaces para regular la flora intestinal), y quizás lo que tiene más peso en su salud es que **son personas pacíficas y que viven sin preocupaciones, respetando los ciclos de la naturaleza.**

### 5.1 LA IMPORTANCIA DEL PH

El Dr. Alfred Pischinger consideró que para todo organismo es primordial el mar interior –o sopa biológica- que rodea las células, interconecta los órganos/tejidos y une los ocho sistemas anatómicos (respiratorio, digestivo, excretor, esquelético-muscular, cardiovascular-linfático, neuroendocrino, tegumentario y reproductor), por lo que fue denominado Sistema Básico de Pischinger.

Abarca todo el organismo –excepto las capas más superficiales de piel y mucosas- y permanece en contacto constante con todas sus células; así pues, cualquier proceso funcional depende de su capacidad de transmitir información y transportar sustancias (de todo tipo: nutritivas, detritos, agua, sales minerales, hormonas, glucosa, tóxicos, oxígeno, etc.), según su grado de limpieza y equilibrio electrolítico. El estado idóneo de este líquido tisular extracelular o mesénquima es el de un gel rico en muco-polisacáridos y pobre en proteínas, cuyo pH sea 7.35.

Para el Dr. Gottfried Cornelissen, los principales factores estresantes que agreden el entorno celular son:

- 1.- La acidificación del organismo, mayoritariamente debida a la ingesta excesiva de grasas saturadas, proteínas e hidratos de carbono de bajo peso molecular (refinados).
- 2.- La intoxicación por metales pesados –mercurio, cadmio, plomo, etc.- con déficit de zinc, selenio, cobre, hierro, etc.
- 3.- La iatrogenia de los fármacos: antibióticos, cortico esteroides, quimioterapéuticos, psicofármacos, etc.

4.- La contaminación medioambiental –química y electromagnética-, cuando produce una neurotoxicidad generalizada con estrés del sistema nervioso central, asociado a insuficiencias endocrinas –especialmente por funcionamiento deficiente de hipófisis e hipotálamo.

En el año 1931 el científico Otto Heinrich Warburg (1883-1970) recibió el premio Nobel por descubrir la causa primaria **del cáncer** en su tesis "**La causa primaria y la prevención del cáncer**". Según el Sr. Warburg, el cáncer es la consecuencia de una alimentación anti fisiológica y un estilo de vida anti fisiológico.

Por eso es importante mantener un equilibrio en el entorno celular, para evitar una lesión a los tejidos, y esto se mantiene al recibir una dieta variada abundante en alimentos alcalinizantes y disminuida de alimentos acidificantes; al igual que mantener un estado mental saludable; con esto logramos un equilibrio constante.

*Para complementar esta información te recomiendo los siguientes libros (principalmente para los médicos):*

**The Extracellular Matrix And Ground Regulation, basis For A Holistic Biological Medicine.** Autor: Alfred Pischinger Editorial: Random House Mondadori

**Degeneración, cáncer y MORA.**

Dr. Gottfried Cornelissen

**Patología mitocondrial, cáncer y MORA.**

Dr. Gottfried Cornelissen

## 5.2 ALIMENTOS ACIDIFICANTES Y ALCALINIZANTES

La mayor parte de los alimentos vegetales son alcalinizantes, excepto los cereales y algunas legumbres. Los alimentos de origen animal son todos ellos acidificantes, excepto la leche cruda sin procesar y el yogurt natural de búlgaros.

PH	ACIDIFICANTES	ALCALINIZANTES
<b>FRUTAS</b>	Ciruelas y arándanos	Todas las demás
<b>FRUTOS SECOS</b>	Nueces, cacahuates, anacardos (nuez de la india)	Almendras, castañas
<b>CEREALES</b>	Todos los cereales, tanto integrales como refinados, y sus derivados, pan, pasta, etc.)	
<b>LEGUMBRES</b>	Soja, lentejas	Garbanzos, judías
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>		Todas
<b>LÁCTEOS</b>	Queso	Leche y yogurt
<b>HUEVO, PESCADO, MARISCO Y CARNE</b>	Todos ellos y sus derivados	

*El poder medicinal de los Alimentos Dr. Pamplona Roger editorial Dimensiones de la Salud Física. Página 273.*

**Nota:** El que el alimento sea alcalinizante o acidificante no depende del sabor; en realidad es el efecto que produce en el organismo al ingerirse. Por ejemplo, el limón tiene un sabor agrio o ácido, pero al ingerirse alcaliniza la sangre; por eso se considera un alimento alcalinizante.

**Nota:** el Mijo es el único cereal alcalinizante, pero no está incluido en la lista anterior. El Yogurt debe ser hecho con leche cruda sin hervir y sin pasteurizar para que pueda ser alcalinizante; el yogurt comercial por sus aditivos que contiene lo convierte en acidificante. La leche comercial es acidificante debido a los contaminantes que contiene y a la pasteurización.

### 5.3 LA LECHE

*“El ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona”. Aristóteles*

Respecto a la leche, es mejor consumirla orgánica y preferentemente no pasteurizada; ya que este proceso hace que se pierdan enzimas necesarias para su digestibilidad, algo que recomendamos mucho es el consumo de yogurt natural de búlgaros hecho con leche bronca de preferencia orgánica, sin hervir y sin pasteurizar; busca en tu localidad un lechero que pueda proporcionarte la leche en una forma más fresca y natural; de esta manera contribuyes a que este pequeño productor pueda sostenerse, al igual que mejorará tu calidad de vida. Y de ser posible trata de conseguir leche de cabra, debido a que ésta en su composición presenta una menor cantidad de alfa caseína, en comparación con la leche de vaca; la cual es la proteína que guarda mayor relación con las reacciones alérgicas.

Caseína	Cabra	Vaca
alfa	21.2%	40%
beta	67,4%	43,3%
kappa		15%

Desgraciadamente han disminuido los pequeños productores de leche, debido a las grandes empresas transnacionales, que ofrecen un producto envasado, no sólo de menor calidad, sino con mayor probabilidad de producir intolerancias a ella, debido a la pérdida enzimática que genera los procesos industrializados; por eso **debemos regresar a una vida más natural, que pueda ayudar a los pequeños productores a sostenerse.**

Nota: El Dr. William Campbell Douglas Jr., MD, escribió en su Informe a favor de la leche cruda que: la fosfatasa, que se requiere para la absorción de calcio, está presente en la leche cruda, pero ésta es destruida por la pasteurización.

Al analizar cómo **este sencillo cambio puede incluso contribuir a mejorar la economía de la región; ya que al consumir productos orgánicos de los pequeños productores, contribuimos a que más familias tengan una forma de sostén, y como estas no podrían abastecer a toda una ciudad, surgiría la necesidad de la aparición de nuevas pequeñas microempresas artesanales, generando con esto que la abundancia de un país se reparta equitativamente.** Analízalo, a todos nos conviene que las riquezas materiales se distribuyan equitativamente. Por eso de ahora en adelante elige los productos orgánicos preparados artesanalmente en tu región, que además tendrán las vibraciones electromagnéticas necesarias para tu salud; más adelante comprenderás la importancia de esto.

*“La fermentación es uno de los métodos más antiguos (su origen fue en el medio oriente) practicados por el hombre para la transformación de la leche en productos de mayor vida útil. Así, al transformarse la lactosa en ácido láctico, se produce una disminución de pH que inhibe el crecimiento de microorganismos”.*

*Tratado de Nutrición tomo II Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos, autor Ángel Gil editorial médica panamericana, 2da edición. 2010, página 17.*

#### Nota:

Dentro de lo posible toma la leche cruda sin hervir y sin pasteurizar; entre más fresca y natural es mejor; recuerda las bacterias benéficas producidas por la fermentación con búlgaros, ayudará a eliminar todas las sustancias perjudiciales que pueda contener la leche. Al comenzar a ingerir.

No se debe hervir la leche, ya que al hervirla se desnaturalizan las proteínas de la misma, perdiendo muchas propiedades biológicas y benéficas.

## BENEFICIOS DEL YOGURT NATURAL DE BÚLGAROS

- Disminuye los síntomas de intolerancia a la lactosa.
- Prevención de la diarrea.
- Prevención de cáncer.
- Modulación de la función inmunitaria y prevención de alergias.
- Existen estudios iniciales del posible papel en la reducción del colesterol plasmático, aunque por el momento no existen pruebas concluyentes.

Tratado de Nutrición tomo II Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos, autor Ángel Gil, editorial médica panamericana, 2da edición 2010, página 20.

*“Trata de lo posible de tomar yogurt de búlgaros hecho con leche cruda sin hervir, de esta manera proveerás a tu organismo las valiosas enzimas que tienen efectos curativos”.*  
Un Sencillo Espejo

Nota: Muchos de los estudios donde ha resultado perjudicial la leche, se han hecho con leche pasteurizada, por eso los resultados resultarían diferentes al emplearse leche orgánica cruda; incluso la clínica Mayo utilizaba la cura de la leche para tratar enfermedades crónicas. Para más información sobre la cura de la leche investiga la siguiente publicación: Dr. J. R. Crewe, de la Mayo Foundation, antecedente de la Mayo Clinic in Rochester, MN, publicado en Certified Milk Magazine, January 1929.

### LINKS RELACIONADOS CON LA NUTRICION

**Food, Inc.**

**SALFATE LA COMIDA SI IMPORTA**

**La otra cara de la leche – Lucia Redondo** (Recordar que la leche de vaca comercial es perjudicial, pero la leche orgánica de cabra es curativa)

**The Meatrix en español**

**Alimentos S.A. - español Latino.**

**TVFORO La comida sí importa**

**El Futuro de la Comida**

**Sigue los congresos por la verdad en:** [www.cienciayespiritu.com](http://www.cienciayespiritu.com)

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos

## 5.4 IMPORTANCIA DE UNA DIETA BALANCEADA

Con todo lo visto en el transcurso del libro resultará fácil comprender que para tener una alimentación adecuada, ésta debe ser variada y equilibrada en todos los sentidos.

Esta pirámide está basada en la dieta mediterránea modificada para el latino y estructurada para una persona adulta y sana que quiere mantener una salud óptima, al igual que para obtener mayor vitalidad en su vida. Las raciones podrán variar según la actividad física de cada persona; como recomendación general y práctica: por cada 30 minutos extra de ejercicio más o menos intenso, agrega una porción extra (si incrementan los alimentos proteicos también deben incrementarse los frutos y vegetales para subministrar las enzimas necesarias para su metabolismo); el incremento de agua adicional va en proporción al tiempo y a la intensidad del ejercicio realizado. Muchos deportistas cometen el error de incrementar los alimentos proteicos pero sin incrementar los alimentos vegetales para su metabolismo, ocasionándose desequilibrios de salud a mediano o largo plazo. *Para mejor comprensión de esta pirámide utiliza la tabla de equivalencias que se encuentra más adelante.*



Puede considerarse que la dieta mediterránea está basada en alimentos vegetales y se asocia con disminución en la mortalidad por enfermedad coronaria y cáncer de mama, colon, próstata y ovario y probablemente también con menor incidencia de diabetes e hipertensión. Hay varios tipos de dietas mediterráneas pero todas ellas tienen como características comunes un elevado consumo de aceite de oliva (y ácido oleico), cereales, legumbres, hortalizas y frutas frescas, un consumo moderado de alcohol y pescado y un bajo consumo de carnes rojas. *Tratado de Nutrición tomo III Nutrición humana en el estado de salud, autor: Ángel Gil. Página 29.*

Debido a la contaminación y al estrés los requerimientos nutricionales de antioxidantes se incrementan, por tal motivo en esta imagen del lado izquierdo se recomiendan adicionar a la dieta suplementos nutricionales de concentrados de alimentos enteros de amplio espectro, biológicos y orgánicos, necesarios para eliminar los contaminantes encontrados en la civilización moderna.

Se recomienda consultar a tu profesional en la salud especializado en nutrición, certificado como médico funcional o en medicina biológica, para recibir una orientación adecuada para una complementación nutricional óptima que pueda protegernos de los contaminantes a los cuales estamos expuestos regularmente, por nuestra actividad diaria.

Esta pirámide es útil para cualquier adulto con actividad física moderada; ahora analizaremos la pirámide punto por punto:

- Lo más importante para una vida sana es vivir en un entorno familiar lleno de amor y de respeto mutuo.

- Debido a que utilizamos agua para eliminar desechos y para múltiples funciones metabólicas, debemos reponer nuestras pérdidas diarias, preferentemente con agua alcalina debido a que ésta proporcionará al cuerpo minerales vitales para mantener el pH sanguíneo en equilibrio. Investiga sobre los beneficios del agua alcalina (existen filtros generadores de agua alcalina en el mercado, selecciona el que te pueda dar un mayor rendimiento a un menor costo).
  - Requerimiento diario de agua: 35 ml x Kg de peso.
  - Requerimiento adicional de agua con el ejercicio: 1ml por cada kilocaloría gastada durante tu ejercicio.

Nota: investiga el gasto calórico aproximado de tu actividad física.

- El ejercicio es vital para mantener nuestro cuerpo libre de toxinas.

*“El agua que corre nunca se corrompe”. Proverbio chino*

- En nuestro país el maíz es nuestro alimento primordial, por eso debemos consumirlo en todas sus variedades preparado en forma artesanal. Preferente elige el maíz oscuro ya que contiene antioxidantes (antocianinas), las cuales tienen efectos anti envejecimiento. Para saber más sobre el maíz <http://www.greenpeace.org/mexico/es/Footer/Descargas/reports/Agricultura-sustentable-y-transgenicos/El-origen-y-la-diversidad-del-maiz-2a-edicion/>
- Decimos pan macrobiótico, debido a que esto significa que consumiremos el pan y cualquier alimento tal como se encuentra en la naturaleza sin modificarlo por ningún medio no natural, es decir cocinar los alimentos en forma artesanal sin añadir ninguna sustancia química perjudicial.
- El aguacate es rico en ácidos grasos esenciales y en vitamina E de alta biodisponibilidad.
- El aceite de pepita de uva contiene un alto contenido en antioxidantes. Por este motivo puede tener mayor tolerancia al calor, por lo que puede utilizarse para la cocción de los alimentos.
- El aceite de olivo y el de aguacate por sus altos contenidos en omega 9 (oleico) son útiles para prevenir enfermedades cardiovasculares. Pueden emplearse para cocinar o como aderezo.
  - Los efectos beneficiosos del aceite de oliva son: reducción en la presión arterial, disminución de trombosis, mejoría en el metabolismo de la glucosa en la diabetes, perfil lipídico favorable. Libro blanco de los omega-3 J. Mataix A. Gil editorial médica panamericana 2004, página 52.
- Se recomienda evitar utilizar aceites procedentes de semillas transgénicas como el aceite comercial de canola/colza. Para mayor información: <http://www.greenpeace.org/mexico/es/Campanas/Agricultura--sustentable--y-transgenicos/Y-tu-sabes-lo-que-comes/Somos-lo-que-comemos-comamos-con-inteligencia/Como-saber-si-tus-alimentos-contienen-transgenicos/>
- Debemos consumir diariamente legumbres (alfalfa, habas, lentejas, frijoles, ejotes, garbanzos, etc.), una o dos de estas porciones consumirlas en forma de germinados frescos para proveer a nuestro cuerpo una buena cantidad de vitaminas, minerales y proteínas de alto valor biológico (fácil aprovechamiento).

- Las semillas orgánicas tienen un alto contenido en nutrimentos esenciales para la renovación celular generando al consumirlas un efecto anti envejecimiento.
  - La vitamina E, tal como se encuentra en las semillas, es el elemento más importante para la regeneración, el rejuvenecimiento y la recuperación cuando el cuerpo enferma. Sin embargo, tanto la vitamina E como las B (incluyendo B17 y B15), se eliminan sistemáticamente con los procedimientos modernos que se utilizan en la actualidad para moler y refinar los granos. Considera las consecuencias que esto trae consigo. Para mayor información lee el libro: semillas y germinados, escrito por el Dr. Bernard Jensen editorial Yug.
- Una porción (si no eres deportista) a dos porciones (si eres deportista) de yogurt de búlgaros hecho con leche cruda (sin hervir y sin pasteurizar), es suficiente, y contribuirá a mantener nuestra micro flora intestinal saludable y mantendremos los niveles óptimos de calcio.
- Una porción (si no eres deportista) a dos porciones (si eres deportista) de quesos frescos contienen una buena cantidad de vitaminas A, B, D y minerales calcio, magnesio, sodio y fósforo.
- El huevo orgánico (granja ecológica o de rancho) contiene nutrientes esenciales para la producción de inmunoglobulinas y anticuerpos, que ayudan al sistema inmunológico; al igual que tiene propiedades anti envejecimiento.
- El pescado es rico en ácidos grasos esenciales, omega 3, los cuales tienen efectos cardioprotectores, al igual que ayudan a reducir el riesgo de cáncer.
  - La mayor captación de ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA) por las células cancerígenas tiene un efecto cito tóxico selectivo, estimulando la apoptosis (efecto anti cancerígeno). Libro blanco de los omega-3, J. Mataix A. Gil, editorial médica panamericana, 2004, página 118.
  - Los efectos saludables de los ácidos grasos omega-3 son: perfil de lipídico favorable, reducción de la presión arterial, disminución de la trombosis, prevención de arritmia y muerte súbita. Libro blanco de los omega-3, J. Mataix A. Gil, editorial médica panamericana, 2004, página 52.
- La carne de aves en mi opinión no es completamente necesaria (puede sustituirse por una porción adicional de huevo orgánico por semana), pero si decides consumirla, evita hacerlo más de dos veces por mes y de esta manera no serán necesarios grandes productores, y con los pequeños productores de tu comunidad, será suficiente; además de que consumiremos carne más sana y libre de sustancias tóxicas para acelerar la reproducción y la engorda de los mismos. Para la persona que elija consumirla, el hacerlo más de dos veces por mes podría traerle consecuencias de salud.
- Si consumimos pescado no más de 4 veces por semana y dejamos de contaminar ríos y lagos de nuestra región, la reproducción de peces será suficiente para todas las personas de nuestra comunidad.
- En mi opinión hay que evitar el consumo de carnes rojas, ya que con una dieta ovolactovegetariana mas pescado bien equilibrada se consumen las suficientes proteínas necesarias para mantener la vida en equilibrio. Pero si se te dificulta dejar la carne al 100%, consúmela lo menos posible, no más de una vez por mes; de esta manera tampoco se requerirán grandes productoras de carnes, y éstas podrán ser más limpias y sanas, producidas por pequeños productores; el problema real con el consumo de carne son los químicos que reciben para acelerar el tiempo

de engorda.

- En mi parecer el problema moderno radica en que han aumentado las productoras de carnes y han disminuido las áreas de cultivo, provocando un desbalance natural en el ecosistema del planeta y de nuestro cuerpo mismo.
- Endulza con miel de abeja, con miel de agave, o stevia.  
Nota: (si eres diabético prefiere la stevia o la miel de agave).
- El cacao está catalogado como un súper alimento, ya que es rico en sustancias antioxidantes y magnesio; además que se ha comprobado que puede contribuir a mejorar el funcionamiento de nuestros genes.
- El nopal tiene un potencial antidiabético muy importante. También es catalogado como un súper alimento del continente americano.
- *Si eres vegetariano te aconsejo que incrementes el consumo de germinados y que complementes tu dieta con suplementos hechos a base de algas marinas, para cubrir las necesidades proteicas y de ácidos grasos omega 3 que no encontrarás en forma suficiente en los demás alimentos.*
- Un vaso de jugo en ayunas te ayudará a preparar tu sistema digestivo para el desayuno; tómallo preferentemente 20 minutos antes de cualquier otro alimento.
- La chía es un alimento nativo de nuestro país y por ser muy rica en ácidos grasos esenciales omega 6 y 3, es muy útil para reducir el colesterol y para proteger los vasos sanguíneos, entre otros muchos beneficios.
- La Clínica Mayo informa que una taza de frijoles negros contiene 15 g de fibra, más de la mitad del requerimiento diario recomendado de fibra. Esta fibra soluble ayuda a reducir el colesterol y estabilizar los niveles de azúcar en la sangre para el mejor control de la diabetes. El frijol negro contiene también el mineral molibdeno y las vitaminas B6 y ácido fólico, nutrientes importantes para las mujeres embarazadas y para la protección contra las enfermedades del corazón.
- Mínimo el 51% de nuestra alimentación debe ser de alimentos crudos sin cocinar y sin procesar (frutas, vegetales, germinados, leche cruda en forma de yogurt, etc.).
- Complementa tu alimentación con algún producto natural hecho a base de alimentos orgánicos enteros.
- Se requiere menor cantidad de agua en el adulto mayor, así que entre más joven más agua; un anciano ocupará 7 vasos al día, para evitar un envejecimiento prematuro. Conforme envejecemos perdemos gradualmente la sed, procura incrementar tu ingesta de agua para mantener las funciones corporales y retrasar el envejecimiento.



- Debido a que los niños y adolescentes se encuentran en crecimiento, el requerimiento proteico aumenta; por tal motivo deben incrementarse moderadamente las raciones proteicas respecto al adulto.
- Expertos en nutrición de la Universidad de Saint Louis de Estados Unidos, aconsejan sobre la mejor manera de preparar las comidas de los más pequeños de la casa.

Lo primero que destacan los investigadores y expertos es que tenemos que conseguir que la comida de los niños sea lo más variada posible, incorporando diferentes alimentos para una correcta alimentación. De esta manera, no sólo será nutritiva, sino que además conseguiremos que no sea aburrida para ellos, al romper con la monotonía.

- La nutrición en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla; y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental.
- Entre más pequeño sea tu niño utiliza las raciones menores; incrementa muy gradualmente las raciones. Ejemplo: un niño de 2 años requiere 5 vasos de agua al día, un adolescente 10 vasos.
- Recuerda llevar a tu hijo con un profesional en medicina funcional (nutriceutica), para que pueda orientarlos de la manera más adecuada y poder brindarles una adecuada complementación

nutricional, necesaria para mantenernos sanos en este mundo moderno.

- El nutriólogo no es sólo para control de peso, como tiene estereotipado la mayoría de la gente; acudir a un buen nutriólogo es esencial para mantener una buena alimentación y mejorar la calidad de vida de sus hijos y de ustedes mismos.
  - Nota: Para saber que es un buen nutriólogo, te darás cuenta tan sólo con ver el régimen de alimentos; si te permite alimentos procesados o los endulzantes artificiales, mejor busca otro, ya que desgraciadamente, hasta la carrera de nutrición está contaminada con los intereses de los monopolios.
- Si a su niño lo nota con un grado de hiperactividad, dele un buen complemento de ácidos grasos omega 3; notará grandes cambios y beneficios para su hijo. Ya que estos son beneficiosos para mejorar la concentración y el aprendizaje; al igual que contribuyen a eliminar el mercurio y plomo del organismo.
  - Notas:
    - Para dietas vegetarianas sugerimos que complementen su alimentación con suplementos hechos a base de algas marinas del lago de Texcoco (yo tomo un producto nacional de buena calidad diariamente). Además que incrementen la ingesta de huevo (uno diario) y de germinados. También es útil hacer buenas combinaciones: como son cereales más leguminosas y pequeñas porciones de quesos frescos, para de esta manera ingerir una proteína más completa y balanceada.
    - En nuestra página web encontrarás mas información para una dieta saludable: [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org)

## RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR INGESTA

- Evitar dar golosinas como premio.
- Que sea variada.
- Creatividad al prepararla, por ejemplo fruta rebanada en figuritas.
- Sentados y sin ver televisión.
- Ambiente agradable (evitar las discusiones a la hora de las comidas).
- Bajo supervisión de un adulto.
- Sin forzar a que se acaben el plato (ellos saben lo que su cuerpo necesita, muchas veces presentan inapetencia cuando presentan deficiencias enzimáticas).
- Cuidar el tamaño de las porciones (guiarse con la tabla de equivalencias).
- Levantarse 20 minutos antes del desayuno e ingerir un vaso de jugo.
- Introducir nuevos alimentos en forma gradual.
- Evitar ofrecer alimentos a niños que estén muy cansados o con sueño.
- Utensilios adecuados para su edad.
- Dar alimentos saludables naturales y frescos.
- Evitar alimentos manufacturados, precocinados y procesados.

- Dulces en forma ocasional y que sean naturales artesanales, sin colorantes, sin aditivos y sin conservadores.
- Horario regular, 4 a 5 comidas al día, cena ligera, comida del medio día mayoritaria.
- Agua abundante a lo largo del día.

### 5.5 TABLA DE EQUIVALENCIAS POR RACIÓN PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

ALIMENTOS	EQUIVALENCIAS NIÑOS	EQUIVALENCIAS ADOLESCENTES Y ADULTOS
Yogurt de búlgaros hecho con leche cruda (sin hervir y sin pasteurizar) o leche cruda orgánica	200ml. casi una taza	220-250ml. una taza
Galletas integrales (endulzadas con miel de agave o piloncillo).	3 unidades (20 gramos)	24 a 28 gramos 4 unidades
Cereales del desayuno	2 cucharadas soperas (20 gramos)	2-4 cucharadas soperas (20 a 40 gramos)
Pan macrobiótico	1 a 2 rebanadas (15 a 30 gramos)	2 a 3 rebanadas (30 a 60 gramos)
Pasta integral o arroz	Un plato normal raso (50grs)	Plato normal (60-70 grs)
Legumbres garbanzos lentejas frijoles	¾ de taza	1 taza
Verdura cocida	1 plato pequeño 150grs.	Un plato normal 200 gramos
Verdura cruda ensalada	½ a 1 plato 50 a 100grs	Un plato a uno y medio (100-150gramos)
Frutas	1 pieza pequeña 100 gramos	1 pieza mediana. 100 – 150grs.
Camote	Una pieza pequeña (100grs.) cocida al vapor o en agua	Una pieza mediana a grande (150grs) cocida al vapor o en agua
Carnes	½ filete (50grs.)	1 filete (70-80grs).
Queso (preferentemente de cabra)	1 rebanada (12 gramos)	2 rebanadas (24 gramos)
Pescado	½ filete (50grs)	1 filete pequeño (70-80grs).
Huevos	Una unidad	Una unidad
Tortillas orgánicas	1 tortilla mediana para niños	2 tortillas medianas
Aceite de aguacate	25ml 2 ½ cucharadas soperas	2 ½- 3 ½ cucharadas soperas (25-35ml.)
Agua	250ml.	250ml.

## 5.6 EJEMPLO DE UN MENÚ SALUDABLE

**Colaborador: Chef Mónica.**

Por tratarse de un libro informativo, sólo daremos un ejemplo para un día saludable; este les servirá de guía para crear otros días saludables con diferentes alimentos. Existen en el mercado muchos libros de dietas macrobióticas (sólo hay que tratar de incrementar un poco más las frutas y verduras frescas, al igual que evitar la soja y sus derivados debido a la contaminación actual de esta leguminosa, a menos que la puedas conseguir orgánica).

### EJEMPLO DE DIETA SANA

Al despertar

Jugo verde: Licuar

Jugo de toronja (250 ml) + Piña 100 gr, Apio 100 gr, Menta 50 gr, Manzana o pera 100 gr

Desayuno:

Cereal muesli y granola con yogurt natural de búlgaros (250ml.) hecho con leche cruda sin hervir y sin pasteurizar (busca el lechero de tu comunidad).

Colación

Fruta orgánica de temporada al gusto 2 raciones

Comida

Caldo de pescado o de pollo orgánico o sopa de verduras y hongos al gusto:

Jitomate 300 gr. asado o crudo y licuado

Zanahoria en cuadros 150gr.

Cebolla 150 gr sofrita en 1 cucharada de aceite de aguacate o de pepita de uva.

Planta aromática al gusto 10 gr

Mas verduras al gusto

100 gramos de una porción proteica: Filete de pescado regional en trozos o soja orgánica o huevo orgánico duro o cebada orgánica o quinua cocida, etc.

Colación

Fruta orgánica al gusto una a dos raciones

Merienda:

Ensalada fresca al gusto usando verduras de temporada y germinados al gusto.

Arroz integral orgánico con frijoles orgánicos o lentejas orgánicas

(Arroz 80 gr, Frijoles 1 taza) Se espolvorean 2 rebanadas de queso fresco

Se acompaña con 2 tortillas orgánicas. Espinacas orgánicas o acelgas orgánicas 1 taza

Postre: 40ml. de licor de frutas.

Ensalada al gusto (en caso de que no se consuma carne, un huevo duro en la ensalada sería útil).

Cena

Infusión de plantas relajantes con 1 pan tostado macrobiótico.

Yogurt de búlgaros 200ml.

Recuerda hacer mínimo 25 minutos de ejercicio, y tomar en promedio de 2 litros de agua al día, repartido durante el día tratando que la mayor parte se consuma durante el día y durante la tarde, para poder disminuir la ingesta de agua por la noche, con esto se evita despertar para orinar durante la noche.

Leer un poco y/o hacer un poco de meditación antes de dormir.

**Para recordar:**

- La mejor opción es una dieta ovolactovegetariana bien balanceada mas pescado.
- Elige el pescado de tu región.
- Si decides consumir carnes rojas, elige orgánica y sólo consúmela una vez al mes.
- Si decides consumir aves sólo consúmelas cada 15 días.
- Las mejores fuentes de proteínas saludables son: huevo, hongos, quinua, cebada, algas marinas (aportan los ácidos grasos que se encuentran en el pescado) y todos los germinados hay que consumirlos diariamente, en el caso de dietas vegetarianas hay que incrementar estos grupos de alimentos y de ser posible consumir algún complemento proteico.
- Utiliza la tabla de raciones para las diferentes edades.
- Al principio en lo que tu organismo se equilibra, sentirás que es muy poco alimento y quizás sientas un vacío en tu estomago, debido a que el hombre moderno está acostumbrado a un exceso calórico; recuerda que el secreto de las comunidades más longevas es una dieta con menos calorías y abundante en vegetales silvestres.

**Nota informativa:**

Con el crecimiento de la extensión de tierra para el cultivo de soja, en la Región del Chaco, se ven atacadas tanto la tierra como los animales que la habitan. Estos últimos al tener cada vez menos espacio donde vivir, abandonan sus áreas y acaban en peligro de extinción, como el Tatú Carreta (documental "[Hambre de Soja](http://www.youtube.com/watch?v=gsEiZkcZksU)"). Icaro Producciones, Marcelo Viñas y Jorge Casal año 2005 <http://www.youtube.com/watch?v=gsEiZkcZksU>).

**LIBROS RECOMENDADOS:**

**Macrobiótica Guía de la Macrobiótica para principiantes** Jon Sandifer. Arkano Books.

**Recetario Zen macrobiótico Con más de 100 recetas** Yukio Nakamura, Koto Nakamura. Mandala Ediciones.

**Nueva Gastronomía Macrobiótica** Bernard Benbassat. RBA Integral.

**Disfruta de la macrobiótica La dieta equilibrada** Loli Curto editorial océano.

## 5.7 RECETARIO DE ALIMENTOS PREHISPÁNICOS

Elaboró: **Chef Mónica Reyes Águila**

E mail: mnreyes3@gmail.com

Ingredientes indígenas:  
maíz, frijol, calabaza, cacao, amaranto, nopal, achiote, hongo oreja de puerco  
epazote, hoja santa o acuyo.

Debido a la conquista española las recetas prehispánicas sufrieron ciertas modificaciones con la variedad de alimentos que se introdujo, por lo tanto este recetario no es 100% puro prehispánico. Si no eres mexicano busca recetarios prehispánicos de tu región.

### QUELITES

TIEMPO DE ELABORACIÓN 30 min

CANTIDAD DE RACIONES 6

Ingredientes	Preparación	Presentación	Decoración	Observaciones
Quelites frescos 500gr. Sal de grano 5 gr. Limón 60 gr. Jitomate 1kg. Chile perón 100 gr.	Tener la salsa de semillas previamente elaborada. Lavar el limón. Cocer los quelites en agua con sal. Escurrir los quelites y mezclarlos con sal, limón y la salsa.	Poner en tortillas.	Decorar con limón y zanahoria.	La salsa puede ser muy picosa.

**Nota:** Salsa de semillas

Preparación: Desvenar los chiles.

Elaboración: Tostar las semillas y molerlas junto con agua y sal.

Presentación: Se le agrega a diversos platos e ingredientes como los quelites

Decoración: Observaciones.

### CALABACITAS

TIEMPO DE ELABORACIÓN 1 hr.

CANTIDAD DE RACIONES 8

Ingredientes	Preparación	Presentación	Observaciones
Calabacitas 1kg. Elotes 1kg. Semillas de calabaza 65 gr. Cilantro 25 gr. Chile verde 25gr. Cebolla 200gr. Aceite 30gr. Sal de grano 5gr.	Desinfectar el cilantro y la hierbabuena. Lavar y picar las calabacitas. Desgranar los elotes y licuarlos. Picar finamente la cebolla. Tostar las semillas de calabaza y moler en metate. Moler chiles y hierbabuena. Calentar aceite y acitronar la cebolla, incorporar las calabacitas. Agregar el elote, las semillas de calabaza, el chile y la hierbabuena.	Se sirve en tacos o como acompañante de guisados.	El chile después de haber sido molido con la hierbabuena se tiene que colar.

### ATAPAKUA DE HONGO (pueden utilizarse diversos tipos de hongos)

TIEMPO DE ELABORACIÓN 1hr 40min

CANTIDAD DE RACIONES 10

Ingredientes	Preparación	Presentación	Decoración	Observaciones
Zetas 2kg Cebolla 400gr. Cilantro 25 gr. Puzkua 200gr. Semilla de calabaza 30gr. Chile guajillo 100gr. Sal 7gr.  <b>Nota:</b> La puzkua es la masa de maíz humedecida con agua.	Lavar las setas. Desinfectar el cilantro. Poner a remojar los chiles. Preparar la puzkua o masa. Tostar la semilla de calabaza y molerla junto con la puzkua. Elaboración: 1. Poner a hervir agua con cebolla y agregar las setas, sazonar. Agregar cilantro. 2. Dejar que se cuezan las setas entre 15 y 20 minutos o hasta que estén suaves. 3. Una vez cocidas agregar la semilla junto con la masa, mover constantemente hasta que espese. 4. Por otro lado hacer la salsa con el chile guajillo, agua cebolla. 5. Una vez que haya espesado agregar la salsa de chile guajillo.	Presentar en un plato hondo	Rodajas de limón y cilantro.	Hay que mover hacia un sólo lado y no introducir objeto con aluminio a la olla de barro cuando está preparando la atapakua.

**ATOLE DE FRUTAS**

TIEMPO DE ELABORACIÓN 1 hr 20 min

CANTIDAD DE RACIONES 20

Ingredientes	Preparación	Presentación	Decoración	Observaciones
Fruta de temporada 2kg. Piloncillo 500gr. Canela 20gr. Puzkua 400gr. Agua, 3 litros	Hacer y moler la puzkua. Colar. Lavar y moler la zarzamora en el metate. Colar. Elaboración: Poner a hervir agua y enseguida ir agregando cuidadosamente la puzkua, sin dejar de mover hasta que la espesura se haya cocido. Agregar la fruta molida y el piloncillo. Dejar derretir el piloncillo y apagar una vez que hirvió	Poner de preferencia en una taza de barro.	Decorar con fruta.	Es importante rectificar la sazón antes de apagar el fuego.

**ATAPAKUA DE NOPALES**

TIEMPO DE ELABORACIÓN 1 hr

CANTIDAD DE RACIONES 6

Ingredientes	Preparación	Presentación	Decoración	Observaciones
Chile guajillo 120gr. Semilla de calabaza 250gr. Masa de maíz 25gr. Cebolla 200gr. Cilantro 15gr. Nopales 500gr. Sal de grano 5gr.	Asar los chiles guajillos, remojarlos en agua caliente. Molerlos y colar. Tostar la semilla de calabaza. Moler y colar. Licuar lo anterior con masa y colarlo. Picar ½ cebolla en *petite brunoise. Preparar la puzkua. Elaboración: 1. Acitronar la cebolla a fuego bajo. 2. Incorporar los nopales escurridos y mover constantemente, hasta que se impregne de aceite. 3. Agregar la espesura de masa o puzkua moviendo constantemente, agregar una rama de cilantro. 4. Dejar que se cocine por algunos minutos. 5. Agregar el chile, rectificar de sal y poner un poco mas de cilantro. 6. Una vez que hirvió se retira del fuego.	En una olla de barro.	Se puede decorar con limón.	Es importante no meter la cuchara de metal porque si no se corta.

\* Petite Brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar.

**SALSA DE CHARALES** (pueden utilizarse los hongos y algas marinas en el caso de dietas vegetarianas).

TIEMPO DE ELABORACIÓN 30 min

CANTIDAD DE RACIONES 1

Ingredientes	Preparación	Presentación	Observaciones
Charales secos 250gr. Jitomates 400gr. Chile perón 50gr. Sal de grano 5gr. Aceite 50ml. Cilantro 20gr. Cebolla 30gr. Un Limón.	Azar o cocer los jitomates y los chiles perones. Picar la cebolla y el cilantro en petite brunoise. Lavar el limón. Elaboración: Dorar en aceite los charales a fuego bajo, moler los charales, con el chile y los jitomates, rectificar de sal. Ponerle un poco de limón. Presentación En un molcajete	El mismo molcajete sobre el que se presenta le da vista a la salsa.	El amortajar la salsa en el puro molcajete le da otro sabor, aunque si se hace en licuadora no le quita lo tradicional.

**TORTITAS DE CHARALES** (pueden emplearse los hongos y algas marinas en caso de dietas vegetarianas)

TIEMPO DE ELABORACIÓN 1hr 40 min

CANTIDAD DE RACIONES 8

Ingredientes	Preparación	Presentación	Decoración
Charales 300gr. Huevo 120gr. Jitomate 1kg. Chile guajillo 120gr. Cebolla 400gr. Sal de grano 5gr. Nopales 250gr. Aceite 50ml.	Remojar los charales en agua caliente por 10 min; escurrirlos y enharinarlos. Batir los huevos. Cocer y moler los jitomates. Remojar los chiles guajillos en agua caliente. Moler y colar. Cortar la cebolla en rodajas. Incorporar los charales a los huevos y freír en porciones pequeñas, aproximadamente una cuchara sopera. Para la salsa: en una cacerola acitronar a fuego bajo la cebolla, agregar el jitomate y dejar hervir para poder integrar el chile guajillo molido. Sazonar con sal y agregar suficiente agua. En otro sartén se acitrona la cebolla y se incorporan los nopales cocidos a que se impregne el aceite, esto se vierte a la salsa. Cuando la salsa comience a hervir integrar las tortitas.	Presentar en un plato hondo de barro.	Acompañar con tortillas.

**TAMAL DE PESCADO** (puede elaborarse con hongos y algas marinas para dietas vegetarianas)

TIEMPO DE ELABORACIÓN 1 hr.

CANTIDAD DE RACIONES 19

Ingredientes	Preparación	Presentación	Decoración	Observaciones
Jitomate 120gr. Cilantro 500gr. Chile 300gr. Limón 20gr. Sal de grano 12gr. Pescado 1kg. Epazote 120gr.	Remojar en agua caliente las hojas de maíz y escurrirlas. Lavar los charales o el pescado Picar los ingredientes en *petite brunoise. Preparar salsa de molcajete y tener a la mano tortillas. Lavar el limón. Elaboración 1. Mezclar el charal junto con los ingredientes y sazonar. 2. Meter esta mezcla dentro de hojas de maíz, a modo de tamal, y cocinar al vapor.	Acompañar con salsa de molcajete, tortillas y limón.	Con un poco de epazote picado sobre el tamal medio abierto.	Es importante dejar un poco más salados los tamales porque al cocerse en la hoja, ésta absorbe un poco de la sal.

\* Petite Brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar.**SOPA DE ELOTE**

TIEMPO DE ELABORACIÓN 30 min

CANTIDAD DE RACIONES 18

Ingredientes	Preparación	Presentación	Decoración	Observaciones
Elotes 4kg. Jitomate 180gr. Chiles verdes 40gr. Cebolla 400gr. Sal de grano 10gr. Agua, 1litro.	Preparación Desgranar elotes. Cocer y moler los chiles verdes. Picar la cebolla en petite brunoise. Moler el jitomate.  Elaboración Acitronar cebolla, después integrar jitomate molido para hacer un caldo, sazonar con sal y dejar hervir para integrar los elotes desgranados.	En un plato hondo.	Decorar con chile verde picado.	Esta sopa se puede servir sola o puede acompañar a los uchepos.

NOTA: por tratarse de un libro informativo sólo se proporcionaron recetas prácticas y fáciles de elaborar en casa de nuestra comida prehispánica mexicana.

Les recomendamos se documenten, ya que debemos recuperar nuestras tradiciones prehispánicas culinarias, para aumentar nuestra longevidad, ya que los alimentos con mayor potencial para una salud óptima son los alimentos originarios de nuestra región.

- **Si los alimentos son orgánicos o de cultivo en casa no es necesario desinfectarlos.**

**Chef Mónica Reyes Águila**

Email: [mnreyes3@gmail.com](mailto:mnreyes3@gmail.com)

#### **INTERÉS PROFESIONAL**

Aplicar mis conocimientos decorativos así como gastronómicos y aprender nuevas técnicas mexicanas o internacionales e innovaciones en la cocina.

#### **RESUMEN DE HABILIDADES**

Soy una persona dinámica con habilidad en el área fría, banquetes, repostería y bocadillos. Me gusta ser responsable y puntual, creo en la humildad y que de todos se puede aprender; me gusta ser organizada y planear las cosas con anticipación.

#### **LIBRO RECOMENDADO**

##### **Cocina Prehispánica Mexicana**

Autor: Heriberto García Rivas

Editorial Panorama

*Un libro muy completo sobre los utensilios usados y formas tradicionales de preparación de comida prehispánica.*

## CAPÍTULO 6.- GESTACIÓN SALUDABLE, PARTO EN EL AGUA, TIEMPO ADECUADO DE LACTANCIA, INTRODUCCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS Y DESTETE A SU TIEMPO.

*“Un embarazo saludable, un parto en el agua, una lactancia de calidad, una introducción de alimentos en el tiempo preciso, un destete adecuado y una convivencia familiar armónica, es lo esencial para tener hijos saludables”.*

*Un Sencillo Espejo*

### 6.1 GESTACIÓN SALUDABLE

Para poder tener una gestación armónica, los padres deben tener una preparación previa a la concepción, tanto a nivel nutricional como a nivel emocional; antes de pensar en concebir deberíamos autoanalizarnos a nosotros mismos y corregir el rumbo de nuestras vidas; es necesario que la pareja esté preparada tanto nutricionalmente como psicológicamente para procrear a un nuevo ser; al menos 6 meses previos a la concepción.

Es recomendable acudir a un profesional en la salud experimentado en la nutriceutica y en terapias de salud emocional, para recibir una orientación adecuada en la preparación nutricional y psicológica para una adecuada concepción.

Una de las problemáticas más frecuentes que dificultan una adecuada gestación es la falta de planeación.

Si en verdad quieres tener un embarazo saludable, tú y tu pareja deben comenzar a resolver sus diferencias, y que ambos estén completamente conscientes de lo que implica traer un nuevo ser, tanto en lo económico, como en las necesidades básicas que cada individuo; recuerden que las etapas más importantes para poder tener hijos saludables son: toda la etapa intrauterina (dentro del vientre materno), el parto, y los primeros 7-8 años de edad extrauterina (fuera del vientre materno).

### 6.2 PARTO EN EL AGUA

Usemos la lógica. Si nos encontramos dentro del vientre materno en un medio líquido y pasamos inmediatamente a un medio sin líquido, sería un cambio muy brusco, y esto podría ser percibido como un conflicto y no como algo placentero. Por este motivo al comprender la biología de la naturaleza, nos daremos cuenta de que el ser humano aunque se considera un ser terrestre, durante la gestación es un ser acuático que se mantiene flotando en el líquido amniótico. Por eso es necesario tener un cambio menos brusco al nacer, para que salir al mundo exterior no sea un cambio tan brusco capaz de generarnos un conflicto emocional, que a su vez pueda generar una emoción negativa que afecte nuestras vidas.

#### BREVE HISTORIA DEL PARTO EN EL AGUA

Las mujeres finlandesas procedían a realizar el parto en saunas. Las mujeres japonesas de pueblos pescadores daban a luz en el mar. Las comadronas guatemaltecas, para relajar el cuerpo de las mujeres en el momento de dar la luz, las introducían en un baño de agua caliente. Mientras que en Nueva Guinea, las mujeres a menudo daban a luz en el río.

La idea de parir en el agua fue desarrollada primero en la Unión Soviética, a partir de los años 60 por Igor Tcharkowsky. Entrenador de natación y sanador por naturaleza, ayuda a las mujeres a parir a sus bebés en el agua, en bañeras y en el mar. Tcharkowsky considera el nacimiento en el agua como el primer paso de un entrenamiento de los bebés para nadar, jugar, sentir y también comer y dormir en el agua. Su tesis dice que mantener al bebé en un entorno predominantemente acuático, libre de los efectos de la gravedad, su coordinación muscular y el desarrollo físico, psíquico e intelectual, maduran

más rápidamente.

En 1975, el Dr. Frederick Leboyer inició una revolución imparables con su libro "Por un nacimiento sin violencia", donde por primera vez se reflexionaba sobre el parto desde el punto de vista de las vivencias del recién nacido.

**Dato interesante:** *Para inducir el parto en la época prehispánica, las mujeres que estaban por dar a luz bebían una mezcla de agua de chíá y carne de la cola de tlacuache. Códice Florentino, libro XI, f. 171v. Digitalización: Raíces.*

## VENTAJAS DEL PARTO EN EL AGUA

- Estudios en el Reino Unido y la experiencia clínica demuestran que niños nacidos en el agua mantienen una mejor relación Psico-afectiva con la madre, atribuible a una mejor comunicación emocional de este hermoso encuentro.
- También existen antecedentes de un temprano desarrollo motriz en estos bebés comparado con niños nacidos en partos normales.
- Disminuye el dolor; el agua templada relaja a la madre obteniéndose una dilatación adecuada. Una madre tensa no desarrollará una buena dilatación.
- Es un proceso no invasivo. Permite a la madre relacionarse mejor con el hijo desde el primer minuto de vida, lo cual conlleva importantes ventajas en el desarrollo futuro del niño.
- Permite participar activamente a la pareja en el nacimiento.

## 6.3 VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Psicológicas: Principalmente, el desarrollo de relaciones afectivas entre la madre y el niño.
- Permite que los dientes se mantengan en una posición adecuada y está involucrada en el desarrollo de los maxilares.
- Fácil digestión y absorción.
- Contiene ácidos grasos esenciales para el desarrollo de la retina y del sistema nervioso central.
- Ayuda a mantener sanos los riñones.
- Contiene anticuerpos necesarios para mantener sano el sistema de inmunológico.
- Menor incidencia de alergias.
- Menor incidencia de: diabetes mellitus, enfermedades intestinales, obesidad y enfermedades cardiovasculares.
- Mantiene la flora intestinal sana.
- Al parecer la lactancia materna funciona como analgésico para los niños.
- El principal beneficio socioeconómico es la disminución de la necesidad de atención médica.
- Menor riesgo de sobrepeso.
- Menor riesgo de enfermedad intestinal crónica y neuroblastoma (es una forma de cáncer infantil que se forma en el tejido nervioso).
- Entre muchas otras ventajas.

**BIBLIOGRAFÍA 6.3 Ventajas de la lactancia materna**

*Tratado de Nutrición Tomo III Nutrición Humana en el estado de salud, capítulo 8, página 215.*

*Autor: Ángel Gil. Editorial panamericana, 2010.*

*Nutrición en las diferentes etapas de la vida, capítulo 6, página 166.*

*Autor: Judith E. Brown, editorial Mc Graw Hill 2008.*

## 6.4 LÓGICA DEL TIEMPO DE LACTANCIA, INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y DESTETE EN EL TIEMPO ADECUADO

*“Todo tiene su momento justo y su lugar adecuado, para un óptimo desarrollo”.*

*Un Sencillo Espejo.*

Como hemos visto en el transcurso de este viaje de la esencia de la salud, muchas de las costumbres del ser humano moderno salen de la realidad biológica, por lo tanto la lactancia, \*la ablactación y el destete también han sido parte de los errores del mundo actual, en el cual se hace demasiado pronto generando, provocando a nivel psicológico provocando personas más sumisas y temerosas a los cambios (quizá esto sea lo que quieran las transnacionales para mantener la opresión de la gente).

**\*La ablactación:** es el término que se usa para describir el inicio de alimentos diferentes de la leche materna.

### BREVE HISTORIA DE LACTANCIA Y ABLACTACION MAYA

*Casi inmediatamente después del nacimiento del recién nacido era puesto al pecho, lo cual ayudaba al bebé a la expulsión de las heces fecales por el efecto de la primera leche materna o calostro; el niño prehispánico no volvería a tomar más leche que la de su madre y la lactancia se prolongaba hasta que el lactante ya caminaba y en ocasiones hasta los cuatro años.*

*Alimentados como lo eran, los niños mayas prehispánicos debieron ser cronométricos en eso de la erupción dentaria: el primer incisivo a los seis meses y a partir de allá los restantes en su orden natural.*  
<http://www.uady.mx/sitios/editoria/biblioteca-virtual/miscelanea/ninos/parte2.html>

### LÓGICA DEL TIEMPO DE LACTANCIA, INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y DESTETE EN EL TIEMPO ADECUADO

El tiempo de lactancia será diferente para cada niño, debido a que el desarrollo es diferente de persona a persona con una media de 2 años (tiempo promedio de la dentición primaria).

Sólo pregúntate ¿cómo comerías alimentos sólidos sin una dentición adecuada?

Esta simple lógica nos daría una pauta para una introducción adecuada de alimentos, así como el tiempo adecuado para el destete en forma precisa.

Por tal motivo no debe destetarse al niño hasta que presente su dentadura primaria completa.

Para realizar el destete debe realizarse en forma gradual en base a la introducción de alimentos; el inicio de la ablactación (introducción de alimentos sólidos) será cuando el niño presente el brote de los incisivos superiores e inferiores (estos son necesarios para poder morder las frutas frescas); de

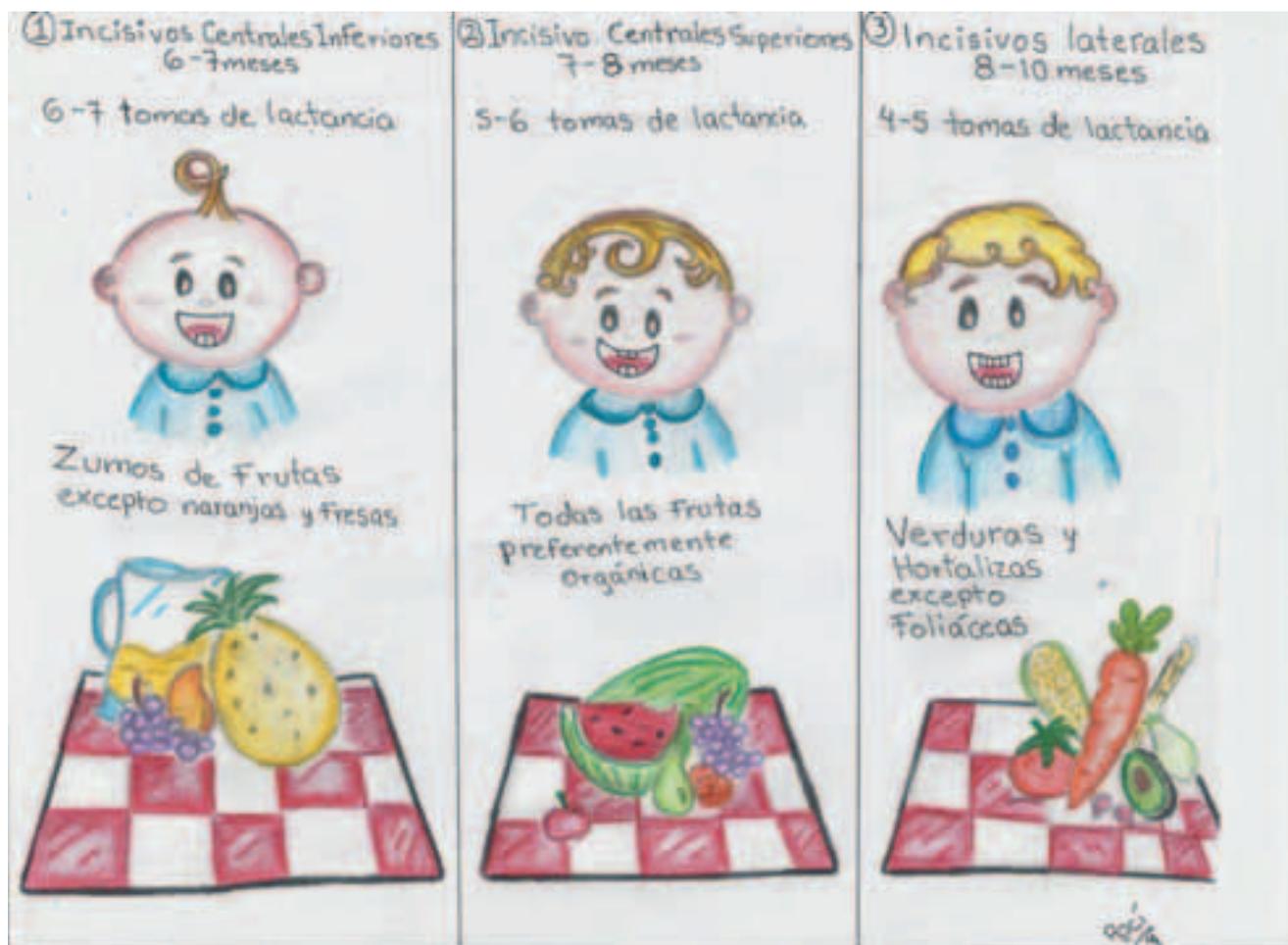
esta misma manera reducimos tomas de lactancia por cada alimento sólido que se le administre; se recomienda que cada que le introduzcas un alimento por primera vez, sea administrado con un poco de leche materna, gradualmente el pequeño tolerará ese alimento sin requerir leche materna; esto mismo debes hacerlo cada que introduzcas un nuevo grupo de alimentos. Si el niño presenta alguna reacción alérgica al introducir un nuevo alimento, suspéndelo un corto periodo de tiempo y vuelve a introducirlo (también trata de analizar si en ese tiempo presentaste algún tipo de estrés, ya que los niños son muy sensibles a las emociones de su entorno), sin forzarlo. Cada que introduzcas un grupo diferente de alimentos, reduce poco a poco las tomas de lactancia.

*Nota: Una vez que tu bebé tenga toda su dentadura primaria completa podrá incorporarse a la dieta de niños mayores de 2 años que vimos en el capítulo anterior.*

Para que quede más clara esta introducción realizamos una imágenes sencillas y prácticas donde indicamos qué grupos deben introducirse en qué momento, al igual que las tomas de lactancia recomendadas en cada introducción de grupos de alimentos.

## 6.6 GUÍA PARA LA INTRODUCCION ADECUADA DE ALIMENTOS Y DESTETE

### 1RA PARTE



- Se deben evitar de inicio las naranjas y las fresas debido a que estos alimentos tienen un alto potencial alérgico (en gran medida porque son frutas muy contaminadas por pesticidas y agroquímicos).
- Debido a que los niños están en desarrollo y su sistema inmunológico aún es débil, se deben

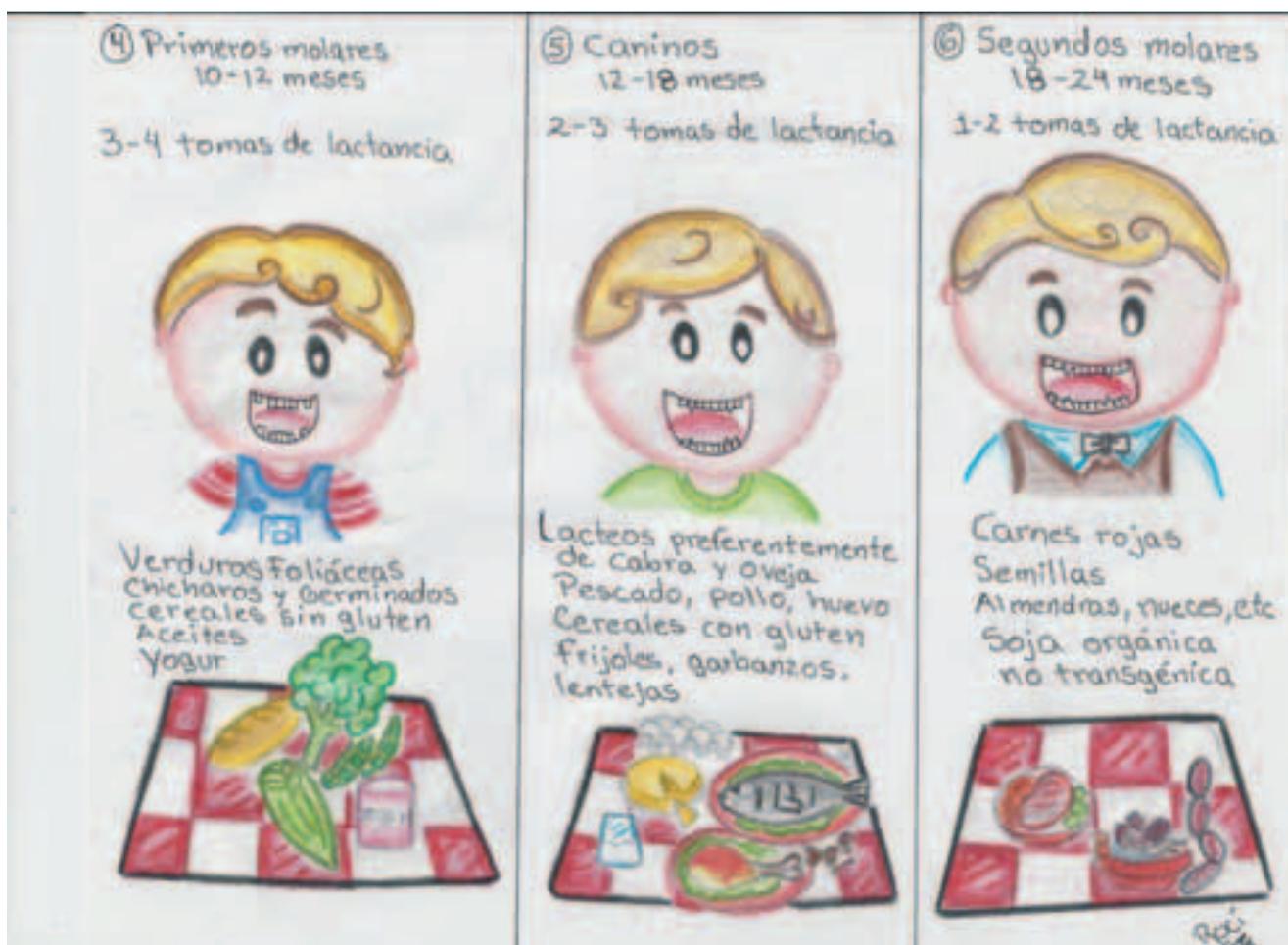
preferir dar a los niños alimentos orgánicos, ya que se sabe que los pequeños son los más vulnerables a intoxicarse con agroquímicos. Te recomiendo revises la siguiente investigación:

**Cáncer Infantil y plaguicidas:** una actualización de la Revisión de Zahm y Ward's de 1998. Los autores revisaron trabajos que estudian el vínculo entre cáncer infantil y exposición a pesticidas, publicados en la prensa científica después de la Revisión de Zahm en 1998. <http://www.reduas.fcm.unc.edu.ar/wp-content/uploads/downloads/2011/09/psticides-y-cancer-y-ninos.pdf>

- Las Verduras foliáceas lechuga, acelga, espinaca, col, coliflor, brócoli; pueden producir inflamación en los pequeños si se introducen antes de tiempo.
- Recuerda que las evacuaciones de los niños al irse introduciendo los diferentes grupos de alimentos, tenderá a cambiar de coloración y consistencia, para que lo tomes en cuenta.
- Las evacuaciones en los pequeños son de 4-7 veces al día aproximadamente.

## GUÍA PARA LA INTRODUCCION ADECUADA DE ALIMENTOS Y DESTETE

### 2DA PARTE



- Primero se introducen los cereales sin gluten (maíz, arroz, quinua y tapioca) para evitar alguna reacción alérgica, a los cereales con gluten trigo, avena, cebada y centeno.
- Para evitar alergia a los cereales con gluten, inicialmente adminístralos cocidos.
- Las semillas duras se introducen hasta que los segundos molares brotan por completo (sin todos los molares no podría machacar adecuadamente las semillas).

- En ocasiones puede que tu niño no siga la regla, debido a que puede haber retrasos o adelantos en el desarrollo, observa y adecúate al tiempo que marca tu hijo para llevar una introducción adecuada de alimentos.
- Si el niño presenta un retraso, lo más frecuente es que la madre no tenga una alimentación adecuada, provocando que la leche materna presente una menor aportación de nutrientes necesarios para el desarrollo.
- Si tu hijo presenta un adelanto en el brote de los dientes, muy probablemente se deba a que tiene el arquetipo mental erróneo de adelantar etapas de vida (muy probablemente la madre sufrió algún tipo de estrés donde quería salir lo más pronto posible de una situación).
- Recuerda que la dentición puede incrementar la temperatura corporal de los niños incluso hasta los 38.5 grados centígrados, así que no te preocupes por esas elevaciones; evita medicarlos con fármacos para bajar la temperatura, ya que pueden interrumpir la dentición adecuada. Es útil el gluconato de flúor para contribuir a una buena dentición.
- Es importante que la madre consuma un buen suplemento mineral para poderle brindar una buena calidad de leche materna necesaria para una adecuada dentición.
- Después de que toda su dentición primaria quede completada se debe mantener una a dos tomas diarias de lactancia por 9 meses más o hasta que la madre deje de producir leche materna.
- Si se siguen estos sencillos pasos, tanto el bebé como la madre podrán mantenerse en óptimas condiciones. El bebé podrá desarrollarse adecuadamente y la madre recuperará la forma que tenía su cuerpo previo al embarazo.

*Nota: la dentición primaria puede tener ciertas variaciones, que regularmente estarán relacionadas con la alimentación materna; de ahí la importancia de acudir con un nutriólogo en nutrición macrobiótica para recibir una orientación en esta etapa.*

## 6.7 OTRAS OBSERVACIONES SOBRE LA LACTANCIA

*“Todo tiene su tiempo óptimo en la vida: momento para salir de la fuente, momento para comenzar, momento para salir, momento para amamantarse, momento para sonreír, momento para gatear, momento para caminar, momento para comer, momento para escuchar, momento para hablar, momento para cultivar, momento para cosechar, momento para estudiar, momento para trabajar, momento para separarse, momento para unirse, momento para viajar, momento para disfrutar, momento para reproducirse, momento para enseñar, momento para descansar, momento para partir, momento para retornar a la fuente y nuevo momento para comenzar”.*

*Un Sencillo Espejo.*

La frecuencia de la lactancia es de 9 tomas diarias como mínimo los primeros 6 a 7 meses. Y la frecuencia de evacuaciones de excremento normal (pastoso amarillento) es de 6 a 8 veces al día, durante los primeros meses, disminuyendo gradualmente hasta llegar a una frecuencia normal del adulto de 4 evacuaciones al término de la dentición primaria; esto indica el desarrollo completo del sistema digestivo.

Quien le administre los alimentos al bebé debe estar feliz al hacerlo, sin emociones negativas, ya que éstas pueden influir en el desarrollo de alergias alimentarias de los pequeños.

Los niños que no reciben lactancia el tiempo suficiente (hasta que el último diente temporal brota), se les dificulta mantener una relación afectiva, y se les creará el arquetipo mental que la relaciones afectivas duran poco tiempo, creando en ellos un vacío emocional que buscarán llenar con el afecto temporal de personas externas de la familia, o cubrir el vacío emocional con pertenencias materiales; esto es lo más frecuente en el mundo moderno, ya que con dificultad los lactantes reciben leche materna hasta los 6 meses.

Un destete tardío (brindar la lactancia más de 9 meses después de que el último diente temporal brota) generará demasiado apego, ocasionando en los hijos una dificultad para dejar el nido, y/o se les dificulte enfrentar la vida por sí mismos; es decir exceso de apego materno, esto mismo podrá surgir cuando las madres viven muy apegadas a sus hijos los primeros años de vida.

Una lactancia en el tiempo adecuado, contribuirá en gran medida a un equilibrio emocional, logrando facilidad para las relaciones afectivas duraderas. Al igual que un óptimo desarrollo físico y psicológico.

## 6.8 OTRAS OBSERVACIONES EN LOS NIÑOS MAYORES

*“Todo en la naturaleza es perfecto cuando comprendes la esencia de las funciones de los microorganismos que interactúan para ayudar a nuestro ser hacia la evolución del amor; los virus biológicos naturales permiten a nuestras mentes y cuerpos evolucionar; las vacunas interrumpen esta evolución natural, y te mantienen sumiso en la mentira”.*

### *Un Sencillo Espejo*

A partir de los 3 años aproximadamente podremos diferenciar a los niños en dos grupos diferentes, los que tienen tendencia a la sumisión y los que tendrán tendencia al control. Es muy fácil clasificar los niños; los pequeños que acepten todas las reglas con mucha facilidad sin oponer resistencia alguna, aceptando como ley todo lo que se le dice (son niños que se dejan manipular por los demás y hacen todo lo que se les dice sin cuestionar el porqué deben hacerlo), tenderán hacia la sumisión; a estos niños hay que apoyarlos dándoles confianza en sus actividades y enseñarles que ellos deben tomar sus propias decisiones y que deben evitar dejarse influenciar con facilidad por los medios externos; por otro lado, a los niños que se resisten a la voluntad de los otros, tendrán un arquetipo de pretender controlar a los demás, comúnmente son los niños que dominan a sus padres con facilidad (haciendo algún capricho para lograr sus objetivos; por lo regular son niños a los que se les dificulta compartir sus pertenencias), a estos niños hay que enseñarles que es importante compartir y tomar en cuenta la opinión de las demás personas. Recuerda que el ejemplo es la mejor herramienta para la enseñanza.

Aproximadamente a los 5 años comienza en los niños el desarrollo de la identidad personal, aquí los niños comenzarán a diferenciar sus emociones personales de las emociones de las personas de su entorno, esto quedará marcado con el padecimiento de la varicela (supuesta enfermedad cutánea, porque en realidad sólo es una manifestación del desarrollo neurológico) que marcará el inicio de la separación del cordón emocional con los padres; por tal motivo se les debe enseñar a los niños la importancia del control de sus emociones y de sus pensamientos; a esta edad es útil llevarlos a clases de meditación y/o yoga infantil (existen centros especializados en este campo); se observa que a niños que presentaron la varicela antes de los 5 años, se convierten en personas muy individualistas que les cuesta compartir a los demás, aunque por lo regular son personas muy autosuficientes, pero con dificultades de socialización y en niños que la presentan después de los 7 años, tenderán a ser personas con mucho apego, percibiendo las separaciones como algo difícil de enfrentar. Como ya vimos anteriormente, la vacunación genera más problemas que beneficios, como la primera dosis de varicela se administra entre los 12 a 15 meses y una segunda dosis entre los 4 y 6 años, este estímulo puede ocasionar un retraso en la psiques del niño donde les cuesta diferenciar sus emociones propias de las de su entorno, dejándose influenciar muy fácil por el mismo, generando en ellos, que se vuelvan personas más sumisas a los medios de comunicación; esto aunado al poco tiempo de lactancia materna actual; pudiesen ser ambos factores en conjunto el porqué la mayoría de los jóvenes actuales buscan llenar los vacíos emocionales con pertenencias materiales, provocando también en ellos una dificultad para ser autosuficientes, debido a la impotencia de enfrentar la vida misma. Si notamos la varicela en niños vacunados será menos severa físicamente, pero esto en realidad es perjudicial, ya que esto provoca un retraso en el desarrollo psicológico. Los virus biológicos (no manipulados genéticamente, como en el caso de las vacunas) en general son necesarios para el desarrollo neurológico de los niños; por este motivo todas las vacunaciones serían perjudiciales para los niños, ocasionando alteraciones neurológicas importantes (esto explicaría por qué gran parte de las reacciones secundarias postvacunales

son alteraciones neurológicas).

*Una de las funciones más llamativas es la realizada por los virus endógenos, cuya misión en los mamíferos consiste en la formación de la placenta, la fusión del sincitio-trofoblasto y la inmunosupresión materna durante el embarazo (Venables et al., 1995; Harris, 1998; Mi et al., 2000; Muir et al., 2004). LA GUERRA CONTRA BACTERIAS Y VIRUS: UNA LUCHA AUTODESTRUCTIVA, Máximo Sandín.*

*Nota: La inmunosupresión materna natural es necesaria para un adecuado embarazo; esto está modulado por los virus biológicos naturales.*

#### **VIDEOS RECOMENDADOS**

**Parto bajo el agua con delfines. Water birth**

**Amamantar en 10 pasos, Liga de La Leche**

#### **Web recomendada:**

<http://www.llli.org/langespanol>. **La liga de la leche**, la cual es una organización que se dedica a brindar información y orientación a las madres en tiempo de lactancia

**Boletín recomendado:** LA FUNCIÓN DE LOS VIRUS EN LA EVOLUCIÓN MÁXIMO SANDÍN, DPTO. BIOLOGÍA U.A.M.

**Boletín de la Real Sociedad Española de Historia Natural. Tomo 95. Año 1998.**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos.

## CAPÍTULO 7.- TODO CON MODERACIÓN

*“Toda sustancia es adictiva y a la vez ninguna lo es, ya que en nosotros mismos se encuentra el control adecuado hacia cada situación que se nos presente en la vida”.*

*Un Sencillo Espejo*

Para mantener una salud óptima debemos mantener un equilibrio interno y externo en todos los aspectos de la vida. Aquí trataremos dos situaciones importantes, con las cuales debemos tener mucho cuidado en no excedernos; ya vimos anteriormente cómo muchas sustancias tóxicas del mundo moderno en exceso pueden afectarnos en forma importante; pero también existen sustancias naturales con las cuales debemos tener la precaución de evitar los excesos; aprenderemos hasta dónde llega el límite entre beneficioso y perjudicial de estas sustancias.

### 7.1 BEBIDAS ALCOHÓLICAS

*“Cualquier cosa, por buena que parezca, en exceso será perjudicial”.*

*Un Sencillo Espejo*

Se publica mucho sobre todos los perjuicios que hacen las bebidas alcohólicas al consumirse en exceso; pero se publica poco en relación a los beneficios del consumo de estas bebidas en forma moderada. Sin embargo debemos preguntarnos ¿hasta dónde es el límite? y ¿cuál es lo óptimo en el consumo de estas bebidas?; esto queda aclarado en diversos estudios que analizaremos a continuación:

Estudios epidemiológicos relativamente recientes de 12 años de duración (Escuela de Salud Pública de Harvard), demostraron la relación del consumo moderado de alcohol con menores índices de mortalidad global y morbilidad.

*La medida de un consumo moderado es de 10 a 30grs de alcohol al día repartido en las principales comidas en base a estudios epidemiológicos hechos por la OMS.*

Para calcular la cantidad de gramos de alcohol en las bebidas alcohólicas se utiliza la siguiente fórmula:

**Alcohol (grs.) = C (ml.) x % alcohol vol. X 0.8 / 100**

Ejemplo de cantidades de algunas bebidas y volumen de porciones:

Vino tinto 100ml. X 12% de alcohol X 0.8 / 100 = 9.6 gramos de alcohol

250ml de cerveza X 4.6% de alcohol X 0.8 / 100 = 9.2 gramos de alcohol

50ml. de bebida destilada (ejemplo: tequila) X 40% de alcohol X 0.8 / 100 = 16 gramos de alcohol.

*Nota: Les recomendamos verifiquen la cantidad en % de alcohol de la bebida de su preferencia. De esta manera podrán calcular la cantidad de gramos de alcohol por cada toma para valorar la dosis máxima aproximada de cada bebida en particular.*

Efectos beneficiosos de la ingesta de bebidas alcohólicas con moderación (no más de dos porciones de bebida al día, ingeridas preferentemente con alimentos):

- Aumenta el colesterol HDL (colesterol de alta densidad, benéfico)
- Disminución de LDL (colesterol de baja densidad, perjudicial al excederse).
- Disminución de triglicéridos.

- Actúa como vasodilatador periférico (no modifica la presión arterial ni el gasto cardiaco).
- Efecto vasodilatador coronario, con lo cual favorece el flujo sanguíneo coronario y también reduce las posibilidades de espasmo producido en la arteria por el estrés.
- Efecto protector frente a enfermedades cardiacas al disminuir el fibrinógeno plasmático y la agregabilidad plaquetaria.

Efectos perjudiciales de un consumo excesivo:

- Alteraciones pancreáticas.
- Alteraciones del intestino delgado.
- Enfermedades del hígado.
- Hemorragias gastrointestinales.
- Aumento de triglicéridos
- Deficiencia de tiamina (vitamina B1) que ocasiona el síndrome de Wernicke-korsakov (intensas perturbaciones psíquicas, desorientación, euforia, alteración de la memoria y derrames en la retina e incluso en el cerebro).
- Deficiencia de folato (ácido fólico) es la primera causa de anemia en alcohólicos y aumentando el riesgo de cáncer de colon.
- Deficiencia de piridoxina (vitamina B6) que ocasiona problemas psíquicos y neurológicos.
- Deficiencia de zinc que ocasiona problemas hepáticos, mala absorción intestinal, disminución en la formación de testosterona, alteración en la inmunidad y retraso en la cicatrización de heridas.
- Pérdida de magnesio por vía renal provocando alteraciones musculares y cardiacas.
- Retención de sodio provocando edemas y derrames pleurales.
- Pérdida de potasio provocando vómitos, diarrea.
- Bloquea la vitamina B12 afectando el nervio óptico.

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

*Tratado de Nutrición tomo II Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos autor Ángel Gil editorial médica panamericana, 2da edición, 2010, capítulo 11 Bebidas Alcohólicas.*

**RECOMENDACIONES:**

Mi recomendación para un estado óptimo de salud es acostumbrarse a ingerir de 60ml. a 90ml. al día de licor de frutas con los alimentos principales, ya que estas bebidas tienen un bajo grado de alcohol (10-20%) y una alta cantidad de enzimas digestivas, producto de la fermentación.

Las mujeres no deben sobrepasar los 15 gramos de alcohol al día, y un adulto mayor no sobrepasar los 10 gramos de alcohol al día, debido a que ambos tienen una menor tolerancia al alcohol.

Se recomienda no sobrepasar los 20 gramos de alcohol al día.

**7.2 EL CAFÉ**

*“Cualquier cosa en ausencia o excedida es perjudicial para la salud y todo en su justa medida es beneficioso para la salud”.*

*Un Sencillo Espejo*

Aquí solo haremos mención de propiedades generales del café en un consumo moderado y los perjuicios de consumirlo en forma excesiva (adictiva).

<b>Consumo moderado una taza “250ml” al día (una taza 60-120mg de cafeína)</b>	<b>Consumo excesivo más de 200mg al día de cafeína (más de dos tazas al día)</b>
Disminuye la sensación de cansancio y aumenta la concentración mental.	Nerviosismo, insomnio, ansiedad Temblor.
Efecto broncodilatador leve ayudando a disminuir episodios asmáticos.	Aumenta la amplitud y frecuencia respiratoria.
Acción diurética, vasodilatación renal, disminución de la reabsorción de sodio (menor retención urinaria).	Irritación de las vías urinarias.
Aumenta la capacidad funcional muscular y disminuye la fatiga.	Fatiga muscular.
Efecto antioxidante.	Efecto irritativo.
Menor riesgo de diabetes mellitus.	Más riesgo de hipertensión arterial reactiva al estrés.
Menos riesgo de Parkinson y Alzheimer.	Riesgo de Parkinson y Alzheimer.
Reduce la formación de cálculos biliares.	Irritación biliar.
Actividad bactericida	Más riesgo de osteoporosis.
Aumento de la secreción ácida gástrica Mejorando la digestión.	Aumento de la secreción ácida gástrica agravando lesiones gastrointestinales.
Prevención de cáncer de colon, recto y de hígado páncreas.	Irritación intestinal.

*Notas: Es preferible tomarlo por la mañana, 1 hora después del desayuno; para evitar la pérdida de minerales. Evita los cafés solubles, ya que estos se encuentran procesados; prefiere un café orgánico de grano. Hay personas muy sensibles a la cafeína del café, a estas personas se les recomienda preferir una taza de té verde; para disminuir la teína (sustancia estimulante semejante a la cafeína), se recomienda dejar un minuto el sobre en agua caliente, retirarlo desechar esa agua y volverlo a colocar en agua caliente (esto debido a que la teína es la primer sustancia que se incorpora al agua). **Para el mexicano es mejor opción el cacao natural.***

### 7.3 TABACO

El cigarrillo es perjudicial debido a los aditivos que contiene. Por esta razón elaboramos esta gráfica que puede servir de orientación para deshabitarse de esta adicción:

RIESGO DEL CIGARRILLO	NUTRIENTE PROTECTOR BASICO y ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN
Cáncer bucal y faríngeo	Beta caroteno (pimiento, lechuga, espinaca, zanahoria, etc.) y vitamina E (aceite de germen de trigo, semillas de girasol, nueces, almendras, alfalfa, yema de huevo etc.)
Cáncer pulmonar	Cisteína precursor de Glutación (suero de leche, avena, Granola)
Daño a hígado, mucosa gástrica, bucal y pulmón por la nitrosamina NNK específica del tabaco	Isotiocinatos de verduras crucíferas (brócoli, rábano, mostaza, col, coles de Bruselas, coliflor, etc.)
Riesgo de cataratas, degeneración macular, infertilidad, alteraciones inmunológicas, cardiopatías, aumento de la presión sanguínea, diabetes <i>(debido a que ocasiona deficiencia de vitamina C)</i>	Vitamina C (chiles verdes, guayaba, pimientos, tomillo, perejil, col, mostaza verde, coliflor, coles de Bruselas, kiwi, papaya, mandarina, naranja, fresas, etc.)
Incrementa la conversión hepática de estradiol en metabolitos sin actividad biológica causando alteraciones hormonales	Isoflavonas (soya, arroz, alfalfa, cebada)
Disminución de la densidad ósea por motivos que aún se desconocen	Alimentos ricos en calcio (lácteos, ajonjolí, soya, avena, almendras, espinacas, alfalfa col, nabo, brócoli), magnesio (cacao en polvo, soya, almendras, cereales integrales) y vitamina D (luz solar, crema, yema de huevo, cereales integrales)
Enfermedad inflamatoria intestinal	Vitamina B12 (Productos lácteos, yema de huevo, espinacas, levadura de cerveza, salvado de arroz, lentejas) y déficit de omega 3 (suplementos de aceites purificados de salmón, arenque, sardina, etc. libres de mercurio)
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	Omega 3, bioflavonoides (uva, zarzamora, mandarina etc.), beta caroteno, C y E, cisteína
Hipertensión arterial	Omega 3, vitaminas C y E, bioflavonoides, cisteína
En la embarazada más riesgo de hipertensión durante el embarazo y desprendimiento de placenta prematuramente Más riesgo de abortos	Vitamina C, beta caroteno, vitamina B12 y Zinc (cereales integrales, salvado de trigo, lentejas, pescado, alfalfa, champiñones, etc.)
Durante el embarazo ocasiona retraso del crecimiento fetal y bajo peso en el recién nacido (220 a 250grs menos) y más riesgo hipertensión en estos niños y nacimientos prematuros	Consumo adecuado de proteínas de calidad (suero de leche, soya, arroz, etc.) Y dejar el cigarrillo durante el embarazo y la lactancia.

Nota: si vas a consumir soya y derivados, elige una que esté certificada de orgánica y no transgénica; o cultívala en tu hogar.

### Usos medicinales del tabaco natural:

- El tabaco era utilizado antiguamente en decocción para eliminar piojos y ácaros en uso externo.
- Se utiliza como pesticida agrícola: Se puede poner tabaco en agua, toda la noche, y luego se rocía la planta en caso de estar afectada por plagas diversas.
- La maceración de las hojas y su uso externo es recomendado para combatir problemas cutáneos y las hemorroides.
- Los emplastos con las hojas son aconsejables para las contusiones, golpes e incluso en tratamientos del dolor para el reumatismo o el cáncer.
- En veterinaria la maceración de las hojas en agua resulta un gran insecticida para eliminar los parásitos cutáneos del ganado.

### Contraindicaciones:

*No es recomendable para uso interno por su alto contenido de alcaloides.*

## 7.4 PATRÓN DE CONDUCTA DEL ADICTO

Hemos observado ciertos patrones característicos y frecuentes en los pacientes que acuden a consulta con problemas en el consumo de alcohol y drogas en general:

La huella emocional (impresión emocional generada durante la gestación o la infancia, comúnmente proviene de los padres) más frecuente es *“miedo, impotencia y enojo por una situación del presente en el hogar”* comúnmente ésta se origina en la infancia, cuando el niño percibe que en su hogar hace falta cariño y comunicación entre sus padres; el niño como mecanismo de supervivencia genera un desvío mental ignorando la situación ya que se siente *“impotente”* para poder enfrentar dicho evento y si el conflicto continúa sin ser resuelto se volverá un patrón de conducta que continuará activo en la vida adulta hasta que la persona decida enfrentarlo y resolverlo. Este arquetipo también puede desencadenarse cuando al niño se le consiente demasiado, por lo que se manifestará una *“impotencia a enfrentar”*, debido a que todo se le hizo por él.

El arquetipo mental creado característico es *“si pierdo el control de la situación no tengo el poder para enfrentarlo”* comúnmente relacionado con el hogar o la familia al sentir que se ha fallado en algún aspecto o que nunca se le enseñó a tomar el control de las situaciones.

El patrón de supervivencia creado es: *“cada que yo pierda el control de algo, tengo que evadirlo y ausentarme por algún medio”*, siendo personas que cuando de alguna manera sienten que pierden el control de alguna situación buscan evadir el conflicto, para ausentarse de la situación, ya sea mental o físicamente; por eso buscan alguna sustancia para poder ausentarse mentalmente de la problemática.

Estos patrones se presentan no sólo en el alcoholismo y drogadicción, sino que también se manifiesta en personas que consumen medicamentos autos recetados o cualquier sustancia o alimento (ejemplo: comer dulces en momentos que se pierde el control de una situación). Aquí podemos comprender por qué al charlar con un adicto, simplemente divague y desvíe su atención.

### Corregir el patrón desde la infancia:

*“Se observa que las personas que reciben lactancia materna el tiempo adecuado desarrollan un mayor autocontrol de sí mismos y mayor capacidad de adaptación al medio”.*

*Un Sencillo Espejo*

Cuando encontramos un niño que ignora a sus padres (no los obedece) en forma marcada, podríamos sospechar que en el hogar hay discusiones importantes el niño tomara el patrón de desobediencia o rebeldía para llamar la atención de los padres, aquí es importante que los padres se modifiquen a sí mismos, si no quieren tener un hijo con alguna adicción importante. Este mismo patrón de rebeldía se presentará en niños consentidos que se les permite hacer lo que quieren.

Es importante que como padres les expliquen a sus hijos que deben aprender a razonar lo que ven en la televisión, y no creer todo lo que ven en ella; ya que existen muchos comerciales cargados de mensajes subliminales; recuerda, lo importante es no satanizar nada; ya que lo prohibido se vuelve una seducción para los jóvenes; hemos conocido hijos de pastores que caen en el extremo negativo de los excesos; ocasionado por un exceso de satanizaciones.

*“Tanto el exceso de control como la falta autoridad de parte de los padres, ocasionaran en los hijos patrones de conducta de rebeldía, manifestado de diversas formas”.*

*Un Sencillo Espejo*

Otro aspecto importante es enseñarles con el ejemplo y con explicaciones sencillas, para que ellos puedan comprender que deben ser conscientes de sus propios actos.

Ayudar a los niños a que se llenen de confianza en sí mismos y que no dependan de nada para enfrentar las situaciones que se presenten en la vida.

Como explicamos anteriormente, el problema en particular no es la sustancia en sí, sino más bien el patrón de conducta adquirido hacia el apego de la sustancia en particular que de alguna manera utilizan para desviar la atención del problema, generándose un bienestar *“transitorio e ilusorio”*.

*“El origen de las adicciones se debe a la baja autoestima”*

*Un Sencillo Espejo*

**Meditación recomendada:**

**Meditación guiada para ayudarte en la sanación de adicciones.**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos.

## CAPÍTULO 8. - BENEFICIOS DEL EJERCICIO

*“El movimiento y el compartir evitan que la sangre se estanque, y de esta forma nuestros tejidos son nutridos por el mar del amor (la sangre vital), llenándolos de energía y salud”.*

*Un Sencillo Espejo*

Sólo haremos la mención de los beneficios del ejercicio realizado en forma frecuente a nivel fisiológico y psíquico.

BENEFICIOS A NIVEL FISIOLÓGICO	BENEFICIOS A NIVEL PSÍQUICO
Aumenta la capacidad de absorción de glucosa por parte de las células musculares.	Una mayor valorización de uno mismo (amar nuestro cuerpo físico, tal como es).
Aumenta la capacidad de captación de oxígeno hacia los tejidos.	Reduce el estrés y las tensiones.
Genera un efecto vasodilatador, reduciendo la resistencia vascular; mejorando con esto las cifras de tensión arterial.	Estimula la facilidad de compartir cariño; especialmente en deportes que se llevan a cabo en equipo.
Regula nuestro pH sanguíneo.	Permite estar más lúcidos y activos durante el día. Con mayor resistencia al estrés.
Fortalece nuestro musculo cardiaco, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiacas.	Fortalece nuestra mente y nuestra capacidad de atención.
Regula la segregación de hormonas, modulando los niveles de adrenalina.	Reduce el miedo y el enojo.
Regula la temperatura corporal mediante sudoración e incremento del flujo sanguíneo.	Ayuda a eliminar pensamientos obsesivos.
Estimula la inmunidad; las personas que realizan ejercicio moderado tienen sistemas inmunitarios más efectivos que las sedentarias.	Ayuda a sentirnos protegidos por nuestro entorno y por nosotros mismos.
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> FISILOGIA HUMANA Un enfoque integrativo Autor: Silverthorn Editorial panamericana cuarta edición 2008.	Observaciones personales en pacientes que realizan deporte frecuente

Recomendaciones: Debido al estrés oxidativo generado por el ejercicio excesivo es necesario llevar a cabo una dieta especial acompañada de complementos de alto valor biológico, para mejorar de esta manera el rendimiento deportivo, y acelerar la recuperación física; todo esto debe ir acompañado de un descanso adecuado.

*“Un deportista que realiza su actividad en forma adecuada a sus capacidades, bien nutrido, y con una adecuada complementación nutricional, es un deportista que estará libre de lesiones y podrá disfrutar una vida deportiva larga y sana en todos los sentidos”.*

*Un Sencillo Espejo.*

**Los principales errores de los deportistas, en general son:**

La alimentación inadecuada.

Deficiencia del descanso, generado regularmente por un exceso de entrenamiento.

El egoísmo para compartir con los que están iniciando su recorrido.

La falta de complementación biológica de calidad.

Errores en las rutinas de calentamiento.

Errores en los protocolos de entrenamiento.

La ansiedad por lograr los objetivos, olvidándose de disfrutar de los entrenamientos.

Y principalmente una mala actitud de vida.

*“Cuando aprendas a vivir en equilibrio, y deje de existir en ti la tristeza de la derrota y tampoco te manche el orgullo de la victoria, lograrás comprender y disfrutar del camino de la vida, alcanzando la plenitud y la autorrealización, siendo éstas las verdaderas medallas que valen la pena obtener”.*

*Un Sencillo Espejo.*

**VIDEOS Y PELICULAS RECOMENDADAS**

**Redes 72: Deporte para un cerebro más sano – neurociencia**

**PELÍCULAS RECOMENDADAS**

**El Guerrero Pacífico- El camino del guerrero (Película completa)**

**El desafío de los Gigantes - Película Completa**

**Alcanza tus Sueños - Nunca te des por vencido - [Videos de Motivación] .mp4**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos.

## CAPÍTULO 9.- PROCESO DE AUTO SANACION NATURAL

*El dolor hace al hombre pensar. El pensamiento hace al hombre sabio. La sabiduría nos conduce a la verdad.*

PROVERBIO DE OKINAWA

Ahora que ya comprendimos las diferentes causas de enfermedad tendremos que analizar y estudiar el proceso de auto sanación de nuestro organismo; para poder comprender los mecanismos de compensación y reparación que tiene nuestro cuerpo.

### 9.1 LA INFLAMACIÓN COMO MECANISMO DE REPARACIÓN

Comprenderemos que la inflamación es necesaria para poder renovar nuestros tejidos y recobrar la salud.

***“La inflamación es una respuesta protectora tendiente a eliminar la causa inicial de la lesión celular, así como las células y los tejidos necróticos, resultantes de esa lesión. Esto se logra mediante la dilución, la destrucción o la neutralización de los agentes perjudiciales. Luego comienzan la etapa de acontecimientos que finalmente curarán y reconstituirán los sitios de la lesión. Así la inflamación está íntimamente relacionada con el proceso de reparación, en el cual el tejido lesionado es reemplazado mediante la regeneración de células del parénquima o mediante un relleno de los defectos residuales con tejido fibroso cicatrizal.*”**

*Fisiopatología Salud-enfermedad un enfoque conceptual Autor: Porth editorial panamericana 7ma edición 2007, página 387.*

Si usamos la lógica, podríamos darnos cuenta de que lo importante para recuperar la salud es permitir a la inflamación hacer su trabajo, y lo único que podremos hacer es acelerar el proceso de reparación mediante la administración de nutrientes dirigidos al tejido lesionado en particular (medicina Ortomolecular), para garantizar que nuestro organismo cuente con todo lo necesario para una completa recuperación y evitar los tejidos cicatrizales que en ocasiones nos hacen tener un disminución en la función del tejido lesionado o hacerlos más vulnerables a una próxima lesión (ejemplo: un ligamento lesionado que por falta de nutrimentos importantes para la diferenciación celular termine con tejido fibroso cicatrizal y menos funcional, tal es el caso de carencias de vitamina C, amigdalina B17 y proteínas necesarias para la formación de colágeno y una adecuada cicatrización).

Para una adecuada reparación debe permitirse a la inflamación hacer su trabajo, ya que al inhibirla, lo único que se ocasionará será una reparación incompleta e inadecuada.

Me atrevo a mencionar que si un deportista es tratado con este nuevo concepto, podrá recuperarse mucho más rápido y su tejido incluso se volverá más resistente que anteriormente a la lesión (a nivel convencional ocurre lo contrario, presentan mas recaídas de lesiones antiguas).

Para comprender mejor esto explicaremos como nuestro organismo mantiene un equilibrio funcional con ayuda de los microorganismos, los cuales son necesarios para mantener la vida y el equilibrio de todos los seres vivientes.

## 9.2 PAPEL DE LOS MICROORGANISMOS EN LA SALUD Y EL MANTENIMIENTO DE LA VIDA

*“Los hongos protegen del exceso de humedad, los virus protegen del exceso de frío, los parásitos del exceso de calor y las bacterias reciclan los desechos todo el año; todo tiene su justo equilibrio, el problema ante todo será una alteración interna de los mecanismos regulatorios de la temperatura corporal”.*

*Un Sencillo Espejo*

*“Nada es presa de la Muerte; al contrario, la diaria prueba que todo es presa de la Vida, es decir de lo que puede ser nutrido y lo que puede ser consumido”*

*ANTOINE BECHAMP Biólogo francés*

El “polvo Cósmico” es la parte más pequeña de VIDA que existe en el UNIVERSO. En este planeta lo conocemos con diversos nombres, pero es la misma Materia Primaria del inicio de la Vida universal. Bechamp les llamo “las Microzimas”, otros las llaman Nano bacterias y recientemente un grupo Australiano los denomina NANOBIOs, ya que miden solo 30 Nanómetros. Estos seres no se crean ni se destruyen, solo se transforman en los Seres Microscópicos que conocemos. Todos estos microorganismos conocidos por la ciencia, (bacterias, hongos, levaduras, microbios, etc.) así como las células y los glóbulos sanguíneos, están formados a partir de estos seres microscópicos o MICROZIMAS. La vida de un ser vivo empieza y termina en Microzimas. *El Instituto Bechamp.*

Les explicaré lo que significa todo esto; Bechamp demostró en diversos experimentos que los microorganismos tienen la capacidad de cambiar de forma, dependiendo del ambiente en que se encuentren para buscar nuevamente el equilibrio en dicho hábitat natural. Es decir, demostró el *Pleomorfismo microbiológico* (habilidad de los organismos de cambiar y adaptarse al entorno).

Cuando nuestro organismo presenta tejidos dañados, las Microzimas se modifican para adquirir una forma útil para reconstruir todo aquello que se lesionó, haciendo esto en tres fases fundamentales:

- ❖ **Fase acumulativa:** Es el momento que inicia la inflamación; aquí se acumularán las células lesionadas en una región aislada correspondiente al tejido lesionado (aislamiento de las células enfermas); en esta fase, las Microzimas inician su pleomorfismo, logrando con esto la activación del sistema inmunológico.
- ❖ **Fase depurativa, también llamada activación a la restauración (eliminación de todo tejido dañado):** En esta fase las Microzimas se logran modificar adquiriendo capacidades destructivas de desechos, funcionando como una especie de micro cirujanos que eliminarán todos las células necróticas (dañadas), de nuestro organismo (generadas por la contaminación del mismo hombre); una vez que se eliminaron todos estos tejidos inservibles, se pasa a la última fase de la inflamación. Ayudar. A este tipo de microorganismos se le conoce como destructivos (mal llamados patógenos). Estos son de carácter oxidativo y dependen de oxígeno; debido a esto podremos acelerar este proceso curativo al incrementar la oxigenación de los tejidos (por esta razón en esta fase es útil la ozonoterapia para acelerar el proceso curativo).
- ❖ **Fase de restauración:** Los microorganismos, toman una nueva forma capaz de apoyar a la producción de nuevas sustancias necesarias para la reparación celular, es decir, serían como micro albañiles que tomaran diversas sustancias (producto de nuestra alimentación) para convertirlas en materiales útiles para la reconstrucción de tejidos; a este tipo de microorganismos se le conoce como microorganismos regenerativos (mal llamados benéficos). Aquí es necesario incrementar la ingesta de frutas y verduras fermentadas, para acelerar este proceso curativo.

*“Ninguna clase de microorganismos es mala ni buena (destructora y regenerativa), simplemente*

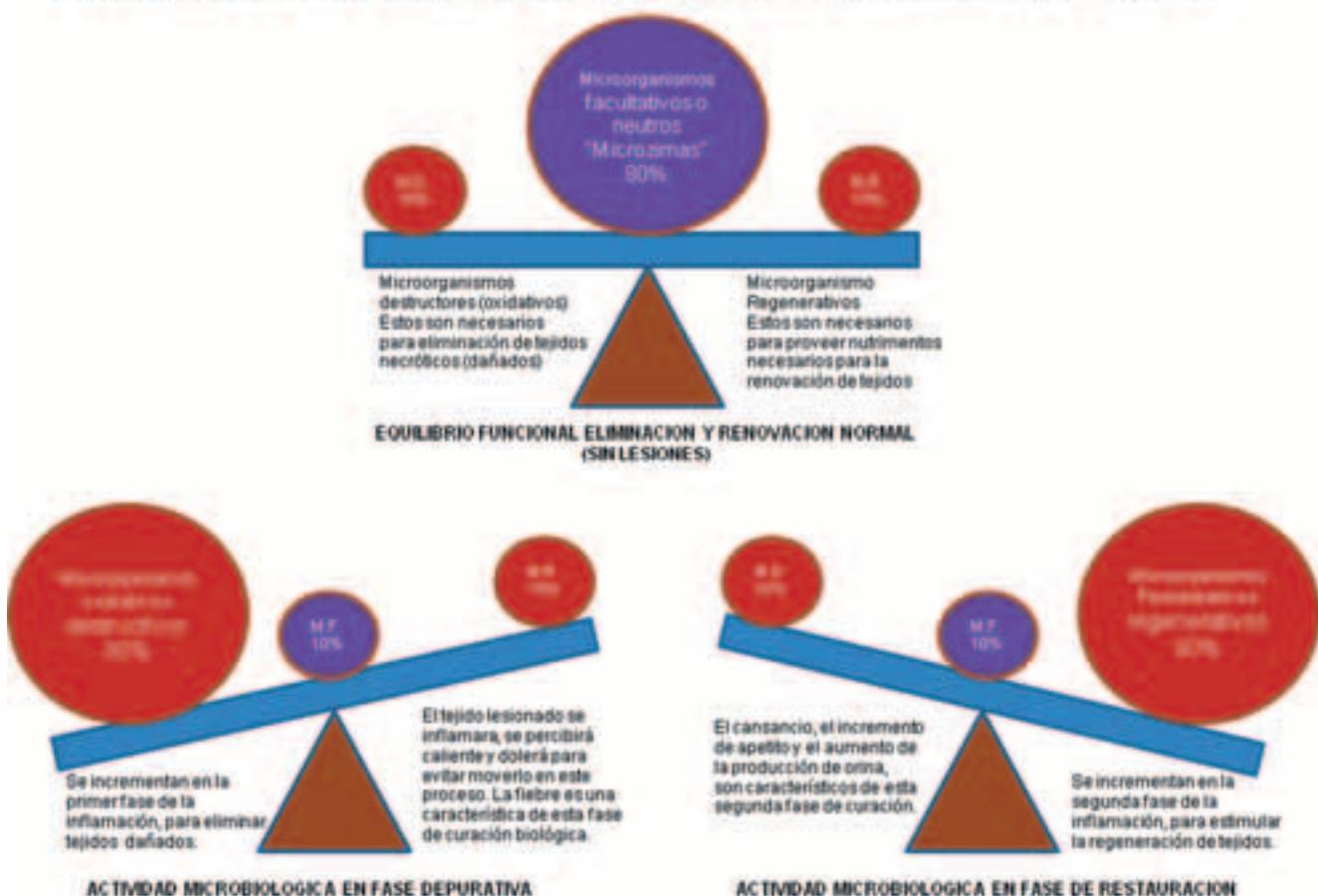
*cumple una función diferente, en un ecosistema dado; y el equilibrio entre ambos es lo óptimo. Este equilibrio entre ambos se logra al mantener un ambiente interno y externo óptimo, esto gracias a un estilo de vida sano y a mantener un estado saludable de consciencia”.*

*Un Sencillo Espejo*

Todo esto está controlado por nuestro sistema nervioso central; por eso en cuanto nuestra mente entra en desequilibrio o ingerimos sustancias tóxicas, se generan distintos trastornos a nivel biológico, generando mecanismos compensatorios que erróneamente llamamos enfermedades. Más adelante explicaremos más sobre estos mecanismos particulares en cada caso.

*“Las Bacterias Purifican el agua, degradan las sustancias tóxicas, y reciclan los productos de desecho, reponen el dióxido de carbono a la atmósfera y hacen disponible a las plantas el nitrógeno de la atmósfera. Sin ellas, los continentes serían desiertos que albergarían poco más que líquenes”. (Gewin,2006), su carácter patógeno es absolutamente minoritario y que en realidad es debido a alteraciones de su funcionamiento natural producidas por algún tipo de agresión ambiental ante la que reaccionan intercambiando lo que se conoce como “islotas de patogenicidad”. (Brzuszkiewicz et al., 2006) una reacción que, en realidad, es una reproducción intensiva para hacer frente a la agresión ambiental. Máximo Sandín, biólogo, profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.*

**GRAFICA DE LA ACTIVIDAD MICROBIOLÓGICA EN LOS SERES VIVOS**



Una vez que comprendimos que los microorganismos son nuestros amigos o nuestros empleados para mantener nuestro cuerpo con vida y en equilibrio, podremos comprender el proceso completo de auto sanación al igual que la sintomatología que este proceso implica.

En realidad el problema radica en un desbalance entre la destrucción (debido a lesiones provocadas

por nosotros mismos) y a una falta de materia prima necesaria para la renovación celular (debido a una malnutrición).

*Todo microbio, sin excepción, se pone activo exclusivamente en la fase curativa, empezando con la resolución del conflicto (CL) y terminando al completarse la fase curativa; no trabajan antes ni después.*

Dr. Ryke Geerd Hamer

Un poco de cultura Hindú uniéndola a lo escrito anteriormente

- Brahmá (el Creador,) Microzimas en fase de restauración.
- Visnú (el Preservador) Microzimas en equilibrio.
- Sivá (el Destructor,) Microzimas en fase de depurativa.

### 9.3 PERIODO DE CONFLICTO

Es el tiempo donde nos encontramos expuestos a los químicos nocivos (vistos anteriormente), o el tiempo donde nos encontramos con la preocupación y/o enojo detonados por un conflicto emocional, o el tiempo del accidente o traumatismo físico, originado por un suceso en nuestras vidas; este tiempo puede ser largo o corto y la lesión en nuestros tejidos dependerá de la capacidad de cada organismo para mantener el funcionamiento corporal mediante los mecanismos compensatorios; éstos serán más o menos nocivos dependiendo de nuestro estado nutricional y nuestra capacidad de resiliencia mental (capacidad de adaptación a los cambios de vida).

El resultado de la lesión tendrá dos pendientes básicas; si el conflicto emocional es percibido con sentimiento de preocupación intensa por uno mismo o por los demás o lo demás, la somatización será un crecimiento celular y/o un aumento en la función (hiperfunción); pero si la percepción se da con sentimiento de desvalorización de los demás (enojo con los demás) o desvalorización de sí mismo (culpa), la alteración será un decrecimiento celular y/o una disminución en la función (hipofunción). Por lo regular encontraremos alteraciones mixtas.

Nota: si se presentó decrecimiento o hipofunción en fase conflictiva se manifestara con crecimiento o hiperfunción en fase de sanación; y si se manifestó con crecimiento o hiperfunción, la fase de sanación se manifestara con decrecimiento e hipofunción. Sea cual sea la lesión, la fase de curación cursará con inflamación para permitir la reestructuración natural.

### 9.4 PERIODO DE AUTOSANACIÓN

*“La reparación tisular, que se superpone con el proceso inflamatorio, es una respuesta a la lesión de los tejidos y representa un intento de mantener la normalidad de la estructura y la función del cuerpo. La reparación puede adoptar la forma de un proceso de regeneración durante el cual las células lesionadas son reemplazadas por células del mismo tipo, en ocasiones sin dejar rastros de la lesión anterior, o de un proceso de sustitución por tejido conectivo que deja una cicatriz permanente.” Fisiopatología Salud-enfermedad un enfoque conceptual Autor: Porth editorial panamericana 7ma edición 2007 página 395*

El periodo de auto sanación es semejante al proceso de sanación de una herida externa; una vez que hemos salido del periodo lesivo (hemos perdonado a los demás o nos hemos perdonado a nosotros mismos, o nos hemos dejado de preocupar por la situación ó el momento que dejamos de lastimarnos con cualquier agente lesivo,); es el inicio de mayor intensidad hacia la restauración del tejido lesionado; este periodo tiene tres fases principales (que ya vimos anteriormente, sólo que ahora explicaremos la sintomatología de dichas fases):

- ❖ **Fase acumulativa (exudativa) de tóxicos:** se acumularán los tejidos lesionados en una sola región cercana a la lesión original, produciendo: **inflamación** aguda, **edema**, acompañadas de **dolor y calor** en la zona afectada. La inflamación aumentará gradualmente hasta llegar a un pico máximo (este será proporcional al grado de la lesión celular). Puede presentarse un incremento de peso debido a la retención de líquidos (el edema es un mecanismo compensatorio para proteger los vasos sanguíneos de los tóxicos que se están acumulando).
- ❖ **Fase depurativa, también llamada activación a la restauración (eliminación de todo tejido dañado):** para que los microorganismos eliminen los tejidos lesionados se ocupa de que nuestro sistema nervioso envíe una señal eléctrica para estimular la eliminación de dichos tejidos lesionados; claro, con ayuda de las Microzimas modificadas para esta función; cuando el paciente se encuentra con una carencia nutricional que afecta la formación de mielina, este estímulo puede manifestarse como una descarga eléctrica más o menos intensa (llamada crisis convulsiva o epiléptica por la medicina convencional); por eso es de vital importancia que antes de inducir la crisis de auto sanación (crisis curativa), nuestro paciente se encuentre bien nutrido y que se mantenga ingiriendo complementos y alimentos ricos en lecitinas (precursores de mielina). En esta fase será el momento de expulsar todo tejido dañado, se manifestara con **diarrea, catarro, fiebre, sudoración, abscesos, lagrimeo, expulsión de pus, dolor de cabeza, malestar general, sangrados según la zona afectada, inicio de activación en la producción de orina (eliminación de toxinas), erupción cutánea (anomalías de la piel), es la parte a la que la medicina convencional llama infección, etc.**

**“El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional”. Buda**

*La tolerancia al dolor se define como la máxima intensidad o duración del dolor que una persona está dispuesta a tolerar antes de intervenir para aliviarlo. El grado de dolor que una persona está dispuesta a tolerar depende en gran medida de factores psicológicos, familiares, culturales y ambientales. Fisiopatología Salud-enfermedad un enfoque conceptual Autor: Porth editorial panamericana 7ma edición 2007 páginas 1171 y 1172.*

- ❖ **Fase de restauración:** para que los microorganismos estimulen la renovación de tejido es necesario que la persona le provea por medio de la dieta, sustancias nutritivas, útiles para la reparación celular, la **producción de orina aumentará** (disminuyendo el edema corporal), se producirá **cansancio y fatiga** ya que el cuerpo pedirá descanso para renovar los tejidos lesionados; en esta fase es importante la **nutrición Ortomolecular dirigida al tejido lesionado** para una recuperación efectiva (evitar la aparición de tejido cicatrizal) y rápida.

¿Qué hacer en cada fase?:

**Fase acumulativa (exudativa):** debemos preparar al paciente hacia la fase de activación a la restauración para evitar una descarga eléctrica severa (crisis convulsiva); aquí pueden ser útiles los siguientes suplementos a dosis terapéuticas (visita un médico especialista en Ortomolecular ya que la dosis dependerá del grado de lesión):

- Fosfolípidos: fosfatidilserina, fosfatidil inositol, fosfatidil colina, etc.
- Complejo de Vitamina E (tocoferoles y tocotrienoles) hidrosoluble.
- Complejo de tocotrienoles.
- Vitaminas del complejo B orgánicas (preferentemente asimiladas en levaduras).
- Vitamina C, ya que tiene un efecto cicatrizante y es necesaria para la formación de nuevo colágeno.
- Concentrados naturales de ácidos grasos esenciales (3, 6 y 9). Ejemplo: aceites de: chía, linaza, aguacate, pepita de uva, etc.
- Incrementar ingesta de frutas y verduras, principalmente en forma de jugos

- naturales caseros y frescos (jugo terapia).
- Dieta vegetariana más huevo y yogurt de búlgaros hecho con leche cruda (sin hervir y sin pasteurizar).

*Fase depurativa (eliminación de sustancias nocivas y de tejidos dañados) o primera fase de la inflamación:* aquí será necesario la presencia de proteasas (enzimas que degradan proteínas, en este caso dañadas), estas son producidas en nuestras células y por los múltiples microorganismos llamados regenerativos, además estos microorganismos son necesarios para estimular las señales del sistema inmunológico (de defensa) para que células inmunológicas y macrófagos puedan llegar al lugar de la lesión, éstas fagocitarán (destruirán) los tejidos lesionados; sin la presencia de microorganismos, la eliminación de desechos no se podrá llevar a cabo, y; sin suficientes proteasas y sin suficientes bacterias, el cuerpo no podrá entrar en la segunda fase de cicatrización (proliferación celular). Por eso será necesario administrar lo siguiente:

- Enzimas y microorganismos eficaces provenientes de frutas y hortalizas fermentadas.
- Aplicación de barro y/o arcilla para acelerar el drenaje de toxinas.
- Baños con agua caliente y sal de grano en la proporción de 20 gr. por litro de agua.
- Acupuntura para calmar el dolor y acelerar el drenaje de tóxicos.
- Ejercicios mentales de relajación y depuración del cuerpo.
- Ayuno y jugo terapia.
- Extracto de propoleo.
- Plantas de acción diurética (cola de caballo, pelos de elote, te de limón, etc.), con el fin de disminuir el edema producido en la primer fase.
- Plantas de acción inmunológica (equinacea, tomillo, hongos, etc.).
- Calostro de bovino.
- Complemento nutricional rico en Glutati6n.
- Plantas de acci6n cicatrizante (tepezcohuite, zabila, cuachalalate, etc.).
- Plantas de acci6n antihistamínica (grosellero negro, grindelia, fumaria, calaguala, helicristo, etc.).
- Plantas de acci6n depurativa y diurética (diente de le6n, cardo mariano, alcachofa, etc.).
- Se seleccionarán las plantas que sean más afines con el padecimiento (ejemplo: si la lesi6n esta a nivel de piel se emplearán plantas que estimulen la depuraci6n y renovaci6n de la piel).

*“Las proteasas son importantes para la organizaci6n y la remodelaci6n de nueva matriz extracelular. Hay una explosi6n de actividad de las proteasas al principio de la cicatrizaci6n aguda. En las heridas con cicatrizaci6n normal, la actividad llega al m6ximo en los primeros dos días y despu6s disminuye a niveles muy bajos al cabo de una semana”.*

*Consenso internacional: Funci6n de las proteasas en el diagn6stico de herida pagina 4.  
Profesor Keith Harding.*

Nota: en esta fase es útil acudir a expertos en empleo de plantas medicinales.

*Fase de restauraci6n:* lo más importante de esta fase es mantener la calma y la paciencia, para esperar la renovaci6n celular completa, por lo tanto lo más importante será el descanso adecuado acompaado de una alimentaci6n nutritiva; por lo que las recomendaciones serán las siguientes:

- Descanso adecuado.
- Dieta ovolactovegetariana más pescado.
- Complementos nutricionales proteicos de alto valor biológico y de fácil digestibilidad.

- Paciencia para no desesperarse.
- Evitar cualquier tipo de estimulante.
- Nutriceutica dirigida a los órganos lesionados (asiste con un profesional experimentado en nutrición Ortomolecular).
- Nutrientes antioxidantes.
- Cultiva tu espíritu.
- Observa nuevamente los errores que cometiste, para que no vuelvas a tropezar.
- Gradualmente reanuda tu actividad física (ejercicio).

*“La reparación tisular, que se superpone con el proceso inflamatorio, es una respuesta a la lesión de los tejidos y representa un intento de mantener la normalidad de la estructura y la función del cuerpo. La reparación puede adoptar la forma de un proceso de regeneración durante el cual las células lesionadas son reemplazadas por células del mismo tipo, en ocasiones sin dejar rastros de la lesión anterior, o de un proceso de sustitución por tejido conectivo que deja una cicatriz permanente.” Fisiopatología Salud-enfermedad un enfoque conceptual. Autor: Porth editorial panamericana, 7ma edición, 2007, página 395.*

*“A mayor tolerancia del dolor y mayor cantidad de nutrimentos reparadores en el organismo, mayor rapidez de la recuperación de los tejidos lesionados, aunque esto implique mayor inflamación transitoria pero en un tiempo relativamente corto (minutos, horas o pocos días) ya que este tiempo de recuperación dependerá también del grado de lesión”.*

#### *Un Sencillo Espejo*

Una vez que hayas comprendido lo anterior, podrás utilizar las siguientes imágenes como recordatorio de este hermoso proceso de auto sanación.

IMAGEN DEL RESUMEN DEL PROCESO DE AUTOSANACIÓN PRIMERA PARTE

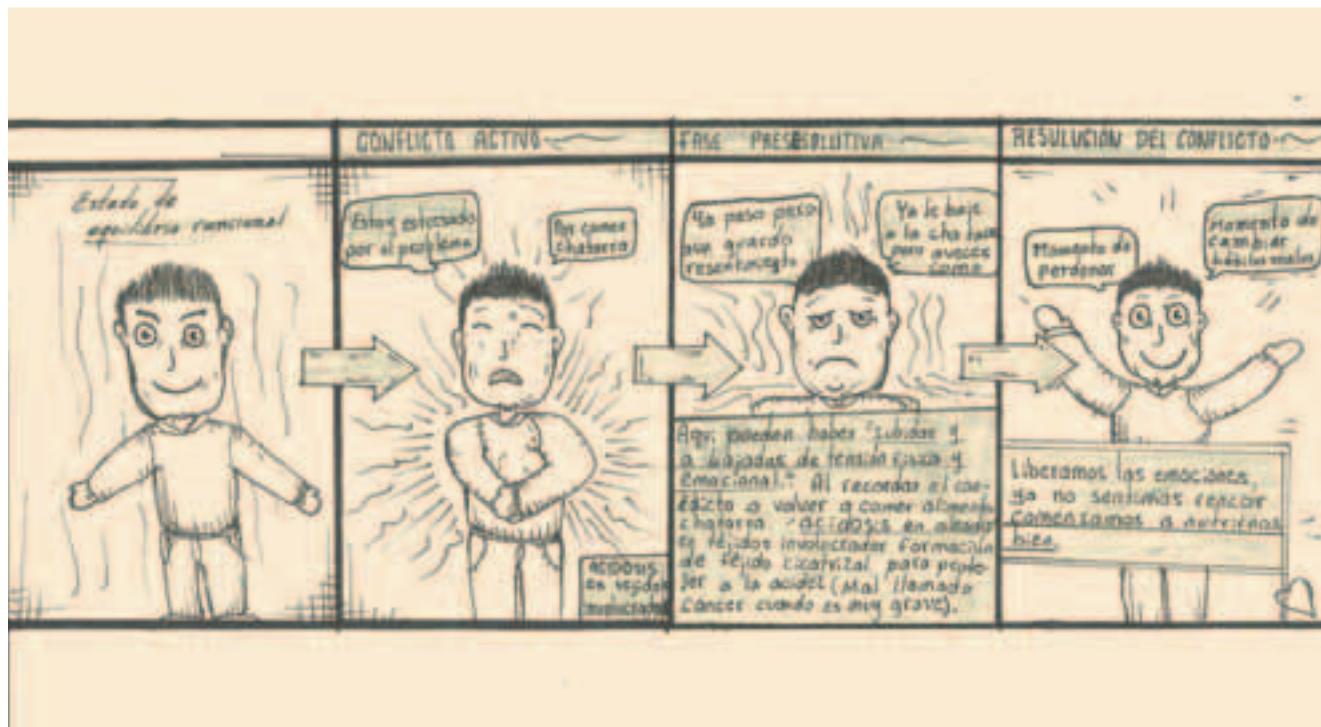
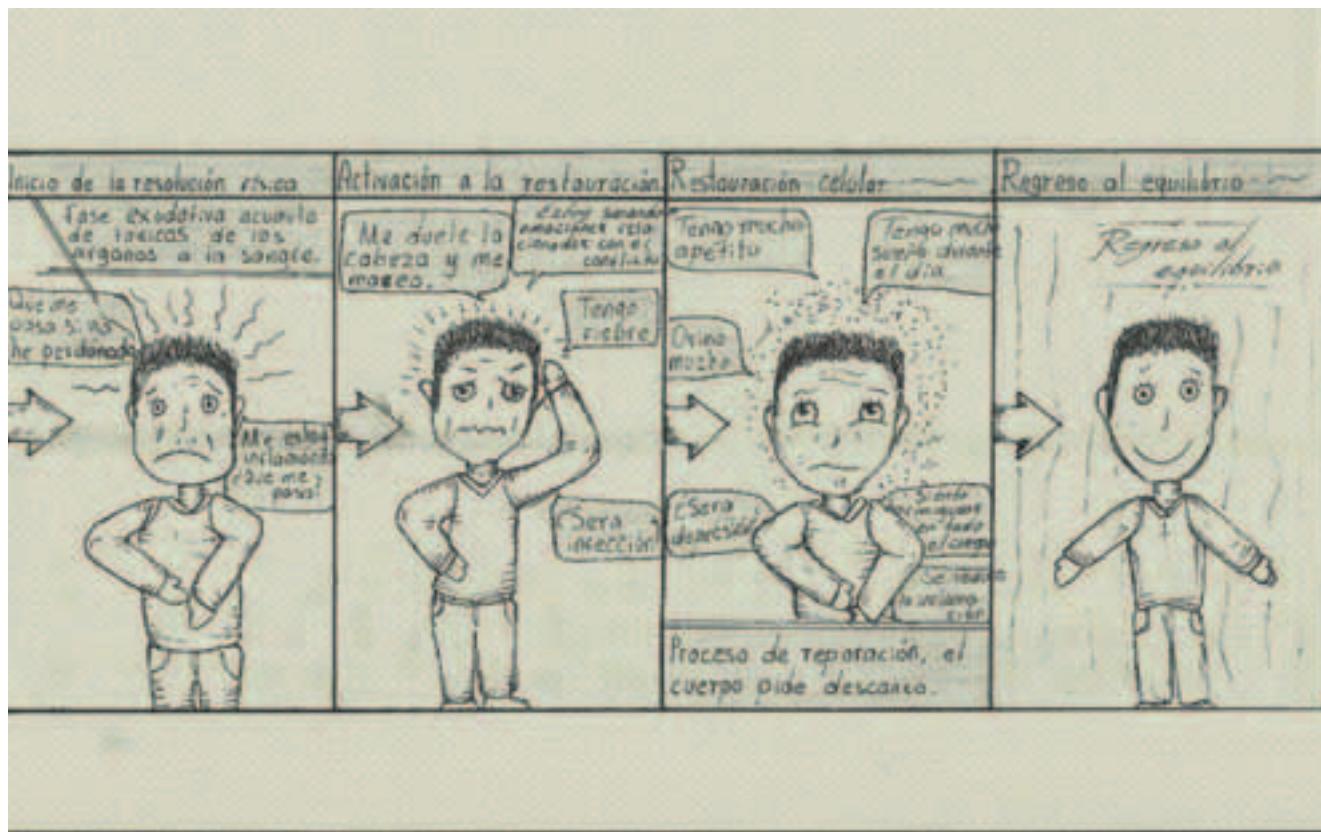


IMAGEN RESUMEN DEL PROCESO DE AUTOSANACIÓN SEGUNDA PARTE



Por lo tanto, con todo lo anterior, podremos comprender que la medicina moderna está literalmente de cabeza y todo lo que provoca es afectar en forma negativa el curso de la recuperación de las lesiones y dejando mucho más vulnerables los tejidos a una lesión posterior. Ya que al interrumpirse los mecanismos inflamatorios, se interrumpe el proceso de auto sanación, provocando la aparición de tejidos cicatrizales o calcificaciones.

Te invito a que te des la oportunidad de conocer y vivir por ti mismo este enfoque que no es nuevo realmente, ya que este conocimiento existía desde la antigüedad en las civilizaciones antiguas siendo estas técnicas ya empleadas antiguamente.

Para terminar con este capítulo, sólo te pediré que no juzgues esta información hasta que la hayas puesto en práctica en ti mismo y/o en tus pacientes en el caso de que seas un profesional de la salud, pero recuerda que para que estas técnicas sanadoras funcionen deben llevarse con un seguimiento adecuado de las lesiones a tratar y que las realices preferentemente bajo la supervisión en un médico especializado en este nuevo enfoque de la medicina biológica (aunque aún somos muy pocos en este enfoque, espero que un día más personas abran sus ojos a la verdad que los hará libres de las mentiras del mundo moderno; también digo nuevo enfoque porque hay muchos médicos que se dicen trabajar medicinas biológicas sin la comprensión de las leyes biológicas cayendo en hacerlo con un conocimiento incompleto de lo que realmente sucede con los diversos tratamientos tanto convencionales como complementarios).

*“Dejadlos: son ciegos guías de ciegos; y si el ciego guiare al ciego, ambos caerán en el hoyo”.*

*Mateo 15:14*

## VIDEO QUE PODRÁ AYUDAR A COMPRENDER EL PROCESO DE AUTOSANACION

**Las 5 leyes biológicas de la Nueva Medicina Germánica sub integrados Español** <http://www.youtube.com/watch?v=kssmLL6ybNsM>

Glosario

Ralentizar: Hacer lenta una actividad o proceso, o disminuir su velocidad.

Parénquima: Tejido que hace del órgano algo funcional; Así, por ejemplo, los epitelios glandulares se reconocen como parénquima, puesto que conforman la parte secretoria (adenómero) en una glándula.

Estroma: Son los tejidos de sostén (generalmente, tejido conectivo).

Tejido fibroso: Una de las variedades del tejido conjuntivo, principal elemento de los ligamentos, tendones y aponeurosis.

Tejido: Materiales constituidos por un conjunto organizado de células para funciones específicas.

Medicina Ortomolecular: Linus Pauling, premio Nobel de medicina y de la paz, fue el creador del concepto de Medicina Ortomolecular, en 1969. La Medicina Ortomolecular (Orthos = Justo) se refiere a tomar cantidades óptimas de sustancias que están en nuestro organismo para mantener la buena salud.

**Resiliencia** se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Cuando un sujeto o grupo (animal o humano) es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por éstos. Actualmente la resiliencia es considerada como una forma de psicología positiva no encuadrándose dentro de la psicología tradicional.

## 9.5 FUNCIONES ESPECIALIZADAS DE LOS MICROORGANISMOS

*“Los hongos ayudarían para un adecuado aporte de nutrimentos, las bacterias reciclan los materiales, los parásitos preparan el área de trabajo y proveen sustancias necesarias para la reparación; las células inmunológicas utilizan todos los materiales para reconstruir los tejidos, los*

*virus son los mensajeros del sistema nervioso, el cual dirige todo el proceso de reconstrucción”.*

### *Un Sencillo Espejo.*

Los Hongos: Su función biológica es apoyar el aporte de nutrimentos para que los tejidos puedan renovarse. Son necesarios también para el primer paso de conversión de la materia orgánica, necesarios para degradar proteínas complejas y carbohidratos para iniciar el proceso digestivo.

*“Los hongos, secretan compuestos químicos que disuelven minerales, con lo cual otros organismos pueden disponer de nutrientes”.*

<http://ecoplexity.org/node/609>

Las bacterias tienen la función principal de degradar sustancias tóxicas y reciclarlas para poder ser reutilizadas de manera apropiada.

*“Las Bacterias Purifican el agua, degradan las sustancias tóxicas, y reciclan los productos de desecho, reponen el dióxido de carbono a la atmósfera y hacen disponible a las plantas el nitrógeno de la atmósfera. Sin ellas, los continentes serían desiertos que albergarían poco más que líquenes”. (Gewin,2006), su carácter patógeno es absolutamente minoritario y que en realidad es debido a alteraciones de su funcionamiento natural producidas por algún tipo de agresión ambiental ante la que reaccionan intercambiando lo que se conoce como “islotas de patogenicidad”. (Brzuszkiewicz et al., 2006) una reacción que, en realidad, es una reproducción intensiva para hacer frente a la agresión ambiental. Máximo Sandín, biólogo, profesor de la Universidad Autónoma de Madrid*

Los parásitos serán necesarios para eliminar los residuos celulares incapaces de renovarse o reconstruirse en cualquier región del cuerpo, ejemplo: células necróticas o cancerosas; por eso se observan en mayor cantidad en padecimientos como el cáncer; su función principal es reciclar estos tejidos inservibles para reutilizar ciertas sustancias y contribuir con la renovación celular. *La función de los parásitos será asimilar a la de los gusanos en la tierra; facilitando la entrada de oxígeno en los tejidos (como vimos anteriormente, el cáncer se debe a una falta de oxígeno a nivel celular).*

*“La función de los gusanos de tierra es muy importante. Se desplazan entre las partículas de materia orgánica excavando galerías que ayudan a airear y, por tanto, a la oxigenación del montón. Mineralizan los restos de materia orgánica, es decir, la transforman en sustancias asimilables para las plantas. De todo esto, concluimos que el papel de los gusanos de tierra es esencial para la formación de un compuesto maduro”.*

[http://www.jardibotanicdesoller.org/es/jbs.php/horticultura\\_y\\_jardineria/como\\_hacer\\_compost/papel\\_gusanos](http://www.jardibotanicdesoller.org/es/jbs.php/horticultura_y_jardineria/como_hacer_compost/papel_gusanos)

Los virus apoyaran la renovación de fibras nerviosas de cualquier región del cuerpo, y aparecerán en mayor cantidad en las fases de curación de los tejidos nerviosos.

*“Los virus, mediante su mecanismo de integración cromosómica, serían los que, bien individualmente, bien mediante combinaciones entre ellos, introducirían las nuevas secuencias responsables del control embrionario de la aparición de nuevos tejidos y órganos, así como de la regulación de su funcionamiento”*

<http://www.somosbacteriasvirus.com/sistemascomplejos.html>

*"A menudo se considera a los virus como criaturas simples. Pero su asombrosa diversidad y su promiscuidad genética (el mezclarse sin discriminar, es decir, cooperando) pueden hacer de ellos la fuerza más creativa de la evolución."*

*Garry Hamilton, biólogo marino.*

Con todo lo anterior podremos comprender que los microorganismos juegan papeles especializados y necesarios para mantener la vida en equilibrio; así que debemos dejarlos hacer su trabajo en forma adecuada sin atacarlos como lo hace la medicina moderna inconsciente e ignorante del funcionamiento de la vida.

**VIDEOS Y BOLETINES RECOMENDADOS**  
*preuves du polymorphisme bacterien et du role des microzymas ! l endobionte d Enderlein*  
(Evidencia del polimorfismo bacteriano y funcionamiento de las Microzimas)

*bechamp /tissot /naessens / ENDERLEIN FILM DE LA PREUVE DU POLYMORPHISME*  
(Video que prueba el polimorfismo descubierto por Bechamp)

**La Biología en Situación Esquizofrénica - Dr. Máximo Sandín**

**LA FUNCIÓN DE LOS VIRUS EN LA EVOLUCIÓN**  
**MÁXIMO SANDÍN, DPTO. BIOLOGÍA U.A.M.**

*Boletín de la Real Sociedad Española de Historia Natural. Tomo 95. Año 1998.*

*En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos.*

## CAPÍTULO 10.- LA MÚSICA COMO TERAPÉUTICA

Colaborador: LCC. Daniel Alejandro Valladares Altamirano

### INTRODUCCIÓN:

En esta sección yo no hablaré mucho, simplemente les diré lo siguiente:

*“Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra”. El Kybalion*

Nuestro organismo se encuentra vibrando a distintas frecuencias y cada órgano vibra a una frecuencia determinada de salud; si esto se alterara, generaría desequilibrios y alteraciones fisiológicas. Estas vibraciones pueden afectarse por la forma en que respondemos a nuestro entorno día con día; si mantenemos un estado de paz y tranquilidad, nuestros órganos se encontrarán en una frecuencia de salud óptima, pero si por alguno motivo salimos de esta paz y tranquilidad entonces nuestros órganos saldrán de estas frecuencias de salud y manifestarán vibraciones relacionadas con mecanismos compensatorios para retornar al equilibrio (mal llamados errores de la naturaleza, como lo hace ver la medicina moderna, ya que sólo son mecanismos compensatorios para retornar al equilibrio vibracional y físico).

Blood – sangre MI 321.9Hz Adrenals – suprarrenales SI 492.8Hz Kidneys- riñones MI 319.88Hz

Liver – hígado MI 17.83Hz Bladder – vejiga FA 352Hz Intestines – intestinos DO# 281Hz

Lungs – pulmones - LA 220Hz Colon FA 176Hz Gall Bladder – vesícula biliar MI 164.3Hz

Páncreas - DO# 117.3Hz Stomach – estómago LA 110Hz Brain – cerebro MI 315.8Hz

Fat cells – células de grasa DO# 295.8Hz Muscles – músculos MI 324Hz Bone – hueso LA 418.3Hz

Frecuencias basadas en las investigaciones realizadas por Barbará Hero y su International Labdoma Research Institute.

Ahora que sabemos que nuestros órganos en estado de salud vibran a una determinada frecuencia, podremos comprender cómo la música utilizada desde la antigüedad puede ayudarnos a recuperar la armonía interna. Debemos aprender a darle el valor real que tiene la música, y comenzar a inundar con música llena de armonía para nuestras mentes, ya que ésta puede afectar notablemente nuestro estado anímico; seleccionar una música con vibraciones de amor y armonía es un aspecto importante para una salud óptima.

*“No somos sólo lo que asimilamos a nivel nutricional, sino que también somos producto de lo que escuchamos con nuestros oídos, y del valor que le damos a cada palabra en particular; así que cuidado con lo que escuchas, ya que puede afectarte o beneficiarte; vuélvete un analítico de la música y de todo lo que escuchas. Actuamos en base a lo que escuchamos en nuestra infancia y seremos juzgados por lo que digamos y a lo que le demos importancia escuchar”.*

*Un Sencillo Espejo.*

Ahora los dejaré con mi amigo y hermano en Cristo Daniel Valladares, el cual les dará una amena explicación de la importancia de la música en el ser humano:

***“¿Qué es la música? Importancia e influencia en el ser humano”***  
***Artículo: 9 julio 2012***

Si nos ponemos a reflexionar, vivimos nuestras vidas con base en cosas intangibles, cosas que pasan con tanta cotidianidad que ni siquiera pensamos en ellas, las damos por sentado; ya sean los sentimientos, el tiempo o las emociones —ese concepto humano que no se ha podido definir—, son “detalles” que diariamente llevan la dirección en nuestra vida; uno de ellos es la música.

***“La música, el arte más directo, entra por el oído y penetra hasta el alma sin pasar por el filtro de la razón, da nombre a lo innombrable y comunica lo desconocido... la música es el lenguaje de Dios”.***

Conocer más acerca de este tema es importante, debido a que no existe una sola persona a la que no le guste, escuche o afecte la música; esta, es un ente que siempre está en contacto con nosotros, no la podemos evitar, es relativamente una necesidad humana de expresión y comunicación, utilizada en casi todos los rituales humanos desde la antigüedad y que en nuestros días está presente en todas las esferas de la vida moderna.

Lamentablemente, la música ha perdido mucho su calidad, con ello su valor y aprecio. En el aspecto teórico-intelectual, la mayoría de la gente desconoce lo que en verdad constituye este arte; que en la actualidad ha sido convertido en un producto más para comercializar, producido en masa y para las masas en nuestro mundo globalizado.

No se tiene una fecha específica que marque la aparición de la música como tal, ésta ha ido evolucionando conforme al mismo pensamiento humano y asimismo complejizándose con la aparición del lenguaje y el surgimiento del primer instrumento conocido: la voz humana.

De acuerdo a la historia, el concepto de música ha ido cambiando según las discrepancias culturales, ubicaciones geográficas, usos y costumbres.

El primer registro existente que nos habla del tema en concreto, lo encontramos en la Biblia; un versículo que narra la creación del Querubín Lucifer (posteriormente Satán) y el uso de la música en este ritual, que se entiende fue muy importante y especial:

*“En Edén, en el huerto de Dios estuviste; de toda piedra preciosa era tu vestidura; de cornerina, topacio, jaspe, crisólito, berilo y ónice; de zafiro, carbunco, esmeralda y oro; los primores de tus tamboriles y flautas estuvieron preparados para ti en el día de tu creación”.* Libro de Ezequiel 28:13. (Versión Reina Valera 1960).

En la edad media se concebía a la música como algo de naturaleza divina por su inexplicable manera de influir en las personas y su obvia mención en la Biblia. Esto la hacía una herramienta exclusiva de la iglesia y por ende, sólo era estudiada e interpretada por clérigos, empleada en rituales religiosos- litúrgicos, en los que no se utilizaba ningún instrumento, sólo las voces de los monjes—por la significación de ser el hombre, un ser creado a imagen de Dios—. Esta música extremadamente solemne es la conocida como *“sacra” (Santa)*.

Más adelante en el tiempo, los reyes europeos comenzaron a contratar músicos de planta, que sólo componían para el placer y deleite de poderosos y ricos aristócratas; interpretando sus creaciones en fiestas importantes o en lo privado de las salas de los gobernantes. Fuera del ámbito religioso o político, la música era un privilegio de pocos y para pocos, un lujo que sólo compraba el dinero y el estatus social. La música, pasó de ser un arte sumamente intelectual, docto y elitista, hasta convertirse en un devaluado medio de entretenimiento, manufacturado de una manera increíblemente simple, ridícula y digerible para personas que no tienen el menor conocimiento o interés sobre lo que de verdad implica este arte en el contexto histórico-social y sobre su influencia en la psique, y biología del ser humano.

Primeramente, la palabra música significa: “el arte de las musas”. En la mitología Griega, las musas eran las diosas que presidían la poesía, la ciencia y las artes. Ellas inspiraban la creación de hermosos sonidos que mantenían dormido al dios Zeus, para que su padre (el titán Cronos) no lo escuchara y así lo pudiera matar.

A lo largo de la historia se ha tratado de construir el concepto, pero debido a la complejidad del mismo, no se ha resuelto en una explicación única que englobe y especifique lo que es la música, ya que la manera en la que se percibe siempre está en continuo cambio.

Los eruditos y griegos, la tomaron en alta estima, dándole el título de la "ciencia de los sonidos". Estos, le daban una relación con la cosmología y la filosofía, desde Pitágoras, que fue uno de los fundadores de la teoría musical como la conocemos hoy en día, hasta el mismo Platón.

La manera más comúnmente utilizada por los profesionales para definir la música es: "El arte y la ciencia de mezclar sonidos y silencios a través del tiempo en forma ordenada, estética y agradable al oído". Este mismo concepto es el que utilizaré, para explicar parte por parte el vasto mundo de la música, y así tener una mejor comprensión de su influencia en los seres humanos.

Comenzando por la definición de arte, que es: "Toda actividad humana con la finalidad estética o comunicativa, que exprese ideas, emociones o en general una visión del mundo, mediante recursos plásticos, materiales sonoros o lingüísticos. Refleja a la sociedad en todos sus ámbitos en cualquier cultura humana".

Partiendo de ahí, podemos decir que la música es un arte sonoro, que se combina con el lenguaje, para ser un poderoso medio comunicativo.

Es interesante, como es que todos los conocimientos y la tecnología que el hombre tiene en la actualidad, no han podido explicar el hecho de que una pieza musical sin palabras, puede comunicar casi de manera específica, ideas y sentimientos comunes a las personas de manera colectiva.

Masaru Emoto —científico japonés—, se interesó en la estructura molecular del agua y analizó las afectaciones de la misma. Famoso por demostrar un fenómeno natural sin precedentes, en su libro "Los mensajes del agua" comprobó que el agua es altamente sensible a estímulos intangibles, principalmente a los sonoros.

De todos los elementos, el agua es el más receptivo. Emoto realizó un experimento en el cual tomaba muestras de agua que surgía de locaciones naturales (manantiales, ríos, estanques) y la colocó en frascos que etiquetaba con alguna palabra positiva: amor, gracias, paz; o frases como: "te quiero". Expuso las muestras de agua a música instrumental tranquila y armoniosa, sin lenguaje verbal.

Después de esto, congeló las muestras y las fotografió con un ultramicroscopio y cotejo con muestras de agua sin el tratamiento, lo que encontró fue sorprendente. Cada muestra que se había expuesto a un mensaje positivo se había integrado molecularmente en su estructura con una forma perfectamente geométrica, simétrica y hermosa, muy parecida a un copo de nieve.

Masaru tomó el método y lo llevó al contrario; colocó etiquetas al agua con mensajes de muerte, violencia, insultos o simple ruido estridente. El resultado fue increíble. La estructura molecular del agua se había desecho, era algo amorfo, había perdido su estética inicial.

Aunque la comunidad científica ha descartado el trabajo de Masaru Emoto, no se ha explicado el porqué la estructura molecular del agua reacciona así a estímulos mentales que son propios de los seres humanos, a mensajes que tienen significación abstracta, a símbolos o a la música. Esto nos resulta fascinante, ya que si recordamos, nuestro cuerpo está constituido en agua...

-El cerebro es 75% agua

-La sangre es 92% agua

-Los huesos son 22% agua

-Los músculos son 75% agua

¿En verdad la música sólo es arte o implica algo más? Aunque hoy en día no se tome en cuenta a la música como ciencia en sí, contiene muchos aspectos de ciencia misma que se han estudiado

actualmente.

La música continúa siendo un gran misterio para el conocimiento de los científicos hoy en día, pero gracias a la tecnología y los avances en el campo de la neurología se han podido comprender un poco mejor los efectos que la música tiene en nosotros a nivel biológico, ya sea interpretándola, componiéndola o simplemente escuchándola.

Al parecer la capacidad musical en los humanos parece ser innata; se han investigado en diversos experimentos las reacciones que tienen los bebés a las escalas armónicas y se ha comprobado que niños de 2 y 3 años son capaces encontrar errores en las mismas.

Otro experimento revelaba la memoria musical de los bebés al exponer a 9 mujeres embarazadas a una sinfonía específica, y cuatro días después de nacidos los pequeñitos reaccionaban con agrado al escuchar la misma melodía.

Esta claro que nacemos con propiedades para percibir aspectos de entonación del lenguaje; indudablemente nuestro lenguaje tiene propiedades musicales como la rítmica y la armonía.

Curiosamente y a pesar de esto, el analfabetismo musical es bien aceptado en nuestra cultura occidental, aunque no pasa lo mismo en el oriente, ya que culturas contemporáneas en países como China, Hungría y Japón a los niños se les enseña desde pequeños a tocar algún instrumento o a desarrollar de cierta manera la capacidad que ya viene implícita en ellos.

De acuerdo a Shinichi Suzuki — violinista japonés pionero en los métodos de enseñanza del cello, violín y piano—, cualquier niño rodeado de un ambiente musical y con padres que lo apoyen y le brinden confianza, aprenderá a tocar el violín de la misma manera que aprende a hablar, es por eso que sus métodos comienzan a partir de los 3 años.

La música entonces parece fortalecer ciertos circuitos que el cerebro comparte con las habilidades espaciales y probablemente con las matemáticas. Varios experimentos comprueban esto. Se han hecho pruebas a grupos universitarios para medir cierto tipo de parámetros, como la inteligencia no verbal, análisis de modelos y figuras, habilidades para deducir relaciones entre números etc.

Es curioso cómo en todas estas pruebas se logró un incremento hasta del 10% de mejoría, pero sólo al escuchar la música de Mozart, ni con el silencio ni con otra música se vio este resultado.

La capacidad de los músicos entonces es mucho mayor en habilidades específicas, esto, mencionaba, se da en la niñez donde se desarrollan de manera más fluida, pero no quiere decir que un adolescente o inclusive un adulto no puedan desarrollar lo mismo. Existe un área en el cerebro que se conoce como "el limbo", y que se encarga de las emociones profundas, de las que no se sabe mucho. Aquí, la música ejerce un alto poder en los estados de ánimo de las personas, en conjunto con otras áreas del sistema nervioso central, como el hipotálamo, la música hace que se sensibilicen ciertas áreas del cuerpo.

El órgano de Corti en el oído está encargado de transformar las ondas sonoras en forma de impulsos eléctricos a través de nervios, neuronas que viajan a través del tallo cerebral hasta llegar al área temporal, encargada de identificación de sonidos y frecuencias, el cual las interpreta como sonidos agradables.

En la opinión de un médico especializado y músico doy un ejemplo de la influencia que tiene la música en nuestro organismo: "se cree que en personas con enfermedades crónicas degenerativas terminales, la música con alto nivel de armonía aplica un poder misterioso en los niveles del dolor de las personas".

Otra característica de la música, es el hecho de que nos ayuda a recordar con mayor facilidad. Este

fenómeno en el aprendizaje se conoce como "aprendizaje ligado o dependiente del estado", la melodía refuerza nuestra capacidad de aprendizaje, más que el silencio u otra música, sigue siendo Mozart quien en su música nos afecta mucho y de manera positiva en cuestiones neuronales y aún no se sabe el porqué.

Recientemente y gracias a la tecnología y nuevas técnicas de neuro-imagen conocidas como PET (tomografía por emisión de positrones), se han podido detectar las áreas del cerebro que se activan al escuchar música. Estos estudios pueden ser muy útiles debido a que pueden tener implicaciones importantes para ayudar a personas con daño neurológico.

Cabe señalar el experimento que realizó Lawrence Parsons en 1998, al exponer a directores de orquesta a reconocer errores de ritmo, melodía y armonía en algunos coros de Bach, mientras eran monitoreados por el "PET". Cada patrón mostró una actividad distinta con relación al simple hecho de escuchar la música. Existe entonces una red neuronal ampliamente distribuida que se activa cuando escuchamos música, esto se registró en músicos profesionales.

Otro aspecto importante de resaltar es la habilidad motora de los músicos y la relación que tiene con su cerebro al ejecutar música en sus instrumentos. En los músicos existe una adquisición y práctica continua de habilidades manuales bilaterales. El cerebelo es una parte del cerebro encargada de la actividad motora y su coordinación, el aprendizaje motor y el procesamiento temporal de secuencias de movimientos.

Estudios indican que los músicos tienen un cerebelo de mayor volumen, gracias a sus continuas y prolongadas prácticas en sus instrumentos. Consideremos lo que un pianista hace, al tocar una pieza, junto con una orquesta: al leer notas, estimula su corteza cerebral, activa áreas auditivas, que envían una señal a la corteza motora para mover sus dedos. Al mismo tiempo el músico se tiene que escuchar a sí mismo y a la orquesta que lo acompaña, aparte de imprimirle personalidad a su interpretación.

Ante tal complejidad, se puede uno imaginar porque experimenta cambios en su cerebro.

¿Por qué afecta la música a nuestro cuerpo? Ésta es una pregunta un tanto complicada, aunque muchos científicos han querido afirmar que el ritmo en la música es la consecuencia del ritmo interno del ser humano que es la característica de la música que principalmente nos influye, desde los latidos del corazón, pasando por la respiración, hasta la manera de caminar y los distintos ritmos de la actividad cerebral. Asimismo, el ritmo de la música es lo que influye inmediatamente en nuestro organismo, al cambiar los patrones de ritmo de nuestros cuerpos.

Sin duda la música tiene muchísimas ventajas positivas para nosotros, cosas que apenas estamos comenzando a estudiar y a utilizar, en pacientes con enfermedades que hasta el día de hoy son incurables, la música provee de una respuesta de mejoramiento increíble a pacientes con síndrome de Alzheimer; muchos al escuchar una melodía de su juventud, recuperan recuerdos de golpe relacionados con ella, o en personas con la enfermedad de Parkinson o con embolias, que al ser tratados con terapia rítmica obtuvieron resultados espectaculares, logrando caminar acoplado sus cerebros al ritmo que escuchaban y transformándolo en movimiento.

Grandes cualidades tiene la música que nos son desconocidas, pero el hecho de que al escuchar un piano acompañado de un violín nos entristezca, es algo con lo que todos estamos familiarizados.

La música y el estado de ánimo es lo más común para todas las personas. Cuando escuchamos música que nos agrada, nuestro organismo secreta sustancias conocidas como opiáceos naturales o endorfinas, esto implica que la música realmente puede activar el sistema de placer del cerebro. Cierta tipo de música logra modificar nuestra actitud sentimental, inclusive puede producir efectos en la frecuencia cardíaca, las ondas cerebrales, la presión arterial y los

niveles de hormonas asociadas con el estrés.

La música no es algo de lo que dependamos estrictamente para sobrevivir, es un producto de la razón y la creatividad del hombre, aunque indudablemente cumple con un papel importante en nuestra vida, ya sea en la sociedad o como individuos. Dada la influencia que tiene sobre nosotros de manera íntegra en todos los aspectos que nos conforman como seres humanos, es una de las cosas intangibles, más importantes que conjuga todo lo que somos como especie y nos distingue. La música no sólo puede elevar nuestro espíritu, sino también reconectar nuestro cerebro.

***“Sin música la vida sería un error”.***

Friedrich Nietzsche (filósofo alemán)

**MUSICOTERAPIA RECOMENDADA:**

**AUDIOTERAPIA PARA ADELGAZAR, REJUVENECER Y CRECER. MUSICOTERAPIA.**

**REJUVENECER MLVIC**

**MÚSICA EQUILIBRAR HEMISFERIOS DEL CEREBRO - MUSIC TO BALANCE the brain's hemispheres - Hemi-Sync**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos.

## CAPÍTULO 11.- LA NUEVA MEDICINA CIENTÍFICA BIOLÓGICA INTEGRATIVA

*“La cantidad de energía se mantiene constante; y la aparente transformación, en realidad es que sólo cambia de lugar y frecuencia”.*

*Un Sencillo Espejo*

### 11.1 Concepto

Como ya hemos comprendido, el ser humano está compuesto por 4 partes esenciales. *Alma (emociones), Mente (pensamientos) y Espíritu (energía vital)*; las cuales se conectan con el *cuerpo físico*, operando éste como una materialización de los tres cuerpos espirituales, por lo tanto las enfermedades estarán relacionadas con la interacción de las 4 partes fundamentales del ser con el medio ambiente (aquí la importancia de cuidar el planeta). Conociendo esto debe quedar claro que para recuperar la salud debemos tratar los 4 cuerpos del ser humano en su totalidad.

Analizaremos los conceptos del nombre de este nuevo enfoque de ver a la salud:

**NUEVA:** Esto significa que acaba de aparecer o de formarse. Aunque este aparente nuevo concepto ya se conocía desde la antigüedad; hoy estamos comprobando que el conocimiento de las civilizaciones antiguas utilizado para restablecer la salud, en realidad tiene fundamentos científicos comprobados actualmente, los cuales son muy precisos para saber exactamente qué está pasando con nuestro paciente y que cambios de vida debe realizar, para recuperar su salud en totalidad.

**MEDICINA:** Significa curar. Es un arte el medicar en la nueva medicina biológica integrativa, debido a que debemos encontrar la causa del problema de salud y no únicamente tratar la sintomatología por la que acude; debido a esto es necesario usar las palabras adecuadas para que cada paciente desde su grado de estudios pueda comprender adecuadamente el proceso de sanidad.

**CIENTIFICA:** Significa que utilizamos tratamientos y técnicas comprobadas científicamente. **BIOLÓGICA:** Significa el estudio de la vida. Es decir, debemos comprender las leyes que rigen a todos los seres vivos para poder de esta manera analizar las alteraciones producidas en ellos y de esta manera poder encontrar una respuesta del porque se altero el funcionamiento de ese ser vivo. Estas leyes afectan a todo ser viviente en la tierra, inevitablemente aunque no las conozca o comprenda.

**INTEGRATIVA:** Significa de manera completa. Es decir tratamos al paciente en forma integral, apoyando a cada individuo con terapias eficaces para recuperar su salud emocional y física.

Todo en este universo cuenta con la misma configuración biológica, comenzando por el átomo, continuando con las células y tejidos, y todas las estructuras complejas del universo; por ese motivo cada estructura aislada de nuestro cuerpo es un microcosmos y es reflejo del funcionamiento de nuestro cuerpo en totalidad; con este conocimiento básico surgieron las diversas formas de diagnóstico y terapias de salud milenarias y fantásticas; tales como:

**Auriculoterapia:** Método diagnóstico y tratamiento por medio de la oreja, aprendiendo a observar las manchas y lesiones relacionadas con los bloqueos funcionales, mediante el estudio de un mapa auricular (se observará este mapa como un feto de cabeza).

**Reflexología:** Método diagnóstico por medio del tacto y presión de regiones de los pies y de las manos (en los pies y en las manos se interconectan puntos nerviosos relacionados con todos los tejidos corporales).

**Iridología:** Método diagnóstico en base a la observación del iris (la medicina china también utiliza un tipo de aguja fina y redondeada para generar un estímulo ocular en determinados puntos sensitivos del ojo; es una técnica muy delicada que sólo la realizan verdaderos expertos). Las fibras nerviosas del iris que funcionan adecuadamente generan una luz que genera claridad en el ojo, pero cuando estas se bloquean energéticamente y funcionalmente, estas se vuelven oscuras.

*“La lámpara del cuerpo es el ojo, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas”.*

Mateo 6: 22 y 23.

**Reiki:** Las manos generan un campo magnético, que personas entrenadas pueden utilizar para estimular en otras personas el desbloqueo de los campos magnéticos corporales. Este tipo de terapia es la forma de tratamiento que usaba Jesús para las sanidades.

*“Sobre los enfermos pondrán sus manos, y sanarán”*

Marcos 16:18

**Acupuntura:** Mediante el estímulo de agujas redondeadas, se estimulan las fibras nerviosas, para recobrar el flujo electromagnético normal del cuerpo.

**Bio electro estimulación:** Mediante aparatos generadores de frecuencias eléctricas, se estimula al paciente para regresar al equilibrio.

**Biomagnetismo:** Mediante el uso de imanes en forma adecuada se estimula el cuerpo, para recobrar el equilibrio magnético (polarización adecuada).

**Odontología neurofocal:** Al observar el estado dental, se podrán apreciar patologías actuales y pasadas en los pacientes; al igual que al dar un electro estimulación odontológica, se estará apoyando a los tejidos y órganos afectados a recobrar la salud.

**Mora terapia:** Por medio de equipos tecnológicos de biorresonancia, utilizando la propia energía del paciente, se desbloquean las regiones donde esta energía se encuentra interrumpida, recobrando con esto el equilibrio electromagnético natural.

**Radiestesia:** Es la parte de la Radiónica que detecta a distancia y a través de un instrumento, las radiaciones emitidas por cualquier cuerpo o forma de energía.

Entre otras muchas terapias y formas diagnosticas no invasivas. Que utilizan el mismo principio, que todos somos energía y que todos estamos conectados entre sí en una misma fuente cósmica de energía llamada *aliento de vida* nombrada con distintos nombres según la región y la cultura:

*Prana* en la india, *ki* en Japón, *chi* en china, *Pneuma* en la antigua Grecia, *Mana* en la polinesia, *ki nam* para los mayas, *Ruah* en hebreo (aliento de vida) o conocido más ampliamente como **Espíritu Santo** para el **cristianismo**, etc.

*“Yo soy la vid, vosotros los pámpanos (brotes tiernos); el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer”.*

Juan 15:5.

Es simple comprender, que aquí Jesús se refería a permanecer en su energía creadora, en el Espíritu de Dios (aliento de vida), desconectados de esta energía vital, no podremos hacer nada en esta vida; y llenos de esta energía milagros acontecerán.

## LINKS RECOMENDADOS

**La ciencia detrás de Reiki**

**LOS CINCO PRINCIPIOS DEL REIKI**

En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos.

## 11.2 BREVE HISTORIA CIENTÍFICA DE ESTA ENERGÍA VITAL

*“Cada órgano y cada tejido mantienen una frecuencia diferente para mantener su funcionamiento adecuado y al salir de esa frecuencia de equilibrio es el inicio de los problemas de salud”.*

*Un Sencillo Espejo*

En la década de 1830 Carlo Mateucci demostró que los tejidos heridos generan una corriente eléctrica.

En 1866 Jules Bernstein fue el primero en hablar de la bioenergía, en la cual los iones de carga positiva generan electricidad cuando cruzan la membrana celular.

En 1924 Willem Einthoven, un médico holandés, ganó el premio nobel al descubrir que el corazón genera su propio campo electromagnético.

En 1929, Hans Berger, haciendo uso de galvanómetros cada vez más sensibles, pudo detectar y describir el campo eléctrico del cerebro, que es mucho más tenue que el del corazón.

En la década de 1960, el médico Robert Becker demostró una mejoría palpable en la regeneración de las patas de salamandras gracias a la estimulación de una corriente eléctrica. Este trabajo se aplicaría posteriormente a los seres humanos, donde se mostraría eficaz en la reducción del tiempo de sanación de huesos fracturados.

El investigador J.L. Kirshvink y sus colegas descubrieron magnetita en las células del tejido cerebral humano en 1992. La magnetita adopta la forma de cadenas lineales de hasta ochenta cristales que, con frecuencia, se encuentran adheridos a la membrana.

La frecuencia de la tierra es de 7,8 hercios.

El ADN humano tiene una frecuencia de entre 54 y 78 gigahercios.

Una célula sana tiene un potencial eléctrico de en torno a 90milivoltios, una célula inflamada de 120 mili voltios (proceso de sanación), y una célula enferma y degenerada (cáncer) menor a 30 mili voltios.

Los investigadores descubrieron que el útero de las mujeres afectadas de cáncer uterino tenía una carga negativa, mientras que el útero de las mujeres sanas tenía una carga positiva.

Sabemos que un aumento en la secreción de histamina genera un incremento en el ritmo cardiaco; Beneviste realizó un estudio donde en vez de administrar histamina, simplemente expuso la frecuencia eléctrica de la molécula de histamina, y con ello aceleró el ritmo cardiaco. Demostrando que las frecuencias afectan de igual manera que las sustancias que emiten estas frecuencias.

En una meta análisis de quince estudios sobre los efectos de la estimulación eléctrica en la curación de heridas crónicas se descubrió que en general, las heridas de las personas expuestas a estimulación eléctrica se curaron un 144% más rápido que las heridas de aquellos que no fueron sometidos a este tratamiento.

*Bibliografía: El genio en sus genes. Dr. Dawson Church*

*Ediciones obelisco, capítulo 4.*

## 11.3 PASOS DE LA SANACIÓN

**PASO 1.- Encontrar el conflicto:** cada persona tiene una causa por la cual se encuentra en un estado alterado de salud; con ayuda de equipos diagnósticos no invasivos, de medicina biológica (biorresonancia magnética, bioimpedancia, radiestesia, etc.) ó métodos tradicionales, tales como la iridología, auriculoterapia, odontología neurofocal, etc. Y distintas técnicas comprobadas científicamente

podremos determinar la causa o posible causa de la problemática de cada persona en particular; así como la intensidad de la lesión. La Terapia Regresiva puede ser de utilidad diagnóstica, al encontrar en nosotros mismos las causas de nuestras alteraciones de salud; siendo útil para observarnos a nosotros mismos, y encontrar las causas de nuestros errores.

*“Por tanto, confesaos vuestros pecados unos a otros, y orad unos por otros para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede lograr mucho”.*

*Santiago 5:16.*

**PASO 2 Liberarse del conflicto lesivo:** eliminar y radicar la causa de la lesión (cambiar hábitos de estilo de vida). En la mayoría de los casos es necesario perdonar y perdonarse.

*“Perdona nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores”*

*Mateo 6:8.*

*“En la misma medida con que perdones a los demás y te perdones a ti mismo, en esa misma medida tu cuerpo responderá con una sanidad; el tiempo de sanación será proporcional al tiempo del perdón”.*

*Un Sencillo Espejo.*

**PASO 3 Comprender la crisis curativa y actuar en forma apropiada:** te recomiendo vuelvas a leer el proceso de auto sanación.

#### **¿Recordatorio de qué hacer?**

Seguir la pirámide nutricional de este libro, evitando todo tipo de carnes.

Aplicaciones de barro.

Control de temperatura por medios naturales.

EVITAR MEDICAMENTOS FARMACÉUTICOS.

Acudir con un profesional especializado en medicinas biológicas.

En caso de dolor: Electro estimulación, acupuntura, biomagnetismo, Reiki, control mental del dolor, emplastos herbolarios, etc.

Jugo terapia.

Reposo relativo o absoluto según necesidad.

Reducir uso de aparatos eléctricos.

En algunos casos se deberán utilizar nutrientes inyectables por vía endovenosa o subcutánea.

**PASO 4 reflexionar sobre el error cometido y evitar volver a tropezar con el mismo:** Mantener hábitos de vida sanos y un estado mental limpio.

**PASO 5 Espíritu de agradecimiento:** Esto nos ayudará a mantenernos sanos, toda la vida.

**PASO 6 Ser ejemplo de vida sana:** Si vivimos sanamente, comúnmente conocidos nos preguntaran lo que hicimos para vernos más joviales y sanos; compartamos nuestras experiencias.

**PASO 7 Mantener un corazón humilde y caritativo:** Más adelante veremos cómo esto puede ayudarnos a una recuperación más rápida y completa.

## 11.4 LA SALUD Y LOS DIENTES.

*“Soportar la inflamación y dolor dental en la fase de sanación, será igual de importante como soportar la inflamación y dolor de los órganos y tejidos involucrados”.*

*Un Sencillo Espejo*

Lo haremos muy sencillo de comprender, primero enumeraremos los dientes y sus órganos y tejidos involucrados, y luego analizaremos que podremos hacer en la fase de curación para evitar una lesión en nuestros dientes. Aquí es muy importante tolerar la inflamación y el dolor, ya que será relativamente proporcional al grado de lesión inicial, del órgano interno involucrado.

### A.- Conexión de los dientes y los órganos y tejidos principales:

La dentadura del lado derecho corresponde a los órganos y tejidos del mismo lado; y la dentadura del lado izquierdo corresponde a los órganos y tejidos del mismo lado. Además en esta sección añadiremos una breve explicación de los errores psicológicos relacionados con los dientes y órganos que interrelacionados, en la segunda sección profundizaremos sobre el tema de la psicósomática.

Piezas dentales	Sistemas que rigen	Alteraciones frecuentes relacionadas	Errores psicológicos
<b>Incisivos</b>	Sistema urinario y genital, centro regulador hormonal.	Afecciones urinaria y genital. Trastornos hormonales. Alteraciones en la sexualidad. Alteraciones menstruales.	Apego excesivo a los lugares, cosas, personas, dificultad para adaptarse a los cambios de la vida. Enojo o miedo a perder. Sentirse solo o abandonado
<b>Caninos</b>	Hígado, vesícula biliar, ojos.	Alteraciones hepatobiliares, Afecciones visuales.	Preocupación excesiva por lo temporal, enojarse con los demás, ver algo que no debimos ver o no alcanzar a ver lo que debíamos ver.
<b>Premolares superiores</b>	Sistema inmunológico, pulmones y colon (funciones de eliminación de desechos).	Alergias respiratorias, infecciones frecuentes, estreñimiento, alergias digestivas.	Dificultad para adaptarse a los cambios climáticos, estrés excesivo, sentirse desprotegidos por uno mismo o por los demás. Dificultad para dejar el pasado.
<b>Premolares inferiores</b>	Páncreas exocrino y estomago (funciones digestivas), bazo, glándulas mamarias.	Deficiencia en la producción de enzimas digestivas, alteraciones sanguíneas de todo tipo, mala producción de leche materna, mala absorción de nutrientes.	Tener una actitud negativa a la vida. Falta de afecto (cariño) con uno mismo y con los demás.
<b>Molares superiores</b>	Control del metabolismo (tiroides y paratiroides), glándulas mamarias, bazo, páncreas endocrino.	Diabetes, problemas tiroideos, problemas mamarios, acumulación de desechos, afecciones mamarias, obesidad o delgadez excesivos.	Dificultad para vivir en el presente, pérdidas sin superarse, falta de valorarse a si mismo tal como somos y falta de valorar a los demás tal como son.
<b>Molares inferiores</b>	Pulmones y colon (funciones de captación de oxígeno y líquidos)	Insuficiencia respiratoria, asma, debilidad de los esfínteres.	Miedo excesivo hacia cualquier situación.
<b>Molares del juicio</b>	Reserva energética, intestino delgado y corazón.	Debilidad, mala absorción intestinal, debilidad cardiaca, envejecimiento prematuro.	Estados depresivos y/o de ansiedad.

Espero que te sirva de guía, para cuando presentes alguna alteración dentaria, te autoanalices y modifiques tu estado de consciencia; para de esta forma lograr redescubrir su poder de auto sanación.

Nota: el sistema musculo esquelético y vasos sanguíneos somatizaran en todos los dientes, te recomiendo busques imágenes en internet de odontología neurofocal para que puedas comprender mejor lo que sucede con tu cuerpo. Los vasos sanguíneos, medula y huesos, la somatización será la desvalorización de nuestro cuerpo o sentirse atrapado en una situación difícil.

### **B.- ¿Qué hacer en el proceso de auto sanación de mi dentadura?**

- Comprender el error que cometí o que estoy cometiendo en la forma de ver la vida.
- Comprender que todo es un proceso para ser mejor cada día.
- Aceptar la inflamación con paciencia y tolerancia.
- Evitar medicarte con fármacos (medicamentos convencionales) que interrumpen mi proceso de auto sanación.
- Tener calma y comprender que es un proceso de auto sanación.
- Enjuagues con agua oxigenada diluida al 50% en agua limpia. 2 a 3 veces al día.
- La terapia de electro estimulación odontológica es útil (acude a un odontólogo neurofocal, si no encuentras alguno acude a sesiones de acupuntura para calmar el dolor y acelerar el proceso curativo).
- La vitamina C en dosis terapéuticas 2 a 10 gramos (en forma de ascorbatos, ya que estas son formas alcalinas que no irritan la mucosa digestiva).
- Quelado de calcio 500mg y quelado de magnesio 300mg. diariamente.
- Evitar ir a dentistas convencionales, ya que estos sólo perforan tus piezas haciendo con esto que tus dientes no puedan recuperarse y tendrás que recibir tratamientos de remodelación dental costosos (y en el peor de los casos podrías perder tus piezas).
- La endodoncia es un error, ya que interrumpiría el proceso curativo de los órganos y tejidos involucrados; al igual que el diente no podría auto regenerarse.
- ALEJATE DE LOS DENTISTAS CONVENCIONALES, esto es una llamada de atención, para que si eres dentista, investigues sobre formas de tratamiento menos invasivas y perjudiciales.

Con todo lo que hemos visto podremos comprender la manera en que actúa la medicina biológica en forma integral. Si eres odontólogo espero te haya generado la inquietud para iniciar una especialidad en odontología neurofocal.

*“La odontología al igual que la medicina, esta manchada con las mentiras, que nos mantienen temerosos y sumisos, perforando dientes no se resolverá la problemática; la solución está en ver ese diente como parte de un todo, relacionado con nuestro ser interno”.*

*Un Sencillo Espejo*

## **11.5 LA UNIDAD EN LA MEDICINA BIOLÓGICA**

*“Todas las carreras sin excepción, están manchadas con las mentiras de las transnacionales; ¡despierta! ¡Abre tu mente, a una nueva forma de ver la vida! ¡Llego el momento de despertar consciencia y unirnos para la construcción de un mundo nuevo!; Si cada uno de nosotros ponemos nuestra semilla, pronto el mundo se convertirá en un verdadero Edén”.*

*Un Sencillo Espejo*

Ahora que comprendimos que la medicina biológica debe verse en forma integral, quedará muy claro que todos los profesionales de la salud involucrados en las terapias de salud naturales debemos estar unidos y trabajar para un mismo fin en común; es triste ver que en nuestro país todos los terapeutas y médicos naturistas pareciéramos enemigos y competencia, en lugar de vernos como amigos y colegas

trabajando para un mismo fin en común. Claro que todos tenemos distintos puntos de vista en relación a lo que es la salud y lo que ocupamos para recuperar el equilibrio interno, pero lo que deberíamos analizar es que todos manejamos los mismos principios desde otras perspectivas; por lo tanto este sencillo capítulo está dedicado para todos aquellos que quieran contribuir para que la medicina biológica se unifique nuevamente, tal como lo hacían las culturas prehispánicas.

Ya hemos aprendido que todas las terapias tienen una utilidad que se fundamenta en los mismos principios y leyes biológicas del cuerpo humano. Por tal motivo debemos unir fuerzas y crear asociaciones internacionales, donde todos nos apoyemos mutuamente sin importar el país o localidad donde nos encontremos, para que todos estemos protegidos de la oscuridad que quiere mantener oprimidas a las personas.

Éste es un llamado para todos los profesionistas a favor de la esencia de la verdad:

Terapeutas, médicos, enfermeras, psicólogos, odontólogos, agrónomos, abogados, literarios, investigadores, nutriólogos, ecologistas, etc., que ya han despertado hacia una forma diferente de trato con los pacientes y con la naturaleza, para unirnos en un mismo Espíritu, para redirigir a la humanidad, a un mundo de felicidad, donde todos seamos autosuficientes y podamos vivir una vida tranquila y en paz.

Si quieres ser parte de este cambio unámonos para un reto aún mayor: Poder crear centros de atención integral, donde pacientes con enfermedades crónico degenerativas tengan una opción comfortable de sanidad. Nuestro sueño es que cada localidad del mundo cuente con un centro integral de medicina biológica unificada en todas las terapias de salud natural conocidas, un centro donde las envidias desaparezcan, un centro donde todos tengamos el mismo rango, un centro donde los dirigentes seamos todos y podamos vernos a un mismo nivel sin importar el grado de estudios que tengamos.

## OBJETIVOS

- Unidad entre todas terapias de sanidad no invasivas.
- Unidad y apoyo mutuo para todos los profesionales de la salud.
- Una mejor atención para los pacientes, que buscan una pronta recuperación.
- Una mayor comprensión de las enfermedades.
- Una mejor orientación para que el paciente pueda mantenerse sano toda su vida.
- Aprender a vivir todos juntos en forma armónica, compartiendo capacidades unos con los otros.
- Un despertar de la consciencia hacia una protección del medio ambiente.

**Seamos parte del cambio y unamos fuerzas para construir un mundo mejor, lleno de paz, amor y abundancia para todos:**

[laesenciadelasaludylafe@gmail.com](mailto:laesenciadelasaludylafe@gmail.com) / [laesenciadelasaludylafe@hotmail.com](mailto:laesenciadelasaludylafe@hotmail.com) [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org)

## CAPÍTULO 12.- PARABOLAS SOBRE SALUD

### “Un Sencillo Espejo”

#### LA TRAMPA DEL CAMINO

##### “Un Sencillo Espejo”

Un explorador se encontraba recorriendo una jungla, al ir avanzando tenía que ir haciéndose camino, durante parte del recorrido tenía que pasar por ciertos lugares donde la visibilidad era escasa, en un momento determinado de su recorrido cayó en una trampa, quedando atrapado en una fosa profunda; estuvo varias horas intentando salir, hasta que se acercó otro explorador en el lugar; al cual le pidió auxilio; este se acercó y buscó una liana la cual amarró fuertemente a un tronco y se la arrojó al explorador que se encontraba en la fosa; el explorador que estaba auxiliándolo comenzó a jalar pidiéndole que también intentara escalar; pero el explorador atrapado se encontraba demasiado cansado y con una mentalidad negativa, así que para el que lo estaba auxiliando se le estaba haciendo muy pesado; hasta llegar al punto de que la liana se rompió y ambos cayeron a la fosa, quedándose atrapados ambos exploradores.

Enseñanza: la mejor forma de ayudar a personas es servirles como guías para que ellos puedan salir de las dificultades, pero nunca debemos involucrarnos demasiado en las problemáticas de las demás personas, ya que podríamos caer envueltos en una serie de dificultades que no nos pertenecen; debemos ayudar sin que eso implique que nosotros perdamos el rumbo de nuestras vidas. Esto también nos enseña que cuando pidamos auxilio a otras personas, nuestro esfuerzo personal debe ser mucho mayor que al esfuerzo externo, de esta manera evitamos afectar a nuestros seres queridos. *Un Sencillo Espejo.*

#### PARABOLA DEL NUEVO EDIFICIO

##### “Un Sencillo Espejo”

La recuperación de la salud es semejante, a la construcción de un nuevo edificio donde existía un edificio completamente dañado.

Primeramente deberemos demoler el edificio que ya está demasiado dañado para ser remodelado, esto sería analógico a eliminar los tejidos dañados por medio de nuestras amigas las bacterias destructoras. Posteriormente debemos preparar los materiales necesarios para la nueva construcción; esto sería semejante a proveerle al cuerpo los nutrientes necesarios para la restauración de nuestros tejidos, con ayuda de suplementos nutricionales dirigidos y el aporte de microorganismos eficaces (los cuales serán los que harán las mezclas para obtener materiales adecuados para la construcción). Para que este nuevo edificio quede construido adecuadamente, debemos tener dos guías importantes: un arquitecto para que el edificio (tejido) tenga un buen aspecto (esta sería analógica al hemisferio cerebral emocional y creativo “derecho”) y un ingeniero para que el edificio se mantenga funcional (analógicamente al hemisferio cerebral analítico “izquierdo”).

De esta manera mantendremos un equilibrio funcional, después de una adecuada reconstrucción deberemos mantener los cuidados y mantenimientos adecuados a nuestro edificio (cuerpo). *Un Sencillo Espejo.*

### **PARABOLA DEL CARRO**

*“Un Sencillo Espejo”*

El mantenimiento de la salud es semejante a los cuidados de los vehículos, si lo llevamos a realizar sus afinaciones cada que sea necesario, obtendremos un mayor rendimiento de nuestro vehículo; de igual manera mantener los cuidados adecuados de nuestro único vehículo de vida (nuestro cuerpo físico), ayudara a mantenernos con una salud optima toda nuestras vidas. *Un Sencillo Espejo*

### **PARABOLA DEL CRECIMIENTO VEGETAL**

*“Un Sencillo Espejo”*

Nuestra salud espiritual es semejante al crecimiento de nuestros cultivos; si cultivamos una buena semilla en una tierra fértil gracias a que hemos provisto de abono adecuado a esa tierra y la regamos con agua viva (alcalina); nuestro cultivo se dará mucho más saludable y libre de plagas; la cizaña que se encuentra en el campo es necesaria para que nuestro cultivo se vuelva más fuerte y resistente a los cambios de clima; y gracias a la ayuda mutua entre los seres vivientes del entorno natural de nuestro cultivo, obtendremos frutos más sanos y nutritivos. De igual manera en nuestro cuerpo ocurre lo mismo: el abono adecuado serian nuestros buenos pensamientos, el agua viva seria el aceptar la energía creadora dentro de nuestras vidas (Dios), la cizaña serian las dificultades, que aunque a veces las veamos como estorbos, si aprendemos a verles el lado positivo nos ayudaran a crecer como personas, haciéndonos más fuertes y resistentes a cualquier situación de la vida; y por último los microorganismos eficaces necesarios para mantener la vida, serian nuestros amiguitos microscópicos que ayudaran a nuestro organismo a metabolizar los alimentos que ingerimos. *Un Sencillo Espejo*

### **PARABOLA DEL ORDENADOR**

*“Un Sencillo Espejo”*

Nuestra mente opera como un ordenador, al cual deberán instalarse ciertos programas y aplicaciones para su correcto manejo; cuando algún virus contamina estos programas se provocan alteraciones en los mismos, siendo necesario eliminar las amenazas e incluso en ocasiones formatear el ordenador. De igual manera cuando éramos pequeños nuestro entorno nos instalo ciertos programas de lo que era correcto o incorrecto hacer; sin embargo a veces esto no es lo que en realidad somos, además estos programas en nuestra mente se pueden contaminar en forma frecuente con los medios de comunicación masivos, los cuales cargan nuestro inconsciente con mensajes subliminales nocivos; posteriormente si queremos eliminar esta suciedad deberemos trabajar internamente para liberar nuestras mentes, por medio de un autoconocimiento y diferenciación de lo que soy en realidad y de lo que me inculcaron que soy. Una forma de descubrir lo que contamina nuestra mente, es la terapia regresiva la cual nos ayuda en forma de una auto terapia, y contribuye para poder auto conocernos, aportándonos el cimiento para un formateo personal, en el cual elegiremos con que nos quedamos y que desechamos en forma muy personal. *Un Sencillo espejo*

## REFLEXION SOBRE LA AYUDA DE DIOS QUE NO ACEPTAMOS

*Era un naufrago que flotaba a la deriva en el mar, y rezaba que dios lo salvara de morir ahogado o comido por los tiburones, cuando en eso una avioneta le avienta una lancha inflable, el se negó a subirse y decía.-No mi Dios me salvara. Un helicóptero entonces paso y le bajo unas escaleras para que subiera y aquel dijo.- no mi Dios me salvara. Al final paso un barco y le lanzo una cuerda para subirlo y el volvió a repetir.- no Dios me salvara.*

*Aquel naufrago murió ahogado y llego al cielo donde Dios lo esperaba, aquel naufrago llego alegando.- porque no me salvaste; a lo que Dios le respondió.- hijo mío, quien crees que te mando: primero la avioneta, después el helicóptero y al final el barco para que te salvaras, pues fui Yo.*

Sé que esta es una reflexión ya muy conocida pero necesaria para explicar lo siguiente:

En nuestro caminar hemos conocido muchas personas de una supuesta fe muy grande, que en realidad es un fanatismo erróneo, ya que cuando se le ofrece una forma de sanidad por medio de un cambio de actitud, estas simplemente no están dispuestas a cambiar sus pensamientos y sus hábitos, y solo se quedan esperando a que Dios se les aparezca y las libere de su enfermedad; es decir prefieren quedarse con una simple creencia para evadir las dificultades de la vida, en lugar de enfrentarlas y resolverlas adecuadamente. Existen otras personas que no están dispuestas a tomar el reto de afrontar el proceso de curación (visto anteriormente), y prefieren seguir atrapadas en el miedo y en la enfermedad; todo por una falta de Fe verdadera, que se demuestre con un cambio radical de vida.

## SEGUNDA SECCIÓN



### CAPÍTULO 1.- LOS MANDATOS DE DIOS EN LA SALUD

#### (PSICOSOMÁTICA PRÁCTICA ESPECÍFICA)

*Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia (armonía con todos), y todo lo demás (salud física y necesidades materiales básicas) os serán añadidas.*

*Mateo 6:33*

#### Introducción

Primeramente quiero comentarles que esta sección es un compartir de mi experiencia en la práctica de mis 13 años en medicina biológica.

En este capítulo analizaremos como al salir del camino del amor, nosotros mismos nos provocamos las enfermedades; esto servirá como una guía para que puedas verte a ti mismo y observar los errores que estás cometiendo en tu vida, para que de esta manera puedas sanar tus emociones (Alma) y tu cuerpo físico por añadidura.

Comprenderás que los dos principales mandamientos que dejó Dios, que podríamos entender como aprender a vivir sin preocupaciones y en armonía con todos los seres vivos.

Primeramente analizaremos que estos mandamientos se encuentran en todas las principales Religiones del mundo.

## 1.1 PRIMER MANDATO DE DIOS "EL GRAN MANDAMIENTO".

*"Si vivimos sin preocupaciones, es porque en verdad confiamos en Dios".  
Un Sencillo Espejo.*

*"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento". Jesús. Mateo 22:37 y 38.*

*"Si estás en armonía con el Tao, avanzarás. Si no estás en armonía con el Tao, irás hacia atrás". Tratado de Lao tse sobre la respuesta del Tao Capítulo 4.*

*"El completo cesar y desvanecerse del deseo, el abandonarlo, renunciar a él, liberarse y desapegarse de él. A esto se llama la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento". Aforismo de Buda.*

*"Aquellos que tienen plena conciencia de Mí, que saben que Yo, el Señor Supremo, soy el principio que gobierna la manifestación material, que gobierna a los semidioses y que gobierna todos los métodos de sacrificio, pueden entenderme y conocerme a Mí, la Suprema Personalidad de Dios, incluso a la hora de la muerte". Krishna. El Bhagavad-Gita capítulo 7 texto 30.*

*"Él (Dios) los ama a ellos (seres humanos) para que ellos lo amen a Él". Mahoma. Corán 5, 54.*

*"Y amarás a Jehová tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu alma, y con todas tus fuerzas". Deuteronomio 6:5.*

*"El primero, que busquéis con anhelo haceros amigos de Aquel que está en todas partes, en todos cuerpos, pues es noche y viento y Dueño del cerca y el junto. Y en tal empeño, mirad que no os hagáis orgullosos, desesperados o cobardes, sino más bien, humildes de corazón, poniendo toda vuestra esperanza en Nuestro Señor y atreviéndoos a mantener sus prescripciones". Las enseñanzas de Quetzalcóatl capítulo XX: 2*

*"Abre tu corazón y tu alma al Gran Espíritu". Mandamiento Nativo Americano.*

*"No desprecié a Dios". Norma egipcia.*

## 1.2 SEGUNDO MANDATO DE DIOS: "LA PRIMICIA DEL AMOR"

*"Si hemos aprendido a amar a todos los seres vivientes, sin existir en nosotros ningún tipo de control ni sumisión, entonces de verdad sabemos amar a Dios".  
Un Sencillo Espejo.*

*"Amarás a tu prójimo como a ti mismo" Jesús. Mateo 22:39.*

*El profeta Muhammad dijo: "No tiene fe quien come hasta la hartura mientras su prójimo tiene hambre." Y también: "No tiene fe aquél cuyo prójimo no esté a salvo de su mano y de su lengua." Principio del islam.*

*"Al protegerte a ti mismo, proteges a otros; al proteger a los otros, te proteges a ti mismo". Aforismo de Buda.*

*"Quienes son compasivos son respetados por todos. El camino del cielo les guiará y protegerá. La prosperidad les seguirá". Tratado de Lao tse sobre la respuesta del Tao*

*Capítulo 5.*

*“Un verdadero yogui (persona que busca la unidad con Dios), me observa a Mí en todos los seres, y también ve a todo ser en Mí. En verdad, la persona autor realizada me ve a Mí, el mismo Señor Supremo, en todas partes”. Krishna. El Bhagavad Gita capítulo 6 texto 29.*

*“Lo segundo que debéis recordar: Tened paz con todos los hombres, respetad a todos y a nadie agraviéis. Por nada del mundo avergonzaréis a otro hombre. Calmaos, que digan de vosotros lo que quieran. Callaos aunque os combatan y no respondáis. Así demostraréis vuestra condición viril y vuestra nobleza, y todos sabrán que sois dignos representantes míos”. Las enseñanzas de Quetzalcóatl XX: 3.*

*“No te vengarás, ni guardarás rencor a los hijos de tu pueblo, sino amarás a tu prójimo a tu prójimo como a ti mismo”. Yo Jehová. Levítico 19:18.*

*“Toda la vida es Sagrada. Trata con respeto a todos los seres”. Mandamiento Nativo Americano.*

*“No herir a hombre alguno, ni hacer daño a las bestias”. Norma Egipcia.*

### 1.3 LOS DOS MANDAMIENTOS PRINCIPALES EN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

*“Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba. Afirma que este principio se manifiesta en los tres Grandes Planos: El Físico, El Mental y El Espiritual”.*

*Kybalion*

Vamos a analizar cómo operan estos mandamientos en la psicosomática, y el cómo al corregirlos podremos alcanzar la plenitud de la vida, al igual que la sanidad física.

Iniciaremos analizando un sencillo gráfico de los principales errores mentales y emocionales de los seres humanos. Durante el transcurso de esta sección estaremos analizando a la par las leyes espirituales de la salud.

Estos errores se deben a dos causas principales:

**Sobrevaloración:** Esto genera preocupación excesiva por la vida y por las cosas terrenales, rompiendo de esta manera el primer mandamiento de Dios.

**Devaluación:** Esto genera enojo excesivo con nosotros mismos llevándonos a la culpa o un enojo excesivo con los demás (culpar a los demás); rompiendo el segundo mandamiento.

#### Jesús y la psicosomática:

*“Él les dijo: ¿también vosotros estáis así sin entendimiento? ¿No entendéis que todo lo de fuera que entra en el hombre, no le puede contaminar, porque no entra en su corazón, sino en el vientre, y sale a la letrina? Esto decía, haciendo limpios todos los alimentos. Pero decía, que lo que del hombre sale, eso contamina al hombre. Porque de dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios, los hurtos, las avaricias, las maldades, el engaño, la lascivia, la envidia, la maledicencia, la soberbia, la insensatez. Todas estas maldades de dentro salen, y contaminan al hombre”.*

*Marcos 7: 18-23*

.Cabe aclarar algo: en la época de Jesús no existía la comida procesada de ningún tipo, ni tampoco existían los fármacos que como ya analizamos en la primera sección, los cuales son altamente tóxicos para el cuerpo humano. Jesús tenía un completo conocimiento de la psicosomática, ya que comprendía muy bien que primeramente enferma el Alma, después la mente, y el cuerpo es simplemente un reflejo del estado de nuestra Alma y de nuestra mente.

## 1.4 LEYES MENTALES DE SANIDAD

**1ra ley mental de sanidad:** “la sanidad se manifestara en forma contraria, al conflicto inicial”.

*Un Sencillo Espejo*

*Si en fase conflictiva se manifiesta con sobrevaloración, en resolución se manifestará con devaluación aparente; y a la inversa si en fase conflictiva se manifiesta con devaluación, entonces en resolución se manifestará con sobrevaloración aparente.*

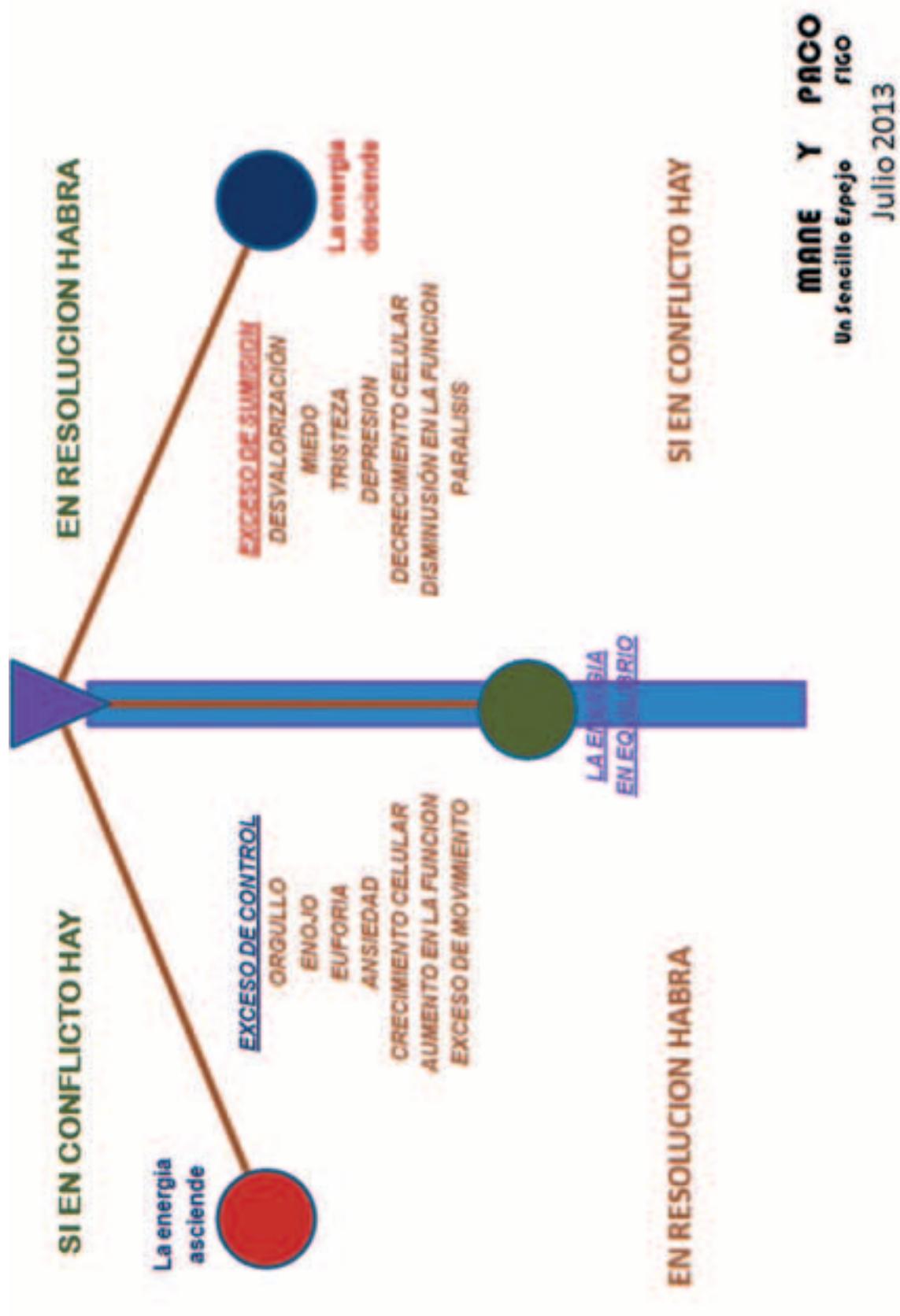
*“Todo fluye y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha, es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación”.*

*El Kybalion*

Cuando en alguna situación “x” generamos una sobrevaloración de la misma, nuestra mente nos mandará una señal errónea de sobreprotección, generando que nuestro sistema inmunológico se acelere (se estrese), aumentando la actividad funcional y causando un crecimiento celular en el tejido lesionado; una vez que resolvamos el conflicto mental, nuestra mente tenderá a irse hacia el otro lado, manifestando una auto devaluación aparente (ya que será un proceso de búsqueda del equilibrio mental y físico); esto responderá con un decrecimiento celular del tejido (aparente), ya que éste buscará eliminar el exceso de tejido generado por la lesión original en tiempo de conflicto; y a la inversa, si en tiempo de conflicto se manifestó con devaluación, generando un decrecimiento celular (ulceración), entonces en fase de resolución nuestra mente manifestará una sobrevaloración aparente, para estimular el crecimiento celular y cubrir el hueco faltante; a veces en ambos casos nos puede llevar a caer demasiado en el otro lado, generando una lesión inversa transitoria, hasta que recobremos el equilibrio mental y físico. Es importante señalar que en cualquiera de los dos casos la fase de resolución se manifestará con el proceso inflamatorio visto en los últimos capítulos de la primera sección.

Debemos tomar en cuenta que independientemente de la percepción psíquica que tengamos, manifestaremos unos tejidos en sobrevaloración y otros en devaluación independientemente que seamos controladores o sumisos; debido a que: una preocupación excesiva por uno mismo (lo que percibo como parte de mi mismo) nos llevara a una devaluación o enojo con lo demás; y una preocupación excesiva con los demás, nos llevara a una devaluación de nosotros mismos (o culpa hacia nosotros mismos).

Veamos la siguiente imagen para comprenderlo mejor.



**MANE Y PACO**  
Un Sencillo Espejo FIGO  
Julio 2013

Para comprenderlo mejor:

Si en periodo conflictivo manifestamos: ansiedad, enojo, euforia, intento por controlar, hiperactividad y orgullo, la somatización será un crecimiento celular acompañado de un exceso en la funcionalidad

del tejido lesionado; una vez sanado el conflicto manifestaremos lo contrario: depresión, miedo, tristeza, impotencia para controlar, hipo actividad y desvalorización (esto será transitorio hasta regresar al equilibrio). Todo esto acompañado del proceso inflamatorio agudo (calor en tejidos afectados, infección, fiebre, etc.) de reparación.

Y a la inversa si en periodo de conflicto manifestamos: depresión, miedo, tristeza, impotencia para controlar, hipo actividad y desvalorización, la somatización será un decrecimiento celular, disminución en la función; una vez sanado el conflicto manifestaremos lo contrario: ansiedad, enojo, euforia, intento por controlar, hiperactividad y orgullo, esto estará acompañado del proceso inflamatorio agudo.

Sin importar cual sea nuestra personalidad, debido a la inercia del péndulo, estaremos en el proceso de curación en un ir y venir de cambios de personalidad hasta recuperar el equilibrio que se perdió al inicio del proceso; esto debido a que tendremos tejidos en crecimiento y otros en decrecimiento, durante el conflicto y durante la recuperación.

**2da ley mental de sanidad:** *“Las personalidades controladoras, en el fondo son sumisas y las sumisas en el fondo son controladoras”.*

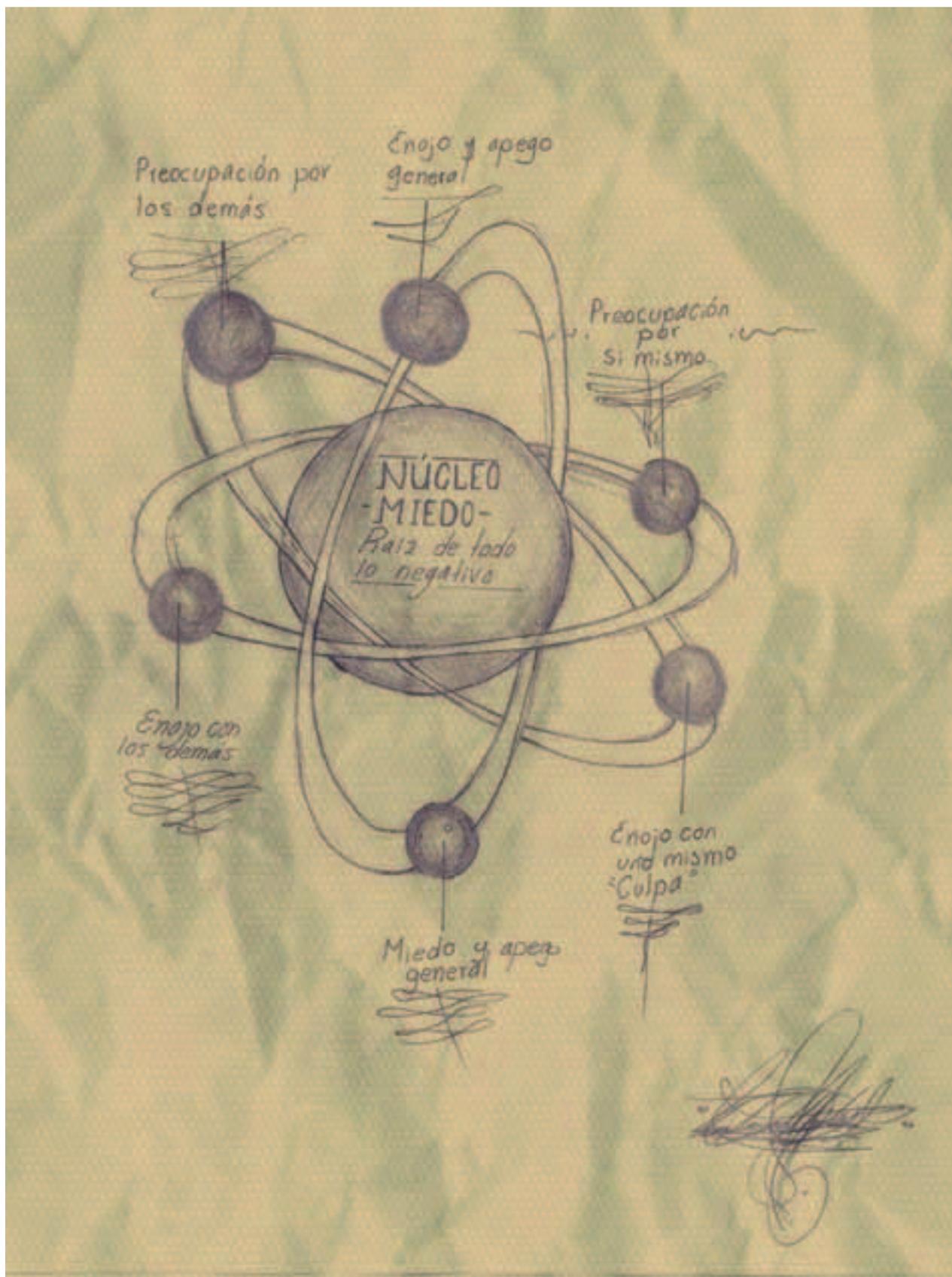
### *Un Sencillo Espejo.*

El controlador se preocupa demasiado por si mismo desencadenando devaluación de los demás; y el sumiso se preocupa demasiado por los demás, desencadenando devaluación de sí mismo. Por otro lado independientemente del tipo de personalidad, una pérdida puede percibirse de dos formas: enojo por perder o sentirse abandonado por perder.

*“Todo es doble, todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son medias verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse”.*

*El Kybalion*

*Para comprender mejor esto analicemos la siguiente imagen:*



Cuando estamos en un estado de salud (una vez terminado los procesos de auto sanación), es el momento para analizar los errores que cometimos y auto conocernos a nosotros mismos, si tendemos a ser controladores o sumisos, para trabajar personalmente en un cambio hacia un equilibrio más constante.

Hay que tener en cuenta, que en ocasiones, aunque tengamos cierto tipo de personalidad, podremos manifestar personalidades opuestas en algún conflicto dado, debido a que en ocasiones nos encontraremos relacionados con personas más controladoras o más sumisas que nosotros, esto lleva que reflejemos personalidades diferentes en distintas situaciones de la vida, somatizando en forma opuesta a como lo hacemos habitualmente.

*“Auto conocerse, es el camino principal para recuperar la salud”.*

*Un Sencillo Espejo.*

Hay una ley que dice que los opuestos se atraen; esto es una realidad, observen como se unen las parejas que pueden perdurar más tiempo; podrán notar que son totalmente opuestas en personalidad, pero existe algo que provoca una atracción a veces inexplicable, sin embargo podremos comprenderlo al observar a la naturaleza como busca un equilibrio constante, por medio de esta atracción de los opuestos. Debemos aprender a interrelacionarnos con todo tipo de personalidades, para que podamos aprender mutuamente y obtener un equilibrio personal y universal.

Las mujeres por la cultura machista en que vivimos tienen una tendencia marcada hacia la sumisión, y el hombre una tendencia al control; aunque actualmente exista una inversión en algunos casos, en realidad no debería existir ni el control ni la sumisión, ya que todos somos iguales (seres humanos buscando aprender a ser mejor).

*“A un lado de un gran hombre existe una gran mujer, y a un lado de una gran mujer existe un gran hombre; esta es la clave para un matrimonio exitoso, donde hombre y mujer se encuentren al mismo nivel”.*

*Un Sencillo Espejo*

### **Jesús y la segunda ley mental:**

*“Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne; así que no son ya más dos, sino uno”.*

*Un Sencillo Espejo.*

Nota: Esto también se puede relacionar con el equilibrio de ambos hemisferios cerebrales.

## **1.5 ERRORES Y SALUD (PSICOSOMÁTICA PRÁCTICA)**

### **Error de: “No ser quien Soy”**

Si nos olvidamos de nosotros mismos, manifestaremos al exterior una personalidad sumisa (afectando la función del páncreas y el bazo) desarrollando padecimientos en relación a una desvalorización de nosotros mismos, teniendo una mayor tendencia a la anemia, diabetes, debilidad muscular, atrofia muscular, presión arterial baja, es decir enfermedades por deficiencia de funcionamiento; pero a la vez seremos internamente controladores ya que viviremos preocupados por los demás y/o lo demás.

**Personalidad:** tenderán a ocultar ser quien son, mostrándose de tal forma que puedan ser aceptados por los demás, tienden a auto devaluarse a sí mismos, se sienten incapaces de enfrentar de controlar las situaciones, prefieren que los demás tomen el control, se sienten defraudados con los demás por que no los apoyan como ellos quisieran, tendencia al sentimentalismo constante, son personas muy temerosas. Tienden a preocuparse por el futuro. Tienden a dar más de lo que pueden dar, terminan afectándose a sí mismos, por que le dan prioridad a los demás.

**En conflicto manifestarán:** *sumisión, desvalorización, miedo, tristeza, depresión*, con disminución en la funcionalidad, diabetes tipo 1, tendencia al hipotiroidismo (disminución de funcionamiento de la tiroides), tendencia a la retención de líquidos, tendencia a la anemia y debilidad muscular; los órganos más frecuentemente afectados son: Bazo, páncreas y músculos. En los zurdos somatizan en hígado, vesícula biliar y articulaciones, manifestando la sintomatología física de la otra personalidad.

**Afirmaciones para corregir el error:** *Me acepto tal como soy, mi vida tiene sentido y valor, tengo capacidad para enfrentar cualquier situación de la vida aunque los demás solo estén interesados en sus asuntos, puedo tener el control de mi vida, yo decido que hacer en cada momento, se que todo en mi vida está bien por eso debo disfrutar mi presente diariamente y en todo momento, si se llega a presentar una situación en mi vida donde debo de actuar estoy preparado para hacer lo correcto, y tengo la fortaleza para aprender de cada situación que se me presenta en la vida. Debo aprender que todos son dueños de sus decisiones y por tal motivo debo ocuparme más de mí, ya que cada uno debemos hacer lo que nos corresponde. Sé que debo guardarme ciertos sentimientos para comprenderme a mí mismo. Ahora se dar sin afectarme.*

**En resolución:** mentalmente manifestaran lo contrario, similar a la etapa conflictiva de la otra personalidad, pero la somatización será una reparación de los tejidos afectados, tendencia al hipertiroidismo, con ansiedad sin motivo aparente. Enojo con los demás y preocupación por sí mismos.

### Error "No dejar ser quien son"

Si nos preocupamos demasiado por nosotros mismos, entonces manifestaremos al exterior una personalidad controladora, esto generara en nosotros una tendencia a padecimientos relacionados con la desvalorización de los demás, interiormente se manifiestan preocupados en demasía por mí mismos (sobrealimentación de mí mismo o de lo que siento que es parte de mí, como por ejemplo mis hijos).

**Arquetipo mental erróneo:** Tienen a ser un tanto egoístas, piensan más en ellos mismos que en los demás. Sienten que no deben expresar lo que sienten porque reflejarían debilidad, buscan controlar a los demás en demasía, se enojan si no se hace lo que ellos quieren, son hiperactivos y ansiosos en forma constante.

**En conflicto manifestaran:** *resistencia a dejarse controlar, orgullo, enojo, euforia, ansiedad*, somatizando en: diabetes tipo 2 (aumento de azúcar por exceso de funcionamiento del hígado), hígado graso, tendencia al hipertiroidismo (incremento del funcionamiento de la tiroides), tendencia a orinar frecuentemente. Los órganos y tejidos más afectados son: hígado, vesícula biliar y articulaciones. En los zurdos somatizan en bazo, páncreas y músculos, manifestando la sintomatología física de la otra personalidad.

**Afirmaciones para corregir el error (dejar ser quien son):** *Comprendo que todos valemos por igual y ahora respeto las decisiones de las demás personas, aprendí a ser tolerante con las personas y a vivir con la confianza que estoy bien y que ahora puedo ocuparme más por los demás, debo ser caritativo con los demás y responsable de mis actos, tengo calma ya que se que todo está en orden, debo dejar fluir la vida y expresar lo que siento.*

**En resolución:** se manifestaran similar a la personalidad contraria: enojo consigo mismo (culpa) y preocupación con los demás.

### NOTAS:

Al medicarse con fármacos se genera un estancamiento en la sanidad mental y física.

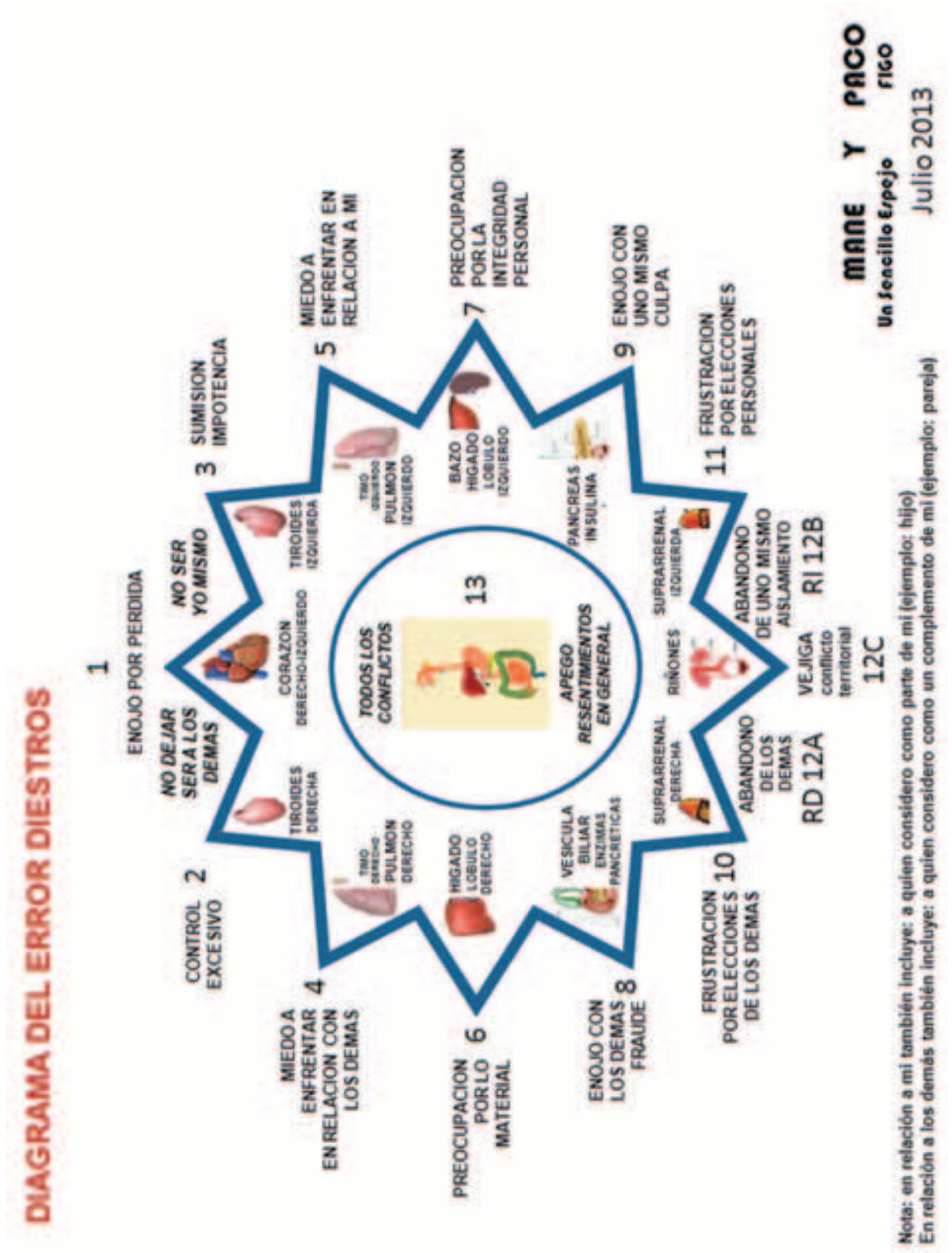
Los conflictos en relación a los demás (o relacionado con la pareja), somatizaran con predominio en el lado derecho del cuerpo en los diestros y en el lado izquierdo en el caso de los zurdos de nacimiento.

Los conflictos en relación a mí mismo (o relacionado con los hijos), somatizaran con predominio en el lado izquierdo del cuerpo en los diestros y en el lado derecho en el caso de los zurdos de nacimiento.

En los zurdos las somatizaciones en órganos y tejidos se manifiestan como si el diestro se observase en un espejo, es decir en forma invertida.

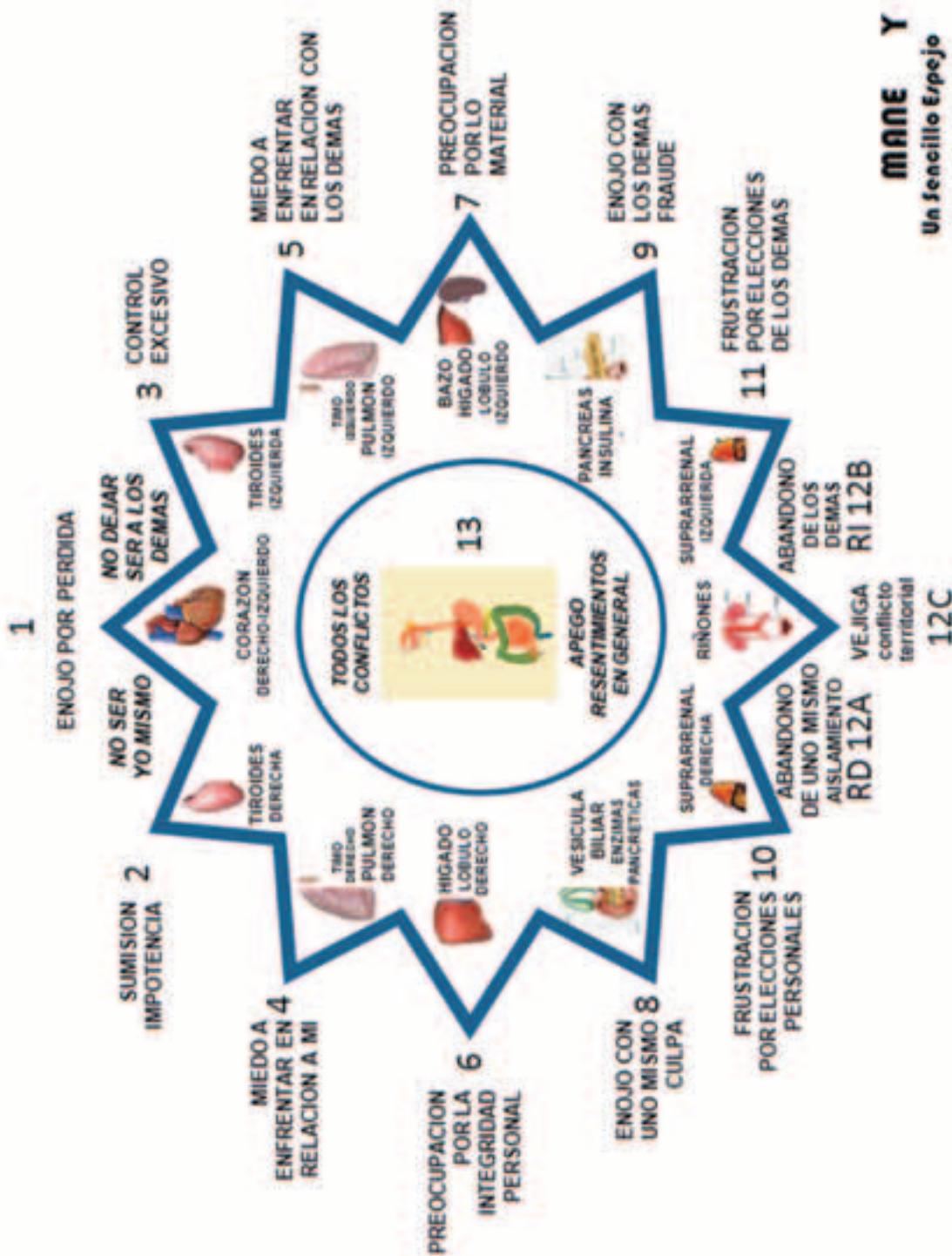
Utiliza los diagramas del error (diestro o zurdo según sea el caso), para identificar los errores mentales en los cuales estas tropezando.

Una vez identificados los errores, utiliza el diagrama de la armonía para encontrar la solución a tu conflicto, es decir la parte que debes enfocarte para trabajar mentalmente.



Nota: en relación a mí también incluye: a quien considero como parte de mí (ejemplo: hijo)  
En relación a los demás también incluye: a quien considero como un complemento de mí (ejemplo: pareja)

## DIAGRAMA DEL ERROR ZURDOS

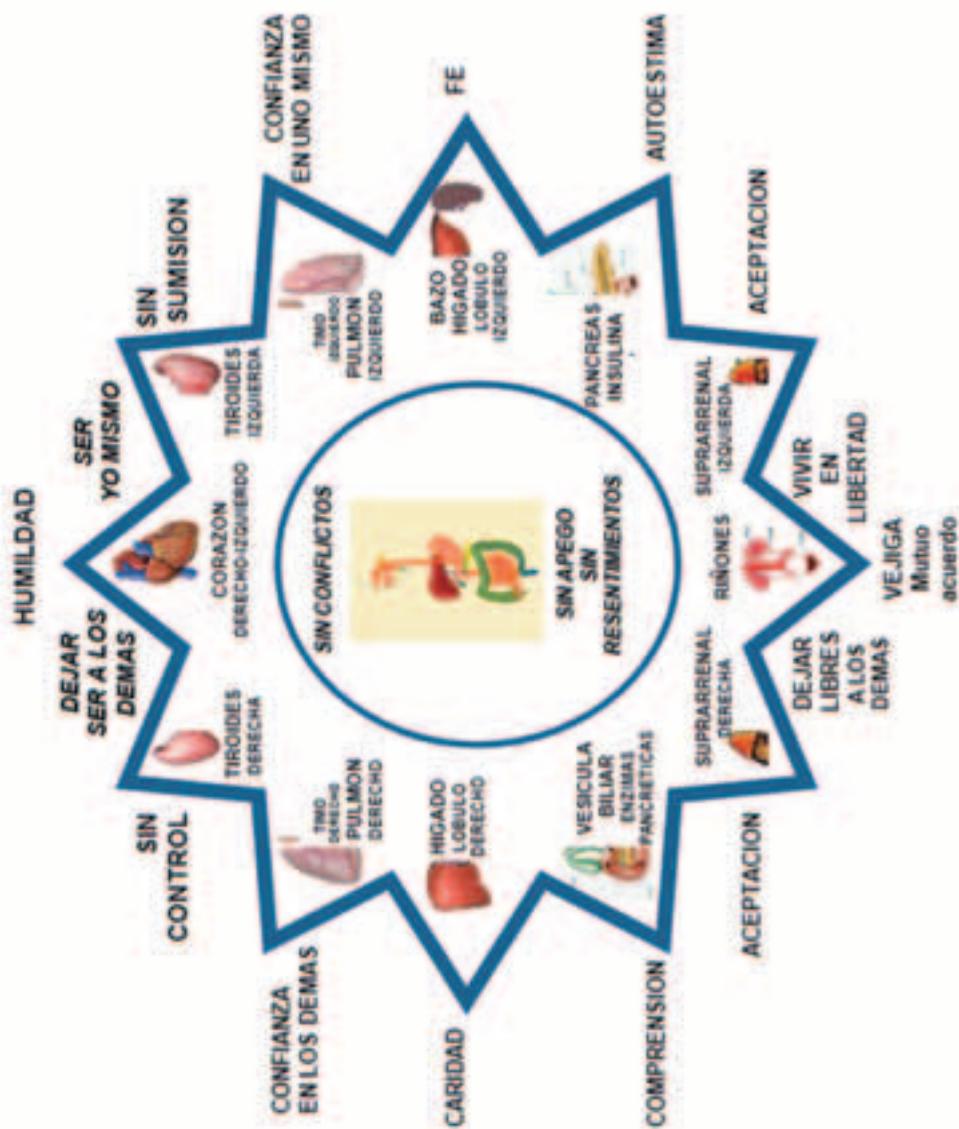


**MANE Y PACO**  
Un sencillo Espejo FIGO

Julio 2013

Nota: en relación a mi también incluye: a quien considero como parte de mi (ejemplo: hijo)  
En relación a los demás también incluye: a quien considero como un complemento de mi (ejemplo: pareja)

# DIAGRAMA DE LA ARMONIA



NOTA:  
 Cada número de este diagrama corresponde a un órgano interno relacionado con el sistema del error para la fe.

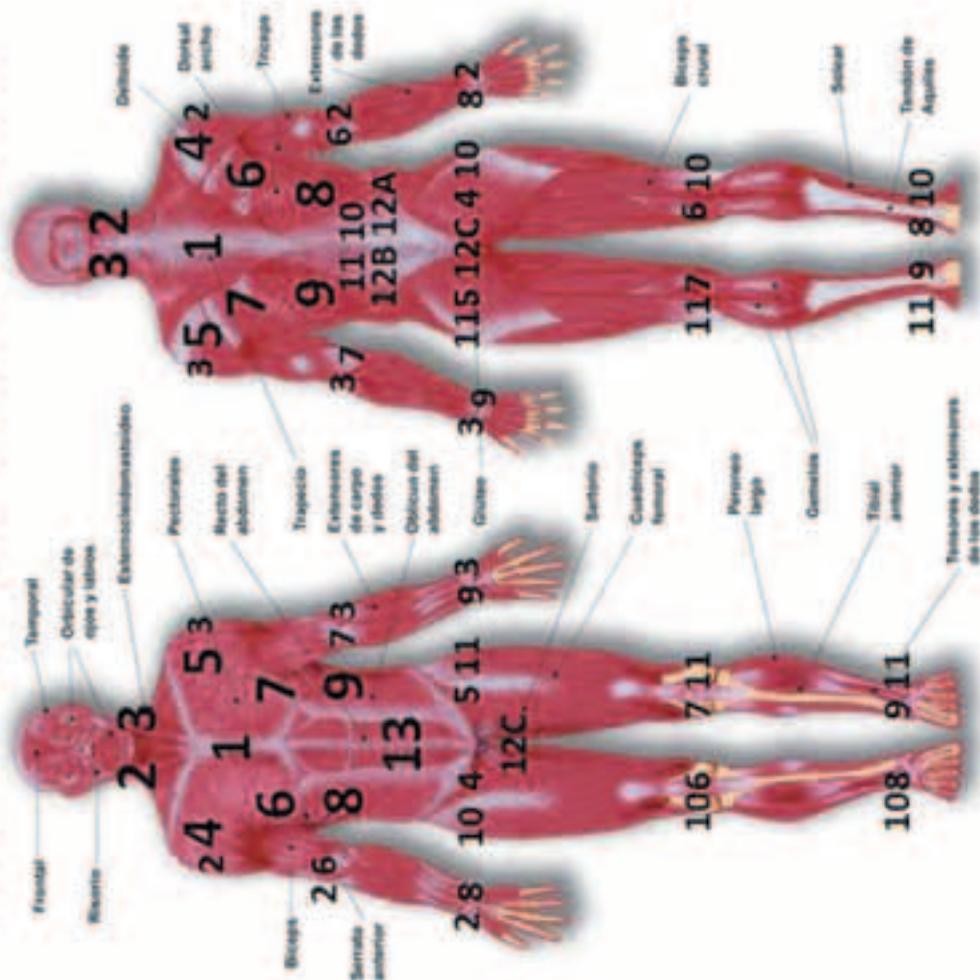
Un Sencillo Espejo

El siguiente diagrama te será de utilidad para identificar la relación entre los músculos y articulaciones que tengas lastimadas, con los órganos internos relacionados (interrelaciona los números los diagramas del error anteriores):

**SOMATIZACION PRACTICA DEL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO**

para diestros y zurdos

**"SENTIRSE ATRAPADO MAS LA PERCEPCION PERSONAL"**



**MANE Y PACO**

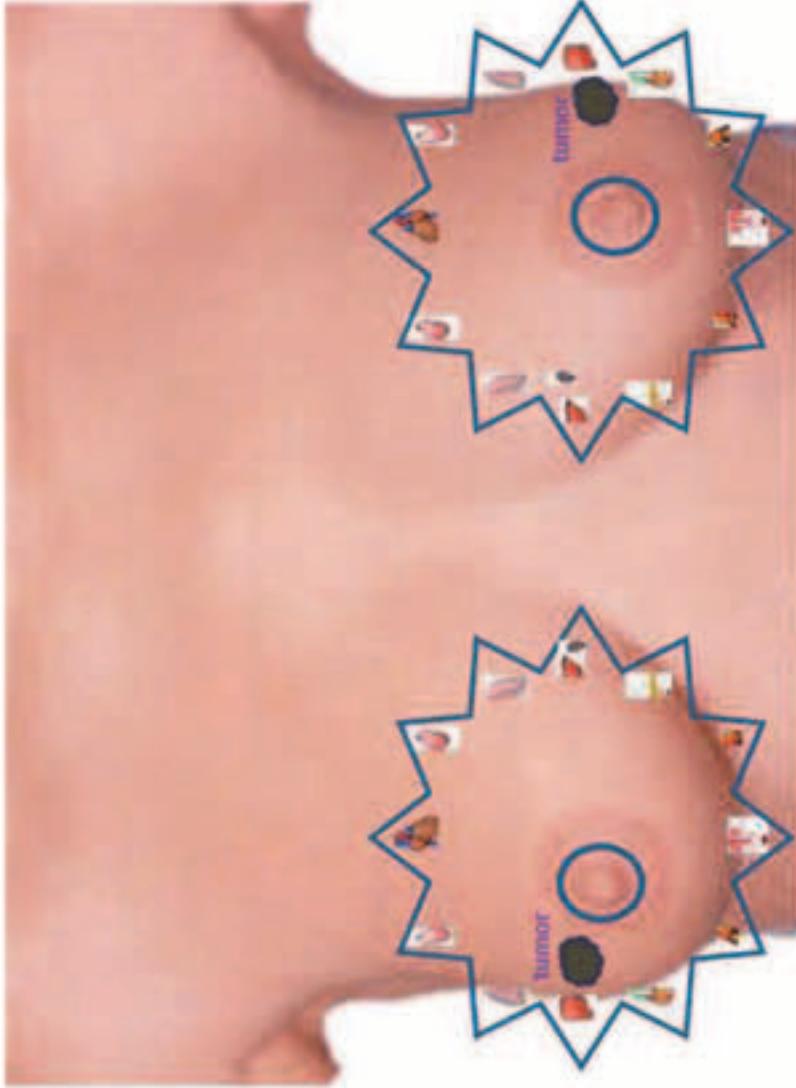
Un sencillo Espejo FIGO

Julio 2013

## PSICOSOMATICA DE LA LAS GLANDULAS MAMARIAS

La referencia será el pezón este se relacionara con el apego y alteraciones digestivas.

Identifica las regiones lesionadas y calcula el lugar que ocupa en los diagramas, esto te orientara para saber que órganos internos pudieran estar afectados



En la mujer zurda lo único que cambia es el conflicto psíquico. Revisar diagrama para zurdos. Ya que la anatomía es la misma.

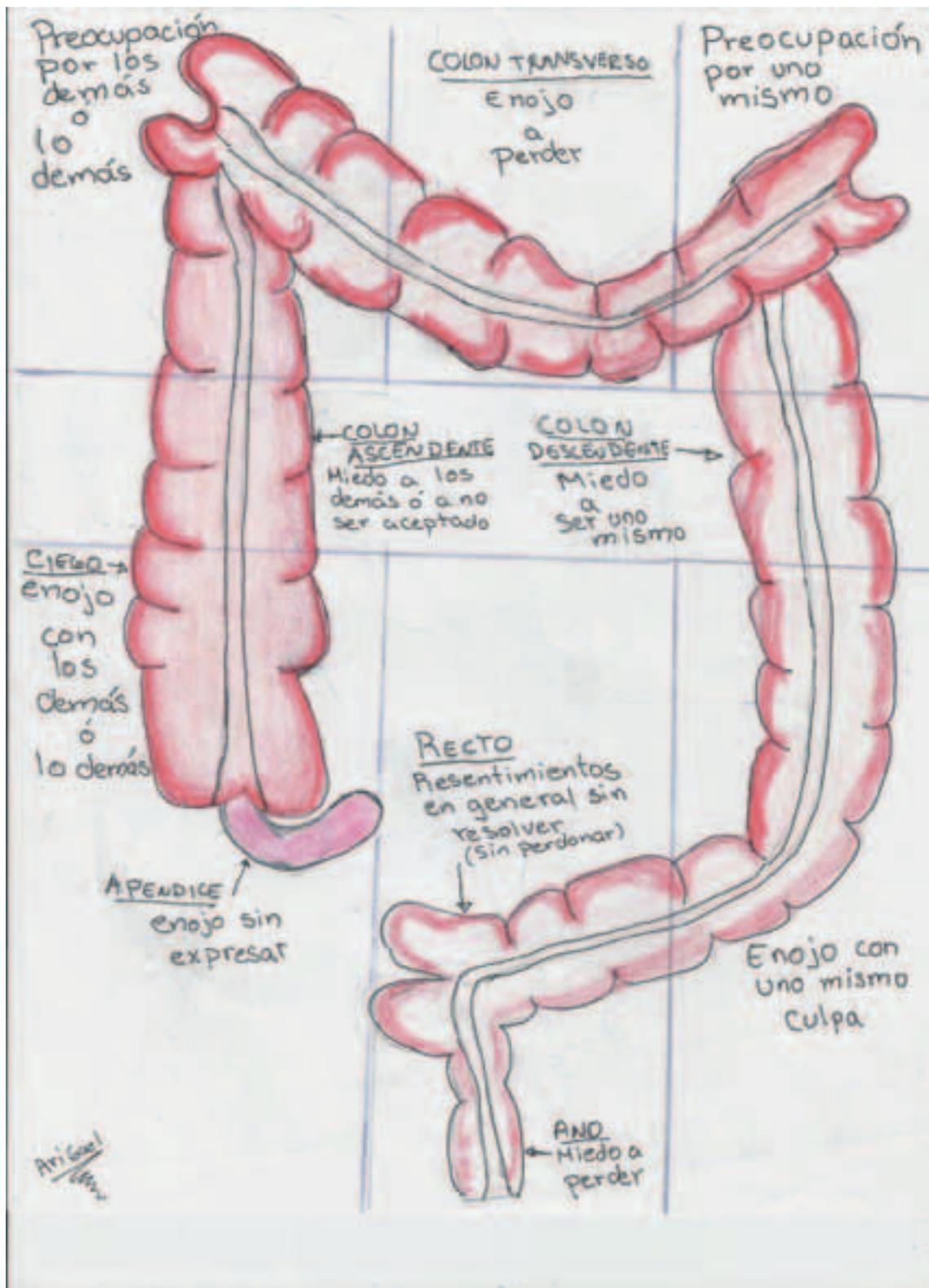
En este ejemplo la lesión esta en zona de hígado, por lo tanto es el órgano que deberemos tratar internamente, con terapia Ortomolecular y psicológica.

**MANE Y PACO**  
Un Sencillo Espejo FIGO

Julio 2013

## SOMATIZACION DE INTESTINO GRUESO

TODOS LOS RESENTIMIENTOS SIN RESOLVER



Ubica la parte que mas continuamente se te inflame de tu intestino y descubrirás el error que estas cometiendo, recuerda que en los zurdos se encuentran invertidos los conflictos.

## CONFLICTOS ZONA POR ZONA

Ahora hablaremos los tipos de conflictos mentales que afectan a cada sistema en particular y posteriormente a cada tejido y órgano en forma más específica.

**SISTEMA RESPIRATORIO:** preocupación excesiva por uno mismo o por los demás o lo demás, con un miedo a enfrentar "x" situación.

**Nariz:** miedo a enfrentar causado por una sospecha (aun no es real). Ejemplo: Sospecha de que se reprobó un examen y tendremos que presentar un examen extra.

**Faringe y laringe:** miedo no expresado por temor a ser afectado o por temor a afectar a los demás. Ejemplo: no mencionar un examen extraordinario a los padres por miedo a ser regañados.

**Tráquea:** miedo previo a enfrentar un conflicto ya agendado. Ejemplo: un examen cercano.

**Pulmones (Bronquios y alveolos):** el miedo durante el conflicto real. Ejemplo: el miedo real al estar en el examen. O el miedo generado por un diagnóstico dramático (por eso las metástasis de cáncer a pulmón son las más frecuentes).

**SISTEMA DIGESTIVO:** todos los conflictos somatizaran en este sistema, *según la etapa en que se encuentre el conflicto será la parte del sistema digestivo que se afectará.*

**Boca y dentadura:** etapa de análisis del conflicto "x"

**Esófago:** etapa de negación del conflicto "x".

**Estomago:** etapa de la toma de decisión del conflicto "x". Podremos decir que los indecisos padecerán gastritis frecuentemente. *En el zurdo somatiza en el duodeno.*

**Duodeno:** etapa de toma de decisión de la contraparte relacionada con el conflicto "x". Ejemplo: me desespera que el otro no tome una decisión. *En el zurdo somatiza en el estomago.*

**Vesícula biliar y páncreas exocrino (enzimas digestivas):** enojo con los demás durante el conflicto "x" somatiza en vesícula biliar (tendencia a la formación de piedras), si existe sentimiento de fraude somatiza también en páncreas, afectando la producción de enzimas digestivas. *En el zurdo somatiza en páncreas endocrino, tendencia a la diabetes (podría ser la razón por la cual los zurdos tienen más riesgo de diabetes).*

**Intestino delgado:** No encontrar nada positivo en la situación conflictiva vivida.

**Intestino grueso:** Resentimientos del conflicto vivido.

**SISTEMA HORMONAL (GLANDULAR):** todos los cambios de vida no aceptados somatizaran en el sistema hormonal.

**Ovarios:** una nueva vida o un cambio de vida, el cual no aceptamos. Por ejemplo: la pérdida de un familiar. Alteraciones ováricas.

**Testículos:** mismo que el anterior pero en el hombre. Alteraciones testiculares

**Trompas de Falopio:** la transición de la aceptación del cambio de vida. Obstrucción tubarica.

**Túbulos seminíferos:** mismo que el anterior pero en el hombre. Obstrucción de los túbulos seminíferos

**Útero:** un cambio de vida por desechar; resentimiento relacionado con el cambio de vida que costo aceptar, ejemplo: el cambio de etapa de vida, como el caso de la menopausia. Alteraciones uterinas.

**Próstata:** mismo que el anterior pero en el hombre. Ejemplo: andropausia y alteraciones prostáticas.

**Páncreas endocrino (control de glucosa):** sentirse devaluado, olvidarse de sí mismo (Diabetes) tipo 1. En el zurdo somatiza en vesícula y páncreas.

**Hígado endocrino (control de glucosa y grasas en sangre):** sentirse preocupado por lo material o sentirse que podríamos perder la vida. Miedo a perder lo temporal. Diabetes tipo 2 y/o hígado graso (colesterol, triglicéridos). En el zurdo somatiza en bazo (ver como se afecta este).

**Tiroides:** sentir que se perdido el control de la situación. Alteraciones tiroideas.

**Bazo:** preocupación por la integridad emocional y física; pretender ser otro para ser aceptado. Miedo a perder lo emocional. Anemia y baja de plaquetas. En el zurdo afecta en hígado (ver como se afecta este).

**Timo:** sentirse desprotegido por cualquier situación (alergias).

**Suprarrenales:** sentirse que nos equivocamos de rumbo o que los demás van por un rumbo equivocado (frustración por una mala decisión). Estrés constante.

**SISTEMA URINARIO:** cualquier conflicto de sentimiento de pérdida no aceptada (ya sea personal o territorial)

**Vejiga:** apego territorial, miedo a perder el territorio o dificultad para marcar el territorio. Incontinencia urinaria

**Riñones:** apego emocional (sentirse abandonado por sí mismo o por los demás). Ejemplo: una perdida brusca de un ser querido que genera sentimiento de abandono. Insuficiencia renal.

**SISTEMA CARDIOVASCULAR:** la represión de las emociones acumulara células sanguíneas; y la manifestación excesiva de las emociones manifestara pérdida sanguínea.

**Vasos coronarios:** apego emocional o material, sentimiento de pérdida brusca, manifestado con enojo a perder. Por ejemplo enojo por la pérdida repentina de un ser querido o enojo por la perdida de una pertenencia material en forma inesperada. Se manifestara con infartos.

**Musculo cardiaco:** conflicto de devaluación por pérdida. Insuficiencia cardiaca.

**Arterias:** Dificultad para expresar emociones en forma adecuada. Reprimir las emociones (hipertensión), o sentimentalismo (hipotensión). O desequilibrios al dar (dar menos de lo que realmente podemos dar o dar más de lo que podemos dar)

**Venas:** dificultad para dejar fluir la vida (falta de aceptación a la vida, tal como es), o dificultad para eliminar los sentimientos negativos (varices).

**SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO:** cualquier conflicto relacionado con sentimiento de sentirse atrapado o inmerso en una situación "x".

**Extremidades superiores:** sentimiento de no poder hacer nada para resolver la situación. Ejemplo. No poder hacer nada para rescatar a un ser querido.

**Extremidades inferiores:** sentimiento de no poder escapar de la situación. Ejemplo: sentirse

atrapado en un incendio.

Nota. Con sentimiento de orgullo predominara la somatización en las articulaciones y con sentimiento de devaluación y miedo predominara la somatización en los músculos. La artritis es la fase de curación de las articulaciones por eso erróneamente se observa una devaluación personal como causa (ya que recordando el péndulo, vendría siendo esto la fase de curación mental).

**SISTEMA TEGUMENTARIO (PIEL, CABELLO, UÑAS, ETC):** cualquier sentimiento de sentirse atacado o criticado (crecimiento y aumento de la pigmentación de la piel) y desvalorado (decrecimiento y disminución de pigmentación de la piel o cabello). Pérdida de cabello por sentimiento de pérdida no aceptada.

**SISTEMA DE LOS SENTIDOS:** conflictos relacionados con los mismos:

Oído derecho: dificultad para escuchar a los demás (no aceptar las críticas), en los zurdos somatizara en oído izquierdo.

Oído izquierdo: dificultad para escucharse a sí mismo (dejarse influenciar por los demás), en zurdos somatizara en oído derecho.

Ejemplo: no querer escuchar más conflictos de los familiares causa sordera, por esta razón muchos ancianos la manifiestan más frecuentemente, debido a que ya se cansaron de escuchar conflictos de sus familiares.

Vista: no alcanzar a ver algo que debimos haber visto (hipermetropía), ver algo que no debimos ver o ver algo que nos afecto al ver (miopía).

Olfativo: no poder detectar el conflicto a tiempo.

Gusto: perder el sentido la vida (pérdida del gusto).

Tacto: pérdida de la sensibilidad emocional (pérdida del tacto), ser muy sensibles emocionalmente (aumento de la sensibilidad táctil).

**SISTEMA NERVISO:** todos los conflictos.

*Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo a la ley; la suerte o azar no es más que el nombre que se le da a la ley no reconocida; hay muchos planos de casualidad, pero nada escapa a la Ley.*

*Kybalion*

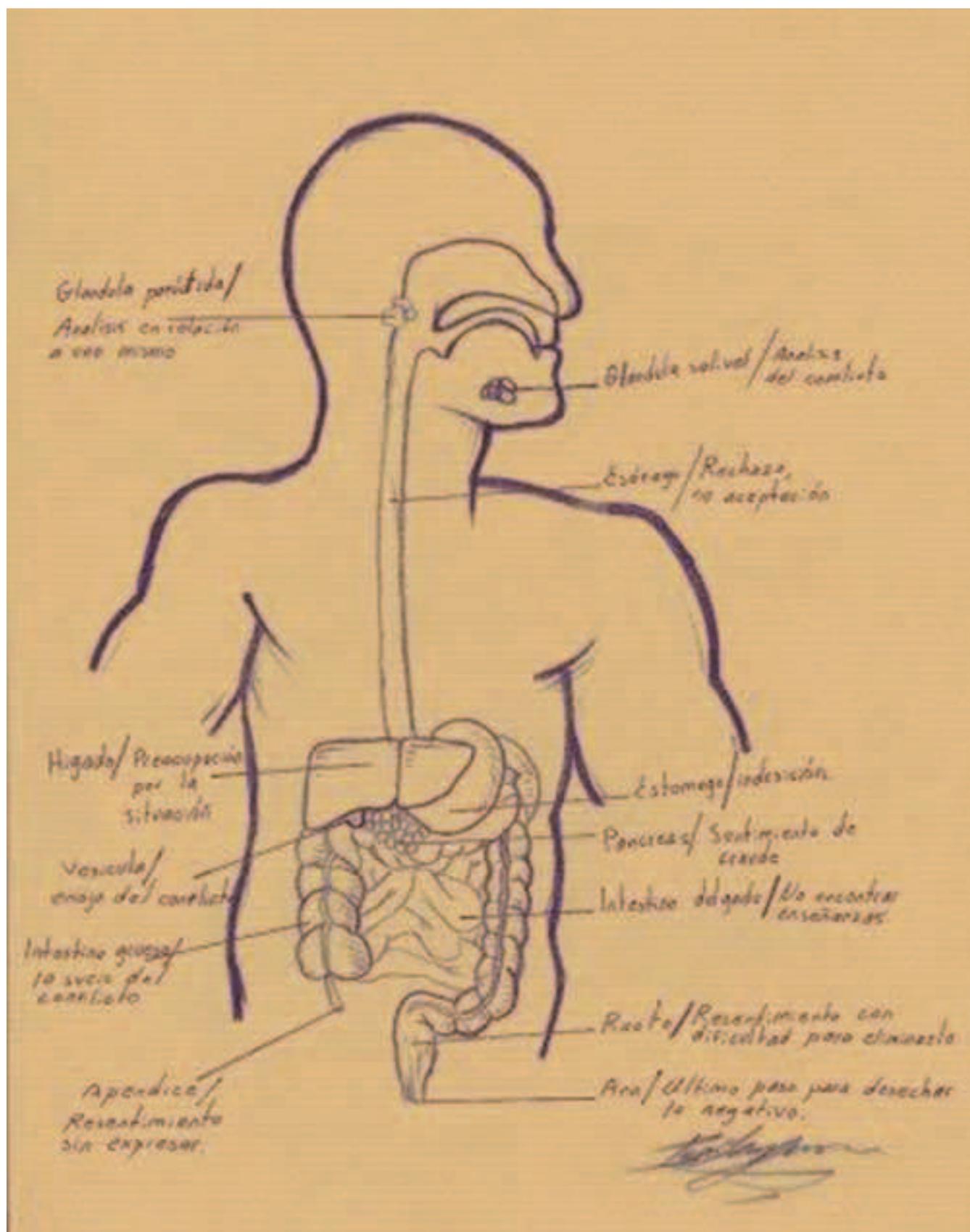
*“Para sanar el colon, debemos limpiar nuestra mente de los resentimientos, al mismo tiempo que cambiamos de hábitos; terapia regresiva mas una purificación del colon es una buena combinación”:*

*Un Sencillo Espejo*

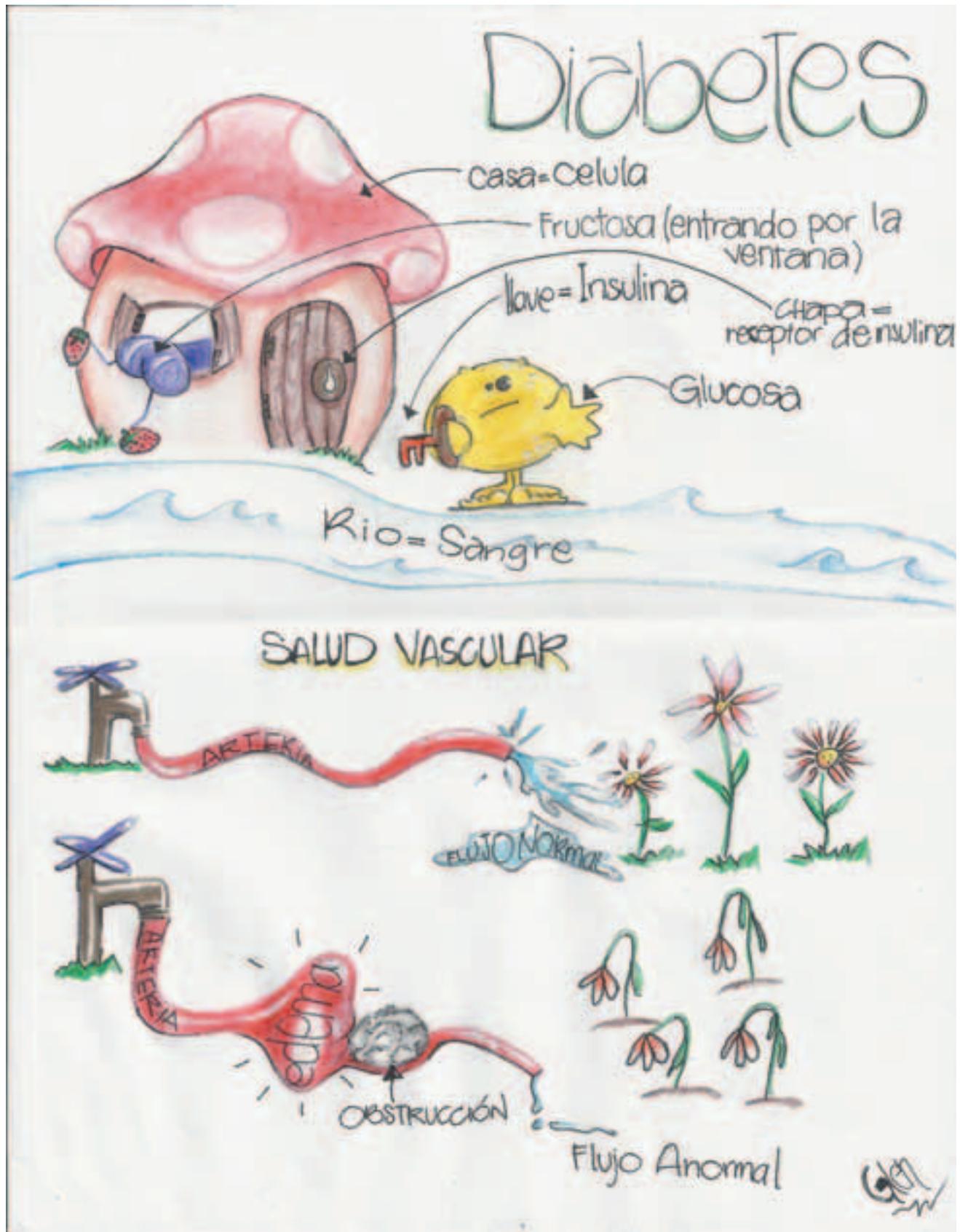
NOTA: si quieres talleres para aprender más detalles de la psicósomática contáctanos al email:

[laesenciadelasaludylafe@gmail.com](mailto:laesenciadelasaludylafe@gmail.com) / [laesenciadelasaludylafe@hotmail.com](mailto:laesenciadelasaludylafe@hotmail.com)

ESQUEMA PARA RECORDAR de la somatización digestiva



## CAPÍTULO 2.- DIABETES Y SALUD VASCULAR



## 2.1 DIABETES

Sabemos que todos podremos tener un determinado riesgo, sin embargo las personas que manifestaran mas facilmente este padecimiento, serán:

- Personas con tendencia a desvalorarse a si mismas.
- Vivir mas preocupados por los demás y olvidarse de atenderse a si mismos.
- Personas con el autoestima deteriorado.
- Personas que han tenido algún conflicto intenso sin resolver donde exista un miedo o enojo profundo por el riesgo a perder la integridad o la vida.
- Sentirse culpable por alguna la perdida material o personal.
- Resistencia mental a dejar el pasado atrás (perdonar) o resistencia a aceptar el presente, viviendo preocupado por el futuro (es decir que se repita el suceso conflictivo del pasado).

Otras causas

- Química:
  - Nutricional: alimentacion excesiva en alimentos procesados, alimentos transgenicos, deficiencias de: minerales (magnesio, calcio, cromo, zinc, selenio, potasio, etc.), vitaminas (B3, B1, B5, E, etc.), aminoacidos (glutamina, cisteína, alanina, glicina, arginina, lisina), acidos grasos esenciales (especialmente omega 6 y 9), otras sustancias (acido alfa lipoico, resveratrol, etc.).
  - Farmacologica: uso frecuente de analgesicos y antiinflamatorios, de diversos tipos. Ejemplo: aspirina, cortisona.
  - Exposicion a contaminantes: metales pesados (cadmio, aluminio, mercurio, plomo, etc.), agroquimicos (fertilizantes y pesticidas), bisfenol A, etc.
- Física:
  - Contaminacion electromagnetica excesiva.

**LO OCURRE EN NUESTRO CUERPO:** Para mantener la funcionalidad de las células, nuestro organismo requiere un combustible, este se llama glucosa; pero para poder entrar al interior celular, requerira contar con una llave (insulina) para poder abrir las puertas de entrada, en ocasiones se cuenta con llaves adecuadas (producidas por el pancreas), en el caso de que el receptor de insulina (chapa) encontrado en las membranas celulares, se encontrase dañado (ocurre en la diabetes tipo 2 o no dependiente de insulina) la glucosa seria incapaz de entrar para ayudar a producir energía (por este motivo los diabeticos se sentiran muy cansados y la glucosa se mantendra circulando por via sanguinea); nuestro organismo para compensar este exceso de glucosa en sangre, eliminara por medio de la orina este excedente (por eso manifiestan orina frecuente y abundante). Es muy necesario compensar la perdida urinaria con agua alcalina rica en minerales. La otra problemática se manifestara en una deficiencia en la producción de llaves (insulina) o llaves de mala calidad, produciendo lo que se llama diabetes tipo 1 o juvenil (dependiente de insulina), este tipo de diabetes nos estaria indicando una desvalorización profunda de uno mismo.

Si adicional a lo anterior la persona se siente abandonada, podra desencadenar una insuficiencia renal.

**COMO SANAR:** Regenerar los receptores de insulina y regular la producción de insulina, con ayuda de los nutrientes claves en dosis terapeuticas, sanando los conflictos emocionales y corrigiendo el patron de conducta de preocuparse por los demás o lo demás en demasia, gracias al crecimiento del amor a uno mismo y el crecimiento de la Fe.

## 2.2 SALUD VASCULAR

La salud vascular es semejante a una manguera (vasos sanguíneos) que lleva agua para regar las plantas (organos y tejidos del cuerpo), si la modulación de la salida de agua en una llave de agua (la producción de sangre) es la adecuada, entonces las plantas (los organos y tejidos) obtendrán un adecuado aporte de (agua, oxígeno y nutrientes), de esta manera los organos y tejidos se mantendrán funcionando adecuadamente.

En el caso de la manguera se obstruya (vasos sanguíneos obstruidos por endurecimiento arterial provocado por envejecimiento y por *reprimir las emociones "resentimientos sin liberar"*, al igual que un mal estilo de vida), disminuirá el flujo de agua (sangre) a las plantas (organos y tejidos), provocando que estas se sequen (los organos y tejidos tendrán una disminución del aporte sanguíneo provocando: \*isquemia e \*infartos de organos y tejidos), esto producirá un aumento en la presión de la manguera (vaso sanguíneo), causando un estancamiento de líquido (sangre), produciendo a lo que se llama edema y aumento de la presión sanguínea (hipertensión).

Por otro lado si el problema fuese la generación de sangre (llave de agua menos abierta), esta deficiencia de sangre en los organos y tejidos, se deberá por una disminución de nutrientes para producir esta sangre, dando por consiguiente una hipotensión (presión arterial baja), y provocando la misma isquemia o infarto. En este caso el conflicto psíquico es "*ser demasiado sentimental y un bajo autoestima*".

Nutrientes involucrados: vitamina C, vitamina E, ácido fólico, B12, B6, glutatión, coenzima Q10 ubiquinol (la forma química más activa conocida actualmente), arginina, ornitina, glicina, magnesio, calcio, B15, amígdalina, etc.

Para recordar:

**Hipertensión:** dificultad para expresar el amor hacia los demás, dificultad para comprender a los demás.

**Hipotensión:** dificultad para recibir el amor. Tendencia a querer ser amado como uno quiere y no como los demás quieren.

*Ambos errores pueden producir isquemia e infarto, por causas diferentes.*

**La fase de curación** en ambos casos será un aumento en el flujo sanguíneo (edema) en organos y tejidos (donde previamente había existido disminución de flujo sanguíneo).

**\*isquemia** (del griego ἴσχειν, *ísjein*, 'detener' y αἷμα, *áima*, 'sangre') al sufrimiento celular causado por la disminución transitoria o permanente del riego sanguíneo y consecuente disminución del aporte de oxígeno (hipoxia), de nutrientes y la eliminación de productos del metabolismo de un tejido biológico. Este sufrimiento celular puede ser suficientemente intenso como para causar la muerte celular y del tejido al que pertenece (necrosis). Una de las funciones principales de la sangre es hacer que el oxígeno tomado por los pulmones y nutrientes circulen por el organismo y lleguen a todos los tejidos del cuerpo.

**\*infarto** a la necrosis isquémica de un órgano (muerte de un tejido por falta de sangre y, posteriormente, oxígeno), generalmente por obstrucción de las arterias que lo irrigan, ya sea por elementos dentro de la luz del vaso, por ejemplo placas de ateroma, o por elementos externos (tumores que comprimen el vaso, por torsión de un órgano, hernia de un órgano a través de un orificio natural o patológico, etc.). El infarto al miocardio se produce al taponarse una arteria que lleva la sangre al corazón.

Los infartos pueden producirse en cualquier órgano o músculo, pero los más frecuentes se presentan:

- en el corazón (infarto agudo de miocardio).
- en el cerebro (accidente vascular encefálico).
- en el intestino (infarto intestinal mesentérico).
- en el riñón (infartación renal).

## CAPÍTULO 3.- FE Y AMOR, LA ESENCIA DE LA VERDADERA SALVACIÓN

*“El cáncer se cura con la misma rapidez con la que perdonamos”*

*Un Sencillo Espejo*

La sangre de Cristo simboliza el amor que Dios tiene a la humanidad, y la forma en que Jesús amó es la forma correcta de amar; llegar a un grado de compasión tan grande como el de dar la vida por la humanidad, claro, en forma equilibrada para no trasgredir el cuerpo físico que es templo del Espíritu Santo.

*Palabras de Jesús: Tomad, comed, esto es mi cuerpo. Bebed de ella todos; porque esto es mi sangre del nuevo pacto, que por muchos es derramada para remisión de los pecados.*

*Mateo 26:26-28*

Todos somos el cuerpo de Dios, sin importar cultura, creencia, religión, sexo, edad, etc. todos estamos unidos a un mismo Padre, por un mismo hijo, y este hijo es Jesús y sus palabras son salvación, pero no por el hecho de creer en él, sino más bien por el hecho de obedecerle a él, principalmente en sus dos mandamientos, que de alguna manera están en todas las religiones; cuando logres comprender que nuestras acciones son reflejo de que somos hijos de Dios obedientes en ese momento, comenzaras a ser purificado y perfeccionado, ya que este es el camino para poder ver a Dios cara a cara

La forma correcta de amar es dejando un libre albedrío a cada quien, sin buscar controlar a nadie y sin dejarse someterse por nadie (esto me lo enseñó mi hermano Paco), ya que todos estamos al mismo nivel que todos, y no existe nadie mayor ni menor que nadie, porque todos somos luz, aunque algunos apenas estén volteando a ver esa maravillosa luz, para conocerse y poder presenciar el rostro de Dios, que está en cada uno de nosotros sin excepción; hay quien dice que sólo somos hijos de Dios si creemos que Jesús es nuestro salvador, pero éstos se equivocan, porque en realidad, si no aprendemos a ver a Dios en toda su creación y en cada ser viviente, entonces ¿cómo podremos decir que conocemos a Dios? ¿Si al que no podemos ver, nos somos capaces de amar? Pero te diré algo importante, cuando aprendas a ver a Dios en cada ser viviente de su creación, Dios mismo se te revelará, sin importar tus creencias, Dios observa tu corazón y él se te revelará en el momento en que él crea conveniente; no necesariamente debes verlo en una visión, quizás lo veas en alguien más que sí puedas ver, en este mundo físico, y este alguien te diga cosas que al principio se te hagan difíciles de comprender, pero posteriormente lo entenderás; hay quien es luz y hay quien es un espejo que ayuda a reflejar esa luz; pero para poder ver esa luz, primero tenemos que pasar por un proceso de purificación para aprender a amar de la forma adecuada, y una vez que lo logremos, lo veremos cara a cara, desvelando el velo que opaca la luz de Dios.

Si eres cristiano quizás te hayas enojado al principio un poco por mi determinación, pero te haré la siguiente reflexión referente a [la parábola del hijo pródigo \(Lucas 25:11-32\)](#): El hijo se fue de la casa, pero aún así, nunca dejó de ser su hijo, simplemente estaba alejado, y al regresar a casa, su padre le hizo una fiesta, por la alegría de su regreso. Aquí está más que claro que todos somos hijos de un mismo Padre y que nunca dejamos de ser sus hijos sólo porque nos salimos de casa un tiempo; si tú alguna vez fuiste estudiante, pregúntate ¿dejaste de ser hijo de tu padre?, ¿sólo porque un tiempo estuviste lejos?

Otros cristianos dirán: ¿Cómo es posible que digas que no importa si creemos o no en Jesús? ¿O en Dios?

Pues te diré que eso no es tan importante como obedecer sus mandatos, porque al obedecer los dos mandatos de FE y AMOR, Él mismo se manifestará en nosotros, ya que lo hemos obedecido adecuadamente. Las bases bíblicas para esto vuelven a ser palabras de Jesús: Recuerda [la parábola de los dos hijos \(Mateo 21, 28-32\)](#), aquí Jesús explica que habían dos hijos, a los cuales les pidió que fueran a trabajar a la viña, uno respondió, que sí pero no fue (sería como aquel que cree que debe ir a

servir pero no lo hace), y el otro hijo dijo que no pero sí fue (éste sería como aquel que no cree, pero actúa conforme a los mandatos del amor y del servicio), y otra vez ambos tenían un mismo padre, para explicar nuevamente que si actuamos o no actuamos seguimos siendo sus hijos, al final de cuentas, la diferencia radica en la recompensa que tendremos al final de los días; si en verdad actuamos conforme a la voluntad de Dios, entonces la recompensa será mayor, pero si no lo hacemos será menor.

*“El que tiene mis mandatos, y los guarda, éste es el que me ama; y el que me ama, será amado por mi Padre, y yo le amaré, y me manifestare”.*

*Juan 14:21*

Ya vimos que los mandatos de Jesús son la clave para la sanidad física y del alma, ahora sería fácil comprender que ese amor es la clave de la verdadera salvación. He conocido personas que no pertenecen a ningún tipo de cristianismo pero que al comprender que Dios está en su interior, cumplen los mandatos del amor, y ellos me han contado que en algún momento de sus vidas presenciaron la mano de Dios y de Jesús en formas inimaginables, y de esa manera comienzan a ver la vida en forma distinta; con la terapia regresiva, muchas personas logran sentir la presencia de Jesús en sus corazones, y logran cambiar de camino, en forma oportuna; si la terapia regresiva no fuese proveniente de Jesús, Él simplemente no se manifestaría, pero lo hace principalmente en personas que no son cristianas, para que puedan creer en Él y en su gloria. Tengo un amigo (Toño), él es mi mano derecha en el movimiento de Hogar en Dios, a él Dios le dio un don de conocer los sentimientos en algunas personas no cristianas, en forma quizás increíble para ojos humanos puede conocer lo que le ha sucedido a esa persona que la ha alejado de su camino, y al escucharlo muchas personas logran creer en Dios y enderezar su camino.

*“Si guardareis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en su amor”.*

*“Esto os mando: que os améis unos a otros”.*

*Juan 15, 10 y 17.*

Yo sé que estas palabras afectarán a muchas creencias vanas y a muchos que se creen servidores de Jesús, cuando sólo utilizan su nombre para hacer dinero, olvidándose de cumplir los mandamientos fundamentales.

Otra parte importante en la salvación es la caridad, y Jesús lo explica en el juicio de las naciones (Mateo 25, 31-46); ahí separa a las personas que no tuvieron caridad en sus vidas y la manda a un castigo eterno, y las personas que en sus vidas vivieron en caridad, les permite el paso al Reino de Dios. Por otro lado, la caridad, como ya vimos, mantiene un hígado saludable y como este es un purificador de la sangre, esta se mantiene limpia, y esto genera un buen funcionamiento del cuerpo en general, claro al aprender a dar en la manera adecuada. Más adelante analizaremos la forma correcta de dar.

### 3.1 LA CARIDAD: LA FORMA PERFECTA DE DAR



*"Da sin esperar a cambio, da sin afectarte, da con gozo en tu corazón, da humildemente, da sin alardear, y así recibirás lo que te corresponde para dar aún más".*

*"Una verdadera Iglesia Cristiana tiene su mirada fija en la caridad y toda prédica hará mención hacia la protección del necesitado".*

*Un Sencillo Espejo.*

Para poder dar adecuadamente, debemos dar sin esperar nada a cambio; ésta es la forma perfecta de dar.

*"Cada uno de cómo propuso en su corazón: no con tristeza, ni por necesidad, porque Dios ama al dador alegre". (2 Corintios 9:7).*

A veces ocurre un error en las personas que dicen: ¿Por qué no recibo bendiciones, si yo doy mucho?; Está bien que den, pero al dar buscando recibir se genera un bloqueo para recibir las bendiciones; lo mismo ocurre cuando existe orgullo provocando que cueste recibir; por lo tanto, para recibir hay que dar en forma humilde y sencilla, sin esperar nada a cambio; simplemente dar de corazón y que el gozo de dar sea lo único necesario para hacerlo; al igual que cuando nos toque recibir, seamos humildes para esto y así podremos obtener mucho más, para seguir dando aun más, a los que menos tienen.

*“Vended lo que poseéis, y dad limosna; haceos bolsas que no se envejezcan, tesoro en los cielos que no se agote, donde ladrón no llega, ni polilla destruye. Por que donde está vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón”.*

Lucas 12:33 y 34.

Muchas personas en su afán por tener muchas más riquezas materiales creyendo que así lograrán la felicidad, sólo caen en miedos y tensiones provocándose enfermedades, logrando únicamente su propia autodestrucción, ya que **ninguna riqueza material es eterna y siempre tendrá un final**; despartándose de lo realmente importante en la vida, lo cual es eterno y deja huella en la humanidad al saber compartir con los que menos tienen, al igual que compartir el cariño con nuestros seres queridos y nuestro prójimo en general; esto es realmente **lo más importante en la vida; amar y ser amado**.

*“Estando Jesús sentado delante del arca de la ofrenda, miraba cómo el pueblo echaba dinero en el arca; y muchos ricos echaban mucho. Y vino una viuda pobre, y echo dos blancas, ósea un cuadrante. Entonces llamando a sus discípulos, les dijo: De cierto os digo que esta viuda pobre echó más que todos los que han echado en el arca; porque todos han echado lo que les sobra; pero ésta, de su pobreza, echó todo lo que tenía, todo su sustento”.*

Marcos 12:41-44

Muchos dan únicamente lo que les sobra, por ejemplo: Muchos grandes empresarios sólo donan a la caridad lo que pueden hacer deducibles de impuestos, pero esto, hermano, no es caridad, ya que sólo lo dan para evadir impuestos, y muchas veces hacen programas para que otros den por ellos a la caridad, haciéndolos deducibles de impuestos para ellos mismos, no dando nada de sus bolsillos realmente; la verdadera caridad radica en dar de tu bolsillo incluso mucho más de lo que puedas deducir de impuestos.

La verdadera caridad está en dar humildemente y generosamente, a los que menos tienen.

**“No es más rico el que tiene más, el más rico es el que sabe vivir con menos para así poder compartir mucho más”.**

### Un Sencillo Espejo

Ejemplo: Supongamos una familia que tenga por ingresos \$30,000 pesos mensuales, si diera un 10% estaría dando \$3,000 pesos, quedándose con \$27,000 pesos, pudiendo vivir cómodamente sin problema con este sueldo, viviendo sencillamente; y posteriormente esta familia recibe una bendición donde se incrementan sus ingresos llegando a obtener \$60,000 pesos mensuales; si esta familia sigue dando sólo 10% de su salario, sólo estaría dando \$6,000 pesos, por lo que se quedaría con \$54,000 pesos, llegando ahora a tener una vida con mucho más lujos, ya que ahora perciben el doble para ellos, por lo que proporcionalmente, aunque ahora están dando más dinero, realmente antes daban mucho más, porque antes sabían vivir con mucho menos; ahora esta familia está cayendo en la vanidad y avaricia, en forma gradual perdiendo la salvación, porque ahora tienen más riquezas materiales por las cuales deben preocuparse.

Si analizamos, esta familia, ahora podría dar de sus ganancias 50% de su salario, **para la caridad**, cumpliendo con el mandato de Jesús para su iglesia: **el que más tiene le dé al que menos tiene**. Y de esta manera no se desprotege, pero si ayuda a proteger a los demás.

*“Amad, pues, a vuestros enemigos, y haced bien, prestad, no esperando de ello nada, y será vuestro galardón grande, y seréis hijos del Altísimo; porque él es benigno para con los ingratos y malos.*

*Sed, pues, misericordiosos, como también vuestro Padre es misericordioso”.*

Lucas 6: 35

Si Jesús fue misericordioso con los que lo maltrataron y mataron, nosotros también debemos ser misericordiosos con toda persona, sin importar las circunstancias.

Jesús se dio por completo por la humanidad, así que también nosotros debemos aprender a compartir ese mismo amor misericordioso incluso con nuestros aparentes enemigos.

*“Y ya también el hacha está puesta a la raíz de los árboles; por tanto, todo árbol que no da buen fruto se corta y se echa en el fuego.*

*Y la gente le preguntaba, diciendo: Entonces, ¿qué haremos?*

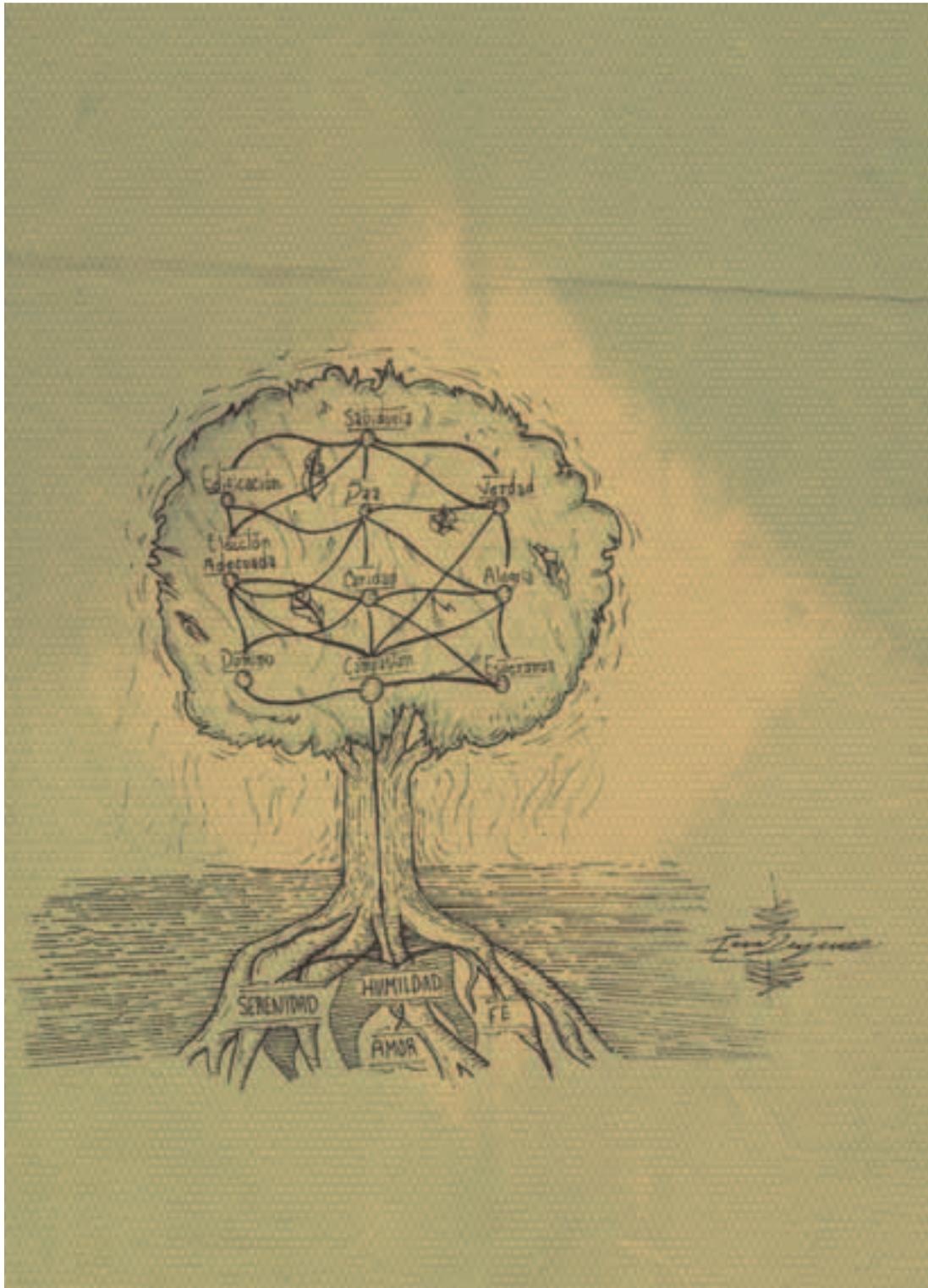
*Y respondiendo, les dijo: El que tiene dos túnicas, dé al que no tiene; y el que tiene qué comer, haga lo mismo”.*

*Lucas 3:9-11.*

Juan el bautista aquí se encontraba preparando el inicio de la vida pública de Jesús; explicando la importancia de la caridad con nuestros hermanos que menos tienen.

El decir que el que tenga dos túnicas dé al que no tiene, **guarda referencia no sólo al compartir el abrigo, sino también a brindar protección cada que tengamos la posibilidad de hacerlo, ayudando a toda persona que lo necesite; el decir que el que tenga que comer haga lo mismo, se refiere no sólo a compartir el alimento necesario para la vida física, sino también a compartir el pan de vida eterna el cual es el cuerpo de Cristo**, es decir, compartir las palabras de Jesús con los que aún no las han recibido. También es necesario aprender a ser generosos en todo momento, tanto en lo material como en lo espiritual.

Por lo tanto no se trata únicamente de compartir riquezas materiales sino también compartir cariño y tiempo con nuestro prójimo. **Da lo uno sin descuidar lo otro, dijo Jesús, cuando les hablaba a los fariseos** (*Lucas 11:37-54*).



*“La semilla del **AMOR**, producirá las raíces de la **Fe**, la **Humildad** y la **Serenidad**; las cuales darán por resultado, todos los frutos de la salvación”.*

*Un Sencillo Espejo.*

*Vosotros veis, pues, que el hombre es justificado por las obras, y no solamente por la fe. Santiago 2: 24*  
*Muchos creen que no necesitan obras para salvarse, que sólo basta con creer, pero la realidad que*

creer es actuar, creer es obedecer, y no es solamente un sentimiento.

*“Dad, y se os dará”*

*Lucas 6:38*

Dar es compartir cariño con toda persona, de esta manera recibirás cariño también, Dar es usar tus dones y talentos para la obra de Dios, de esta manera recibirás más dones y talentos para perfeccionar la obra de Dios (*Mateo 25: 14-30*).

*El discípulo no es superior a su maestro; mas todo el que fuere perfeccionado, será como su maestro.*

*Lucas 6:40*

Muchas veces el ser humano cae en el egocentrismo y orgullo buscando destacar o ser mejor que otra persona para ser bien visto, olvidándose que el único Maestro es Cristo Jesús, y nadie debe sentirse superior ni inferior que nadie, ya que todos somos iguales; sólo somos discípulos de Jesús, en un proceso de aprendizaje, que al dejarnos guiar por el Espíritu Santo, nos perfeccionaremos para la obra de Dios.

### **LA CARIDAD AYUDA A LA SALUD POR VARIAS VÍAS**

- Al compartir cariño y riquezas materiales tendremos menos riesgo de padecer hipertensión arterial por causa psicosomática.
- Al compartir y aprender a vivir con menos, creamos una protección espiritual, la cual nos protege de todo mal.
- Al compartir y vivir con menos, nos crea gratitud, lo cual genera un funcionamiento armónico en nuestro organismo.
- Al aprender a vivir con menos se reduce la tensión y el estrés, debido a que tenemos menos de que preocuparnos, es decir nos deja de preocupar el hecho que puedan robarnos (*Mateo 6: 25-34*).

*Videos recomendados:*

*El abrigo: una historia sobre la caridad*

*Cadena de Favores Infinita*

*Cadena de favores, ¡Solidaridad!*

*La caridad*

*En nuestra página [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org) encontraras accesos directos*

### 3.2 LAS LEYES ESPIRITUALES DE SANIDAD



*“Por tanto, confesaos vuestros pecados unos a otros, y orad unos por otros para que seáis sanados.  
La oración eficaz del justo puede lograr mucho”.*

Santiago 5:16

Debemos ser humildes, para aceptar nuestros errores, de esta manera, podremos dar el primer paso hacia el perdón.

**1ra ley espiritual de sanidad: "Según la profundidad del perdón, será la profundidad de la sanación física".**

*Un Sencillo Espejo*

*"Perdona nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores"*

Mateo 6:8

*(Dicho de otra manera, en el porcentaje que perdones, serás sanado físicamente)*

Debemos confesarnos unos a otros en forma perfecta, desde nuestro inconsciente, para que nuestras células puedan reactivarse; por eso podríamos concluir que la terapia regresiva era una de las formas de sanidad que ocupaban los primeros apóstoles, al usarla con un poder aparentemente sobrenatural, pero que en realidad, ese poder sanador del perdón, debe ser utilizado en forma constante por todos, ya que esta técnica la podremos llegar a dominar, con el simple hecho de volvernos como unos niños pequeños, nobles y humildes; de esa manera, esta terapia logrará tener más poder sanador, con esto podremos comprender la:

**2da ley espiritual de sanidad "Entre mas humildad y Fe, menos tiempo de proceso curativo (la crisis curativa será en un corto tiempo, incluso a veces será nula, pero eso depende de nuestro grado de humildad y Fe)".**

*Un Sencillo Espejo*

*Leer Marcos 9:33-37" Señor, no soy digno de que entres bajo mi techo; basta que lo digas de palabra y mi criado quedará sano".*

Mateo 8:8

Esta frase guarda una profunda humildad, pero a la vez también demuestra una fe muy grande; dentro de las terapias regresivas, hemos descubierto una técnica donde por medio de una persona de Fe verdadera, que busca la sanidad de un familiar, puede contactarse con la esencia de su familiar y ayudarlo a sanar, gracias a la Fe de ambos; esta técnica la utilizamos regularmente cuando el paciente no puede hablar por alguna causa (por ejemplo un paciente en coma), pero para hacer esto se requiere que el vínculo y la persona enferma tengan una conexión muy grande, ya que esta conexión es más espiritual que mental. Ésta sería una técnica de sanación a distancia. Ya vimos anteriormente que todos estamos conectados en un mismo Espíritu, sin importar creencias o razas o sexo o edad o cultura.

**3ra ley espiritual de sanidad: "Entre más rápido se perdone más rápido se sanara"**

*Un Sencillo Espejo.*

*Entonces se acercó Pedro y le dijo: Señor ¿Cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete?*

*Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete.*

Mateo 18: 21 y 22

Si aprendemos a perdonarnos mutuamente, siempre en forma humilde, inmediata, profunda y perfecta, entonces dejaremos de somatizar enfermedades, y ya sólo nos quedarían las otras dos causas (químicas y físicas); y si a su vez aprendemos a respetar la naturaleza, entonces lograremos crear un mundo orgánico, donde estas dos causas también desaparezcan.

Hay personas que van perdonando lentamente, al igual que van cambiando de actitud y de hábitos lentamente, debido a esto, la recuperación física es igual de lenta; pero hay personas que logran

perdonar instantáneamente todos los conflictos, y también instantáneamente se comprometen a sí mismos a cambiar el rumbo de sus vidas, haciéndolo inmediatamente, para estas personas su sanidad será completa y rápida, *incluso a veces instantánea*.

***“Dios conoce nuestros corazones, y en el momento que El está seguro, que hemos cambiado por completo, El nos brinda la sanidad física en forma completa”***

*Un Sencillo Espejo*

***4ta ley espiritual de sanidad: “la meta suprema es la perfección del perdón y esto debe ser, el llegar a tal punto de ni si quiera sentirnos ofendidos”.***

*Un Sencillo Espejo*

*Pero yo os digo: No resistáis al que es malo; antes, a cualquiera que te hiera en la mejilla derecha, vuélvele también la otra.*

*Mateo 5:39*

Ni si quiera sería necesario perdonar nada, si desde un inicio, no nos sentimos ofendidos; a esto se refería Jesús con dar la otra mejilla, que no responderíamos a la ofensa, debido a que ni siquiera esa ofensa sería capaz de ensuciarnos. *Esto es como cuando lavamos la ropa, si no la ensuciamos no habrá necesidad de lavarla y nos durará por mucho más tiempo, podríamos ver al cuerpo físico como una ropa temporal, que la duración dependerá del cuidado que le demos diariamente.*

***“Si aprendes a esquivar la suciedad antes de que te manche, no tendrás que lavarte”***

*Un Sencillo Espejo.*

***5ta ley espiritual de sanidad: “Si no abonamos, para mantener un crecimiento constante, tendremos más riesgo de volver a caer, y dicha caída será aun peor que la primera; ya que al aceptar la esencia de la Fe, conlleva un reto aun mayor y se requiere un cambio radical, a favor del Amor”.***

*Un Sencillo Espejo*

***“Ni yo te condeno; vete, y no peques más”***

*Juan 8:11*

Si al liberarnos espiritualmente, no introducimos la nueva semilla de AMOR, y volvemos a pecar corremos el riesgo de volver a caer, solo que esta vez será aun más pesado y doloroso. De aquí que Jesús dijese: si se expulsa un demonio y la casa queda vacía, volverá este con más demonios a tomar lugar, ya que al regresar a cometer el mismo, estaremos cayendo desde un punto más alto. Esto es como ir subiendo una escalera y tropezar, regresando nuevamente hasta el primer escalón. Mantenerse libre no depende de la persona utilizada para realizar la liberación emocional, depende de la persona misma (nosotros mismos), que estemos dispuestos a un cambio real de actitud; por eso es que no debemos forzar a nuestros familiares ni amigos a someterse a terapias de liberación, si la persona no está dispuesta a tener un cambio en su vida; ya que el cambio es personal y debe ser autentico, para que realmente sea sanador.

***“Cuando el espíritu inmundo sale del hombre, anda por lugares secos, buscando reposo; y no hallándolo, dice: Volveré a mi casa de donde salí. Y cuando llega, la halla barrida y adornada. Entonces va, y toma otros siete espíritus peores que él; y entrados, morán allí; y el postrer estado de aquel hombre viene a ser peor que el primero”.***

*Lucas 11:24-26*

Estas huellas emocionales (o espíritus inmundos como les llama la biblia), se originan en nuestro subconsciente ya sea por transferencia de los padres a los hijos, durante la gestación, o entrando externamente por los medios de comunicación masivos que nos inundan de mentiras; por eso la Biblia le llama el espíritu de mentira; también pueden entrar al estar relacionándonos con personas que buscan manipularnos para volver a errar, por eso debemos plantar y abonar un nuevo árbol de amor y felicidad; y mantenernos firmes en nuestro caminar.

*“Seamos prudentes y construyamos nuestra casa sobre la roca firme, cultivando nuestro Espíritu”.*

*Un Sencillo Espejo.*

*Lucas 7: 24-29*

En nuestro segundo libro hablaremos más sobre estas hermosas terapias de sanidad emocional; por el momento esto lo que hablaremos, ya que este primer libro es una preparación para el próximo, el cual estará aun más fascinante en la sección de la Fe. Donde hablaremos cosas aun más profundas y conoceremos todas las leyes espirituales en su totalidad; pero para ello deberás poner en práctica lo visto en este primer tomo de “La Esencia de la Salud y la Fe, Un Sencillo Espejo”

Les recomiendo leer la Parábola del Rey y el deudor en *Mateo 18, 23-35*, *en esta parábola queda completamente claro que de la manera en que perdonamos, seremos perdonados o auto castigados (ya que el rencor nos enferma a nosotros mismos).*

***“El verdadero cambio depende de cada uno de nosotros”***

*Un Sencillo Espejo.*

## CAPÍTULO 4.- LA UNIDAD Y EL AMOR SALVARÁN AL MUNDO



*"Y ya no estoy en el mundo; más estos están en el mundo, y yo voy a ti. Padre Santo, a los que me has dado, guárdalos en tu nombre, para que sean uno así como nosotros"*

*Mas no ruego solamente por estos, sino también por los que han de creer en mí por la palabra de*

*ellos, para que todos sean uno; como tú, oh padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros; para que el mundo crea que tú me enviaste"*

*Juan 17: 11, 20 y 21*

Cuando comienzas a salir del mundo, es decir de todo aquello que te aparta de Dios, ¿y que es eso que *al mundo actual, lo tiene apartado de Dios?*, pues gran parte son las *mentiras generadas por medios de comunicación masiva*, para mantener *la opresión del pueblo*, y seguir alimentando a las *grandes transnacionales, que buscan enriquecerse a toda costa, sin importarles la vida misma de las personas inocentes*; sé que muchos se preguntarán: ¿Por qué lo permiten si saben que eso afecta? Y la respuesta es simple, a ellos no les interesa tu vida ni la de tu familia, sólo les interesa tener el control monetario, y seguir siendo ricos, pero la pregunta sería ¿de quién es culpa? En realidad no existen culpables, porque si tuviéramos que culpar a alguien ese alguien se llamaría ignorancia.

Si tan solo tú y yo comenzáramos a compartir estas hermosas verdades de sanidad, el mundo sería diferente; y cada vez más personas buscarían alternativas naturales para sanar, y dejarían de utilizar sustancias tóxicas y perjudiciales, al comprender el funcionamiento de la vida.

La clave de mejorar un país es que se vuelva autosustentable, mediante la construcción de tecnología ecológica y de concientización de los valores humanos.

Nuestro país tiene la capacidad para volverse autosustentable, con el simple hecho de dejar de consumir productos transnacionales, que además de que son transgénicos, son producidos por otros países; con ese simple hecho, el país mejoraría en todo sentido.

Se avecinan pandemias de enfermedades creadas por los laboratorios, mediante la introducción de tóxicos: en los alimentos (como las semillas transgénicas) y en vacunas (metales pesados añadidos los cuales son tóxicos).

Depende de ti quitarte la venda, poner tu granito de arena, y ser salvo junto con toda tu familia, viviendo libre de enfermedades; protege a tu familia, ayudándole a abrir los ojos, compartiendo la humilde información de este libro; depende de ti y de todos nosotros que el mundo deje de vivir en la mentira, y pueda convertirse en un verdadero Reino de los Cielos, donde dejen de existir las carencias y la autodestrucción.

Donde uno es salvo toda la familia es salva, debido a que su ejemplo de vida contagiará a su entorno; sólo se requiere el 1% de personas conscientes, para hacer despertar el 99% restante; esto explica la parábola de la oveja perdida, donde se dejan las 99, para ir por esa una que es muy valiosa, para contribuir con el reino de Dios. Si uno despierta, ese uno ayudará a su entorno contribuyendo a despertar 99 más; ahora serán 100 despiertos que ayudarán a otros 99, cada uno siendo 99 00 nuevos despiertos, siendo ahora 1000 despiertos estos 1000 ayudaran a 99,000 más, siendo ahora 10,000 despiertos y así sucesivamente, llegando a cubrir la faz de la tierra. Empieza por despertar tú y pronto te darás cuenta de que tu entorno cambia, gracias a ti y a tu humildad.

*¿Cómo es un reino de los Cielos, aquí en la tierra?, pues es un mundo donde el dinero ya no es necesario, un mundo donde todos vivimos al ritmo de la naturaleza, un mundo donde todos trabajamos de igual manera cumpliendo alegremente nuestras funciones, un mundo donde todos sabemos compartir, un mundo donde no existe control ni sumisión, un mundo donde todos nos tratamos como verdaderos hermanos, un mundo donde sólo existe el amor, un mundo donde todos compartimos por igual, un mundo donde todos tenemos la misma abundancia, un mundo donde todos los alimentos son orgánicos y saludables, un mundo donde todos nos respetamos mutuamente, un mundo donde todos nos amamos mutuamente tal como Jesús nos enseñó, un mundo que sabe vivir en unidad, un mundo donde el AMOR, el PERDON y la FE hacen que todos estemos sanos,*

*“Un mundo donde los milagros son algo cotidiano”.*

*Un Sencillo Espejo*

**Si quieres ser parte de éste mundo únete:**

**Página web:** [www.naturavis.org](http://www.naturavis.org)

**Email:** [laesenciadelasaludylafe@gmail.com](mailto:laesenciadelasaludylafe@gmail.com)

**Facebook:** [laesenciadelasaludylafe@hotmail.com](https://www.facebook.com/laesenciadelasaludylafe)

**Teléfono:** (52) (443) 3 24 68 96 Morelia, Michoacán, México.

**“Espero te hayas podido ver cara a cara con tu Creador”.**

**“Nuestra especialidad es la psicosomática, si quieres recibir talleres en tu comunidad, simplemente contáctanos y te damos las bases de los mismos”.**

**LANZAMIENTO AGOSTO 2017:**

## **UN MUNDO DE SALUD Y FE UN SENCILLO ESPEJO 2 EL CÁNCER ES UN MECANISMO DE PROTECCION CELULAR**

Hablaremos sobre los diferentes tipos de cáncer y como tratarlos con medicina biológica; profundizaremos mas sobre la psicosomática, nos adentraremos más en el mundo de la medicina Ortomolecular, conocerán Técnicas espirituales de sanidad, al igual que profundizaremos en las leyes espirituales y cómo usarlas adecuadamente, en la vida cotidiana.

Nota: La información de la segunda parte de “Un Sencillo Espejo” requerirá de una comprensión adecuada de la primera parte “La esencia de la Salud y la Fe”; ya que debemos entender lo simple para poder comprender lo complejo.

**PARA ADQUIRIR VERSION IMPRESA DE LA SEGUNDA PARTE  
DE LA SERIE SENCILLO ESPEJO**

**A partir de 5 libros Precio 100 pesos + envío**

**Email:** [unsencilloespejo2@gmail.com](mailto:unsencilloespejo2@gmail.com)

**Facebook:** Serie un Sencillo Espejo

**PEDIDOS POR TELEFONO: (443) 3246896**

**Morelia Michoacan**

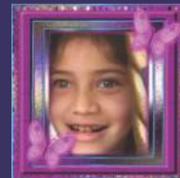
Desde los 16 años de edad comenzó su inquietud por la salud natural, formalizando el inicio de sus estudios de medicina natural a partir del año 2000 a raíz del fallecimiento de su tía Graciela Rocha López, motivo por el cual lo llevó a buscar y aprender diversas técnicas milenarias para la atención de la salud; a partir del 2002 decide ingresar a la facultad de medicina para tener un conocimiento integral en la práctica de las diferentes medicinas, en el 2004 un incidente importante en su vida lo lleva a comprender que la salud emocional es el pilar más importante en la salud integral, que en conjunto con un estilo adecuado de vida puede lograr una longevidad saludable y duradera.

Autor de *La Esencia de la Salud y la Fe* primera parte de la serie: “Un Sencillo Espejo” Creador del Sistema de Sanación Auto-Kinesiología Emocional Mudrícula.

### PERMÍTETE VIVIR LA SENCILLEZ DE LA VIDA

La serie Un Sencillo Espejo está diseñada para aprender como:

- Auto conocerte a ti mismo: y que de esta manera puedas lograr encontrar tu misión en la vida.
- Redescubrir y activar el poder interno de auto sanación y auto curación que cada quien tiene en su interior.
- Comprender las verdades del funcionamiento de la vida, y así puedas estar protegido de todas las mentiras creadas por los monopolios.
- Crear un mundo capaz de generar abundancia para todos.
- Vivir en plenitud y armonía.
- Comprender mejor el Evangelio de Jesús.
- Llevar una vida más saludable.
- Alcanzar una longevidad plena.



En honor a mi hija Kamyla

Versión Ebook Electrónico Interactivo de venta en:



UN MUNDO DE SALUD Y FE

MANUEL FRANCISCO LÓPEZ MELGAR

2da parte de la serie  
“Un Sencillo Espejo”

# UN MUNDO DE SALUD Y FE



“LOS FRAUDES DEL CÁNCER, LA DIABETES  
Y LA HIPERTENSIÓN.”

“EL EVANGELIO DE JESÚS SANA Y  
CURA CUALQUIER ENFERMEDAD”.

“AUTO-KINESIOLOGÍA EMOCIONAL MUDRÍCICA”

“RECETAS NUTRITIVAS Y CURATIVAS”

**MANUEL FRANCISCO LÓPEZ MELGAR**

DOCTOR EN MEDICINA INTEGRATIVA ESPECIALISTA  
EN TERAPIAS DE SALUD EMOCIONAL