



CUERPO SALUDABLE

**Manual de instrucciones
para el usuario**

**Cómo resolver
problemas crónicos**

**Con sencillas
técnicas caseras**

Néstor Palmetti

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

ISBN 978-987-05-5223-9

1. Salud. I. Título
CDD 613

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

Cuerpo Saludable - Decimoctava edición - Octubre 2018

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

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

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

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Para solicitar aclaraciones:

Néstor Palmetti

Técnico en Dietética y Nutrición Natural

Director del Espacio Depurativo

5885 Villa de Las Rosas - Traslasierra (Córdoba)

Tel/Fax: (03544) 494.871 - 483.552

info@nestorpalmetti.com

www.nestorpalmetti.com



Cuerpo Saludable

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

Gautama Buda

No pretendamos que las cosas cambien
si seguimos haciendo lo mismo

Albert Einstein

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

William George Ward

Curar es limpiar

Carlos Kozel

Cada uno ingiere la enfermedad que padece

Arturo Capdevila

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

Naboru Muramoto

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

Herbert Knibbs



INTRODUCCION

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

ACLARACION IMPORTANTE

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

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

Aquí brindamos una recopilación de técnicas, consejos y experiencias



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

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

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

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

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

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



Cuerpo Saludable

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

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

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

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

Néstor Palmetti

Técnico en Dietética y Nutrición Natural
Director del Espacio Depurativo

SUMARIO

CAPITULO 1 LOS ¿POR QUÉ?

¿POR QUÉ NECESITAMOS CAMBIAR?

¿POR QUÉ ESTAMOS MAL?

¿POR QUÉ NOS RESIGNAMOS A LA MEDIOCRIDAD?

¿POR QUÉ SE DEGRADA NUESTRA CALIDAD DE VIDA?

¿POR QUÉ NOS PASA LO QUE NOS PASA?

MULETILLA 1: ES GENÉTICO

MULETILLA 2: SON LOS VIRUS

MULETILLA 3: ES EL ESTRÉS

¿QUIÉN ESCONDE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES?

¿NO ESTAREMOS BAJO UN PARADIGMA EQUIVOCADO?

REPRIMIENDO, MUTILANDO, CAMBIANDO PEDAZOS

¿POR QUÉ NO CONVIENE RESOLVER?

LA IGNORANCIA ES LUCRATIVA

EL MANUAL DE INSTRUCCIONES

SI FUNCIONA, SIRVE

¿POR QUÉ CUESTA CAMBIAR?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LIMPIAR Y NO ENSUCIAR?

CAPITULO 2 ¿ENFERMOS O ENSUCIADOS?

ENSUCIAMIENTO CORPORAL

EL FACTOR ALIMENTARIO

EL FACTOR PARASITOSIS

CONSECUENCIAS DEL ENSUCIAMIENTO

LAS CONCLUSIONES DE SEIGNALET

ALIMENTO FISIOLÓGICO

SOMOS MONOS ADAPTADOS

ADAPTACIÓN NO ES NORMALIDAD

AMÉRICA PRECOLOMBINA Y PRANDIOLOGIA

UNA EXPERIENCIA INÉDITA Y FUGAZ

COCCIÓN Y LEUCOCITOSIS

LA LONGEVIDAD COMO CONSECUENCIA

NECESITAMOS CAMBIAR PARADIGMAS

EL COLAPSO TÓXICO

PROBLEMA Y SOLUCIÓN EN NUESTRAS MANOS



CAPITULO 3 TOXEMIA Y ENFERMEDAD

RENOVACIÓN PERMANENTE
CÉLULA, LA UNIDAD VITAL
EMUNTORIOS, ÓRGANOS DEPURATIVOS
EL TERRENO LO ES TODO
TOXINAS INTERNAS
TOXINAS ALIMENTARIAS
TOXINAS AMBIENTALES
En casa ¿estamos seguros?
Y en el vientre materno?
Contaminantes y origen
Contaminantes y efectos
Más contaminación, menos depuración
Nutrición y contaminación
TOXINAS DE PARÁSITOS
ENZIMAS Y TOXEMIA
ENZIMAS LIMPIADORAS
ACIDEZ Y TOXEMIA
ASÍ EN LA SANGRE COMO EN LA CÉLULA
COMPENSAR O MORIR
¿ENFERMEDAD O CRISIS DEPURATIVA?
ENFERMEDAD AGUDA
ENFERMEDAD CRÓNICA
LA REPRESIÓN DE SÍNTOMAS
ENFERMEDAD DEGENERATIVA
EL EJEMPLO DEL CÁNCER
NUEVOS CONCEPTOS SOBRE EL CÁNCER
LA CUESTIÓN CELULAR
La supervivencia celular
BASES DEL NUEVO PARADIGMA

CAPITULO 4 EMUNTORIOS PRINCIPALES

LOS INTESTINOS

FUNCIONES
EL TRANSITO INTESTINAL
¿QUÉ COSAS AFECTAN AL TRÁNSITO INTESTINAL?
La carencia de fibra
El moco alimentario

La morfina cotidiana
Las cuestiones fisiológicas
LA FLORA INTESTINAL
FERMENTACIÓN Y PUTREFACCIÓN
¿QUÉ COSAS AFECTAN A LA FLORA INTESTINAL?
El exceso proteico
La falta de fibra soluble
Los azúcares refinados
Los aditivos conservantes
El antibiótico cotidiano
La candidiasis crónica
Los parásitos intestinales
Los fluidos digestivos
LA MUCOSA INTESTINAL
¿QUÉ COSAS AFECTAN A LA MUCOSA INTESTINAL?
Las secreciones lácteas
La candidiasis crónica
Inflamación y antiinflamatorios
EFECTOS DE LA MUCOSA PERMEABLE
LA CANDIDIASIS CRÓNICA
OTRA VISIÓN DE PROBLEMAS INTESTINALES
FLATULENCIA
DIVERTÍCULOS
COLON IRRITABLE
CELIAQUÍA
APENDICITIS
SÍNTOMAS DE MALFUNCION INTESTINAL
DIAGNOSIS ORIENTAL
TÉCNICAS DE LIMPIEZA INTESTINAL
LAVAJE COLÓNICO
LIMPIEZA CON AGUA SALADA
El agua salada en la práctica
Recomendaciones nutricionales
La técnica
Los movimientos
MINI LIMPIEZA CON AGUA SALADA
ENEMAS
MEZCLA PURGANTE

LOS ALIMENTOS
LAS FIBRAS SALUDABLES
PRE Y PROBIOTICOS
LOS BENÉFICOS FERMENTOS
El chucrut y el kimchi
El kéfir de agua
OTROS NUTRIENTES CLAVES
LAS HIERBAS
OTRAS RECOMENDACIONES

EL HÍGADO

FUNCIONES
SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN HEPÁTICA
HÍGADO Y EMOCIONES
LOS CÁLCULOS BILIARES
Síntomas de presencia de cálculos biliares
Factores generadores de cálculos biliares
TÉCNICAS DE LIMPIEZA HEPÁTICA
LIMPIEZA HEPÁTICA PROFUNDA
Los seis días preparatorios
El día de la limpieza
LIMPIEZA CON ACEITE DE OLIVA
ENEMA DE CAFÉ
LOS ALIMENTOS
NUTRIENTES Y DESINTOXICACIÓN
LAS HIERBAS
OTRAS RECOMENDACIONES

CAPITULO 5 OTROS EMUNTORIOS

LOS RIÑONES

FUNCIONES
EL EXCESO DE FOSFORO
SINTOMAS DE MALFUNCION RENAL
LOS ALIMENTOS
LAS HIERBAS
OTRAS RECOMENDACIONES

LA PIEL

FUNCIONES
COSMETICOS Y TOXICIDAD SOBRE LA PIEL

Sol, piel, bacterias y vitamina d

SINTOMAS DE MALFUNCION DERMICA

TECNICAS DE LIMPIEZA DERMICA

FRICCIÓN SECA

BAÑO DE VAPOR

BAÑO HIPERTÉRMICO

EMPLASTOS

TRABAJO FÍSICO

EL CURTIDO

LOS ALIMENTOS

LAS HIERBAS

LOS PULMONES

FUNCIONES

SÍNTOMAS DE MALFUNCION PULMONAR

TÉCNICAS DE LIMPIEZA PULMONAR

RESPIRACIÓN PROFUNDA

JADEO Y CANTO

LOS ALIMENTOS

EL PROBLEMA DE LOS ALMIDONES

LAS HIERBAS

SISTEMA LINFÁTICO

FUNCIONES

LINFA Y TOXEMIA CRÓNICA

SÍNTOMAS DE MALFUNCION LINFÁTICA

TÉCNICAS DE LIMPIEZA LINFÁTICA

TABLA INCLINADA

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

FROTACIÓN DEL TIMO

LOS ALIMENTOS

LAS HIERBAS

OTRAS RECOMENDACIONES

OTRAS VIAS DE ELIMINACION

LA LENGUA

RASPAJE MATUTINO

LA NARIZ

DUCHA NASAL

EL OÍDO

LAVADO DE OÍDOS



Cuerpo Saludable

LA TOXEMIA ENERGÉTICA

TÉCNICAS DE DERIVACIÓN

CAPITULO 6 LOS PARÁSITOS

INEVITABLES COMPAÑEROS DE RUTA

COMO NOS LLEGAN?

DAÑOS QUE GENERAN

LA TOXEMIA PARASITARIA

DEFENSA ORGÁNICA

MANIFESTACIONES DEL DAÑO

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE PARASITOSIS

Piel y cabello

Aparato respiratorio

Aparato circulatorio

Aparato ginecológico

Sistema nervioso central

Aparato urinario

Órganos de los sentidos

MÉTODOS DE CONTROL

TESTIMONIOS SIGNIFICATIVOS

PRINCIPALES PARASITOS

PROTOZOARIOS (Unicelulares)

Giardias

Trichomonas

Amebas

HELMINTOS (Gusanos)

Ascaris

Anquilostomas

Oxiuros

Tenias

Fasciolas

ENFERMEDAD Y CONTROL MENTAL

SÍNTOMAS CAUSADOS POR PARÁSITOS

¡Al control mental lo inventaron los parásitos!

PARASITOSIS: LA "NUEVA" EPIDEMIA OLVIDADA

PREVENCIÓN DE INFECCIONES PARASITARIAS

CÓMO SABER SI ESTOY PARASITADO

DESPARASITADO GENÉRICO



PARASITOS Y PROPOLEO
AMPLIO ESPECTRO
PARÁSITOS Y PLATA COLOIDAL
QUE ES LA PLATA COLOIDAL
USO Y DOSIFICACIÓN
ARSENAL ANTIPARASITARIO

CAPITULO 7 ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

LIMPIAR Y NO ENSUCIAR
EL CAMINO DE SALIDA
EVACUAR CON CRITERIO
TIPOS DE DESECHOS
LOS CRISTALES
LOS COLOIDES
EL PROCESO DEPURATIVO
LIMPIAR Y NO ENSUCIAR

ANDARIVEL 1: LIMPIAR ÓRGANOS

ANDARIVEL 2: DESPARASITAR

ANDARIVEL 3: DEPURAR FLUIDOS

TÓNICO HERBARIO
Preparación y consumo
BAPLARIOS
ZEOLITA

Forma de utilización

ANDARIVEL 4: OXIGENAR

RESPIRACIÓN Y OXIDACIÓN
LA IMPORTANCIA DEL CRUDO
EL MOVIMIENTO Y RESPIRACION
OZONO Y PERÓXIDO
El peróxido de hidrógeno
USO DEL AGUA OXIGENADA
Ozonizar agua y aire

ADVERTENCIA IMPORTANTE

ANDARIVEL 5: REPOSO DIGESTIVO

ANDARIVEL 6: NUTRIR SIN ENSUCIAR

ALIMENTOS QUE CURAN, ALIMENTOS QUE MATAN
LOS ALIMENTOS ENSUCIANTES
LOS ALIMENTOS DEPURATIVOS



Cuerpo Saludable

¿CON ESTO BASTA?
¿Y COMO HACEMOS CON LOS NIÑOS?

APÉNDICE

CAPITULO 1

LOS ¿POR QUÉ?

¿Por qué necesitamos cambiar?

¿Por qué estamos mal?

¿Por qué nos pasa lo que nos pasa?

¿Quién esconde el manual de instrucciones?

¿Por qué no conviene resolver?

¿Por qué cuesta cambiar?



¿POR QUÉ NECESITAMOS CAMBIAR?

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

¿POR QUÉ ESTAMOS MAL?

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

¿POR QUÉ NOS RESIGNAMOS A LA MEDIOCRIDAD?

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

¿POR QUÉ SE DEGRADA NUESTRA CALIDAD DE VIDA?

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

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



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

¿Por qué no estamos plenos?

¿Por qué vivimos menos y peor?

¿Por qué envejecemos más rápido?

¿Por qué los niños tienen problemas de viejos?

¿Por qué nos falta energía?

¿Por qué no manejamos el estrés?

¿Por qué creemos que la mediocridad es normal?

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

¿Por qué no confiamos en nuestra capacidad de sanarnos?

¿Por qué cuidamos mejor el auto que el cuerpo?

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

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

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

¿Por qué convivimos con enfermedades crónicas?

¿Por qué los problemas crónicos no se resuelven?

¿Por qué aumentan las afecciones degenerativas?

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

¿Por qué reclamamos soluciones o pastillas mágicas?

¿Por qué esperamos un diagnóstico grave para cambiar?

¿Por qué la ancianidad no se vive con dignidad?

¿POR QUÉ NOS PASA LO QUE NOS PASA?

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

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



MULETILLA 1: ES GENÉTICO

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

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

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

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

Un estudio estadounidense¹ detectó la presencia de **287 químicos** distintos (pesticidas, aditivos industriales, teflón...) **en el cordón umbilical de niños recién nacidos**: 76 producen cáncer, 94 son tóxicos para cerebro y sistema nervioso y 79 de estas sustancias causan defectos de nacimiento o desarrollo anormal. ¿Podemos achacar a la genética, los problemas de salud que manifestarán estos niños?

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

¹ Grupo de Trabajo Ambiental - Human Toxome Project - Washington DC - Julio 2005 - www.ewg.org/sites/humantoxome/

MULETILLA 2: SON LOS VIRUS

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

¿Sabía que **vivimos gracias a los microbios**? Convivimos con 10 microbios por cada célula del cuerpo. Tenemos billones en los intestinos, en los conductos nasales, aferrados a los cabellos, nadando por la superficie de los ojos, taladrando el esmalte de los dientes... *"Es habitual en los científicos quedarse boquiabiertos ante la complejidad, el poder y la magnitud del número de microbios que viven en nuestros cuerpos¹".*

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

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

Imaginemos las consecuencias de un ataque con fármacos, comparable

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



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

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

MULETILLA 3: ES EL ESTRÉS

Es habitual escuchar expresiones como:

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

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

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

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



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

¿QUIÉN ESCONDE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES?

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

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

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

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

¿NO ESTAREMOS BAJO UN PARADIGMA EQUIVOCADO?

Pese a una tecnología cautivante, estamos viviendo una época "oscura". Aunque nos deslumbe que se haya descifrado el genoma humano, es evidente que hay mucha ignorancia y reduccionismo¹.

¹ Reduccionismo: método científico basado en que el mundo que nos rodea puede ser



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

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

Como será la ignorancia sobre nuestra composición celular que el Instituto Nacional de Salud de EEUU, aprobó en 2007 un plan de cinco años para investigar el microbioma humano, que es el contenido total microbiano del cuerpo humano. Nuestro conocimiento es limitado, en parte porque sólo era posible identificar microbios que podían ser cultivados en laboratorio, un mero 1-2 por ciento del total. De todos modos estamos comprendiendo que el ser humano promedio es más microbio que mamífero, un verdadero súper organismo que comprende **10 veces más células microbianas que humanas**. Se piensa que el número total de genes microbianos en nuestro cuerpo excede el de genes humanos en una proporción de 1000 a 1¹, ¡¡¡algo que recién se publicó en 2013!!!

La sociedad científica premia con el Nobel de medicina 2005 al descubrimiento de una **bacteria** (*Helicobacter pylori*) como **causa de la úlcera estomacal**. Por supuesto que ya hay un antibiótico a medida de dicha bacteria, mecanismo más "práctico" que entender porqué **creamos las condiciones** para que la bacteria se desarrolle. Sin embargo la misma ciencia descubre después² que dicha bacteria convive con nosotros desde hace 60.000 años!!!

REPRIMIENDO, MUTILANDO, CAMBIANDO PEDAZOS...

comprendido en términos de las propiedades de sus partes constituyentes.

¹ *New Scientist* - 19 de agosto de 2007

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



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

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

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

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

¿POR QUÉ NO CONVIENE RESOLVER?

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



Cuerpo Saludable

Alguien del sistema, el Dr. Richard Roberts (Nobel 1993), lo dice claro¹: *"es habitual que las farmacéuticas estén interesadas en líneas de investigación, no para curar, sino sólo para cronificar dolencias con medicamentos cronificadores, mucho más rentables que los que curan del todo y de una vez. **La medicina que cura del todo no es rentable.** La salud no puede ser un mercado más, ni puede entenderse tan sólo como un medio para ganar dinero"*.

LA IGNORANCIA ES LUCRATIVA

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

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

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

EL MANUAL DE INSTRUCCIONES

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

¹ Ver entrevista completa en www.nestorpalmetti.com ("Fármaco que cura, no es rentable") ó en www.lavanguardia.es/free/edicionimpresa/20070727/53380162760.



Cuerpo Saludable

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

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

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

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

SI FUNCIONA, SIRVE...

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

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

¿POR QUÉ CUESTA CAMBIAR?



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

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

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

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

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LIMPIAR Y NO ENSUCIAR?

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

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



Cuerpo Saludable

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

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

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

CAPITULO 2

¿ENFERMOS O ENSUCIADOS?

Ensuciamiento corporal
Alimento fisiológico
La longevidad como consecuencia
El colapso tóxico



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

Nos referimos al Dr. Jean Seignalet, quién durante 30 años trató miles de pacientes a través de pautas nutricionales, volcando sus observaciones en más de 200 publicaciones en las principales revistas médicas en lengua inglesa y francesa, y en varios libros que detallan las evidencias recogidas¹.

ENSUCIAMIENTO CORPORAL

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

EL FACTOR ALIMENTARIO

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

1 Ver artículos y entrevistas en www.nestorpalmetti.com y el libro "La alimentación, la tercera medicina" - Dr. Jean Seignalet - 2005 RBA.

ingiriendo.

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

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

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

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

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

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

EL FACTOR PARASITOSIS

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

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

Generalmente el concepto de parásitos, tanto de profanos como de terapeutas, se limita, en el mejor de los casos, a considerar el aspecto etimológico del término¹. Se supone que el daño generado por estos huéspedes indeseables, es el **robo de nutrientes**, que utilizan para su desarrollo. Si esto fuese así, bastaría con comer de más. Sin embargo, lo más grave de las parasitosis, es su **significativo aporte ensuciante**.

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

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



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

CONSECUENCIAS DEL ENSUCIAMIENTO

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

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

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

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

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



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

LAS CONCLUSIONES DE SEIGNALET

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

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

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

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

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



ALIMENTO FISIOLÓGICO

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

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

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

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

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

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

SOMOS MONOS ADAPTADOS

Respecto a los animales antes mencionados, los modernos estudios de secuencia genómica han confirmado una **relación tan estrecha entre chimpancés y humanos**, que los investigadores piden que se reclasifique al chimpancé como parte de la familia del humano, en el género homo¹. **Apenas el 1% de los genes nos diferencian del mono**, aunque recientes estudios consideren alguna diferencia mayor, lo cual no invalida nuestra similitud fisiológica.

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

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

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

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

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



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

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

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

El carbono y el hidrógeno que componen las cadenas de los azúcares, terminan convirtiéndose (por oxidación) en dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O). La cantidad de **oxígeno** necesaria para llevar adelante el metabolismo gaseoso, **exige al sistema respiratorio** de manera continua. Por esa razón los pájaros están dotados de los **sacos**

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

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

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

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

ADAPTACIÓN NO ES NORMALIDAD

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

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

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

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

AMERICA PRECOLOMBINA Y PRANDIOLOGIA

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

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

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

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

Como historiador y sociólogo, su riguroso análisis de la América precolombina y de aquello que ocurrió luego de la conquista, cobra un gran valor, convirtiéndose en una evidencia incontestable¹. Antes de la conquista, **los indígenas americanos eran saludables y longevos**. Sorprendidos, los españoles comenzaron a buscar la misteriosa "fuente de la eterna juventud" que justificara **tamaño población centenaria**.

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

¹ Ver libro "Prandiología Patológica" de Editorial Buena Vista (Córdoba).



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

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

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

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



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

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

UNA EXPERIENCIA INEDITA Y FUGAZ

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

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

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



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

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

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

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

En una cultura "azucardependiente" como la nuestra, es importante poner en evidencia que si bien hay registros¹ del primer arribo de caña de azúcar a Europa hacia **fines del primer milenio** (Venecia, año 996), recién a final del Medioevo se introdujo el hábito de endulzar alimentos en el resto del continente, desarrollándose el comercio del azúcar solo a partir de plantaciones caribeñas del siglo XVII.

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

COCCION Y LEUCOCITOSIS

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

Francia, publicó un estudio¹ sobre millares de personas a las cuales **analizaba la sangre tras la ingesta** de distintos tipos de alimentos, y a diferentes intervalos. Los estudios fueron presentados en el 1º Congreso Internacional de Microbiología, celebrado en París en 1930. Kouchakof controlaba la presencia de **glóbulos blancos**, elementos relacionados con la actividad inmunológica. La **leucocitosis** es una **condición patológica** que se da comúnmente en casos de infección, intoxicación y envenenamiento.

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

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

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

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



LEUCOCITOSIS POST PRANDIAL

Trabajo del Dr. Kouchakof, publicado en 1930

Los valores expresan leucocitos por mm³

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

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

LA LONGEVIDAD COMO CONSECUENCIA

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

Lo evolutivo es usar y administrar correctamente el vehículo hasta



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

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

Como hemos visto, Arturo Capdevilla¹ puso en evidencia que antes del “descubrimiento”, los indígenas americanos eran **saludables y longevos**. Sorprendidos por el hallazgo, los españoles comenzaron a buscar la misteriosa “fuente de la eterna juventud” que justificara **tamaño población centenaria**. Capdevilla demuestra la relación entre la **longevidad indígena** y sus **hábitos de vida fisiológicos**, y la correlación del cambio alimentario impuesto por los conquistadores con los “nuevos” problemas de salud que azotaron y aun castigan a nuestro continente.

NECESITAMOS CAMBIAR PARADIGMAS

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

¹ Ver libro “Prandiología Patológica” de Arturo Capdevilla.

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

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

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

EL COLAPSO TÓXICO

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

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

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

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

PROBLEMA Y SOLUCIÓN EN NUESTRAS MANOS

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

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



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

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

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

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

Tal como denuncia Mark Rojek², al poco tiempo de su publicación, todas las copias del reporte fueron confiscadas por el gobierno federal. Recién en 1993 llegó misteriosamente una copia a una organización no gubernamental (Citizens for Health) que luchaba para evitar que la FDA (Food and Drug Administration) clasificara a los suplementos alimenticios como fármacos.

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

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

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



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

En nuestro país los estamentos nutricionales formales le dan a la sociedad un mensaje confuso y desolador¹: "**La obesidad es una enfermedad crónica** y, como todas estas, se trata, se mejora, **pero no se cura**, aunque en ambientes pocos serios se prometa lo contrario". Por deducción, este trabajo es "**poco serio**" pues acabamos de ver que **la obesidad no es una enfermedad**, sino un **ensuciamiento crónico** y, como toda toxemia, **se resuelve limpiando y no ensuciando**.

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

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

¹ Revista Rumbos, ¿Son las dietas la solución de la obesidad?

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



CAPITULO 3

TOXEMIA Y ENFERMEDAD

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



RENOVACION PERMANENTE

Esta fuera de discusión el hecho biológico de nuestra constante **renovación** orgánica. Diariamente estamos produciendo millones de nuevas células que reemplazan a las más viejas. Aunque la gente piense que su cuerpo es una estructura estática que envejece¹, el organismo está en estado de **renovación permanente**: a medida que se descartan células viejas, se generan otras nuevas para reemplazarlas.

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

Otros tejidos tienen un tiempo de vida que se mide en años y no en días, pero están lejos de ser perpetuos. Hasta los huesos se renuevan constantemente: todo el esqueleto de un adulto se reemplaza celularmente en menos de diez años. Recientes estudios demuestran que incluso las células cerebrales y cardíacas -consideradas hasta hace poco, elementos vitalicios del organismo- se renuevan periódicamente².

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

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

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



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

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

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

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

CELULA, LA UNIDAD VITAL

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



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

Como bien reflexiona Bruce Lipton¹ respecto al trabajo celular: *"Cada célula es un organismo inteligente que puede manejar el medio ambiente, crecer, reproducirse y formar comunidades con otras células. En el cuerpo humano estamos tratando con una vasta comunidad de células trabajando todas juntas en armonía. En una placa de cultivo, las células se comportan como entidades individuales. Pero las células en un cuerpo se comportan como una comunidad; los individuos realmente no pueden hacer lo que quieran porque entonces la coherencia del grupo se desmoronará.*

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

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

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



Cuerpo Saludable

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

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

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

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

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



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

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

EMUNTORIOS, ORGANOS DEPURATIVOS

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

EL TERRENO LO ES TODO

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

TOXINAS INTERNAS

Nuestro organismo depende totalmente de aportes externos para



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

TOXINAS ALIMENTARIAS

Pero el **alimento moderno** tiene otros oscuros aspectos relacionados con la intoxicación del organismo y que van más allá de la abundancia. Si bien el tema se desarrolla ampliamente en otra publicación¹, repasemos aquí lo estrechamente relacionado con la toxemia corporal.

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

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

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

¹ Ver libro "Nutrición Vitalizante"



interacciones reales. Un estudio británico¹ demostró recientemente que la mezcla de ciertos colorantes artificiales y el benzoato de sodio (conservante de uso habitual en refrescos), influye en el comportamiento y en los desordenes de conducta de los niños. Otros estudios indican que, en promedio, **ingerimos anualmente varios kilogramos de dichas sustancias**. Y adivine: ¿quién debe lidiar con esa carga?

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

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

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

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

¹ Universidad de Southampton - Publicado en *The Lancet*



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

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

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

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

TOXINAS AMBIENTALES

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

¹ Ver libro "La Sal Saludable"



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

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

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

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

En casa ¿estamos seguros?

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

¹ Ver capítulo 7, apartado Proceso Depurativo Básico.



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

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

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

Y en el vientre materno?

Los mitos científicos se van derribando a medida que se realizan más estudios. Siempre se pensó que el **cordón umbilical** y la **leche materna** eran lugares seguros que protegían a la nueva vida. La detección en sangre del cordón umbilical de 287 compuestos industriales y contaminantes químicos relacionados con toxicidad en el cerebro y el sistema nervioso, cáncer, anomalías congénitas, retraso en el desarrollo y deficiencias inmunológicas, fue solo un primer paso¹.

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

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



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

Contaminantes y origen

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

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

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

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

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

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

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

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

Platino: *odontología, escapes vehiculares*



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

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

El glifosato no solo **contamina las napas** de los acuíferos (solo Argentina arroja anualmente 180 millones de litros al acuífero Guaraní) sino que **aparece en el poroto de soja y sus derivados alimentarios**¹ (aceites, jugos, milanesas). Tal es así que la legislación nacional debió modificarse, **incrementando el nivel de glifosato tolerado en alimentos**, que pasó de permitir 0,2 ppm a 20 ppm, o sea **100 veces más**. Se sabe que el glifosato actúa inhibiendo la enzima² responsable de la formación de los aminoácidos tirosina (precursor de las hormonas tiroideas), fenilalanina y triptófano (claves en la depresión, el insomnio y el cociente intelectual).

Contaminantes y efectos

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

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

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

² Enzima 5-enolpiruvil-shiquimato-3-fosfato sintetasa (EPSPS)



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

Más contaminación, menos depuración

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

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

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



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

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

Nutrición y contaminación

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

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

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

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



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

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

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

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

TOXINAS DE PARÁSITOS

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

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

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

ENZIMAS Y TOXEMIA

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

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

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



actividad de células y tejidos.

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

Como enunciara el Dr. Edward Howell², **la carencia enzimática del alimento cocinado, obliga al organismo a distraer enzimas metabólicas** para completar el proceso digestivo. A largo andar, esta demanda produce **agotamiento** y **anula funciones fisiológicas**, como la inmunología y la depuración.

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

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

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

¹ Ver Capítulo 2, apartado "Una experiencia inédita y fugaz"

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

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

ENZIMAS LIMPIADORAS

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

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

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

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



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

ACIDEZ Y TOXEMIA

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

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

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

ASÍ EN LA SANGRE COMO EN LA CÉLULA

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

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

COMPENSAR O MORIR

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

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

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

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



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

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

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

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

¿ENFERMEDAD O CRISIS DEPURATIVA?

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



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

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

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

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

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



expuestos a contaminantes volátiles.

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

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

ENFERMEDAD AGUDA

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

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

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



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

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

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

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

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

ENFERMEDAD CRÓNICA

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

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

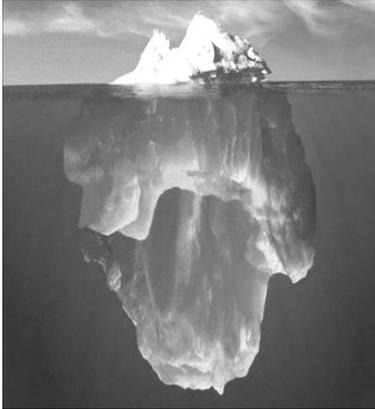
Cuando un animal está enfermo, ayuna. De ese modo favorece la degradación de los desechos y facilita su evacuación. Perros y gatos recurren a las hierbas cuando sufren una intoxicación. Según las dosis, tienen un efecto eliminador en los pulmones (expectorante), en los riñones (diurético) o en los intestinos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

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

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

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

LA REPRESION DE SINTOMAS



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

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

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

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



una intervención quirúrgica¹ aplaudida por como un logro de la dermatología y destinada a... **eliminar las glándulas sudoríparas** de las axilas!!! Se hace en pocos minutos y está orientada a personas con sudoración excesiva, o sea... **muy intoxicadas!!!** Un detalle: tras la operación, las personas comienzan a sudar por la espalda o el torax!!!... un pequeño "efecto secundario"... Y para colmar la capacidad de asombro, ahora se bloquea la sudoración con implantación de **botox o toxina botulínica!!!**

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

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

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

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

ataque cerebral fulminante”.

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

ENFERMEDAD DEGENERATIVA

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

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

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



Desgraciadamente, ese es el estado habitual de la inmunología en nuestra población, al ser exigida en forma desmedida y por gran cantidad de factores al mismo tiempo. Esos "tildes" son las **alergias**, las **enfermedades autoinmunes**, las **afecciones virales crónicas**, etc. La merma inmunológica afecta la salud y el bienestar en todos los ámbitos, incluso el emocional. Recientemente científicos argentinos concluyeron tras un estudio¹ que *"debería imaginarse la **depresión** como una enfermedad de tipo casi **autoinmune**".*

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

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

EL EJEMPLO DEL CANCER

A esta altura del libro, conviene detenernos sobre una de las enfermedades graves que más temor genera por su virulencia y sus consecuencias: el **cáncer**. Si bien el tema excede el marco de esta publicación², y veremos luego que existen otras formas de verlo (como un proceso de supervivencia celular y/o de autorregulación tóxica), nos referiremos aquí al mecanismo de la génesis tumoral, para ilustrar la

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

² Ver Cuaderno Depurativo "El cáncer"



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



Cuerpo Saludable

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

NUEVOS CONCEPTOS SOBRE EL CÁNCER

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



Mateo¹ -investigadora y presidenta de la Sociedad Española de Homeopatía Veterinaria- quién postula que lo que llamamos cáncer, quizás **no sea una enfermedad, sino un proceso biológico natural de defensa** que el organismo pone en marcha cuando en un momento dado, no siendo suficientes los mecanismos habituales de desintoxicación, decide crear tejidos nuevos -gracias a los oncogenes- a fin de desarrollar tumores en cuyo interior **depositar los residuos tóxicos para aislarlos**, encapsulándolos.

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

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

¹ Ver http://www.dsalud.com/numero101_1.htm y www.nestorpalmetti.com



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

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

En este orden de ideas, el terapeuta Andrea Moritz ha publicado un interesante trabajo¹, donde demuestra que la mutación celular llamada oncogénesis, no representa otra cosa que **un intento de las células por sobrevivir en un ambiente adverso**. Este medio hostil para la funcionalidad celular, está caracterizado por la toxemia, la acidosis y un ambiente anaeróbico. En función a esto, **la depuración, la alcalinización y la oxigenación del medio, representan la mejor forma de resolver el problema**. En cambio, el sistema ortodoxo continúa proponiendo soluciones como la quimioterapia o la radiación, que agravan el desorden causal.

LA CUESTION CELULAR

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

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



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

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

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

La supervivencia celular

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



Cuerpo Saludable

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

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

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

BASES DEL NUEVO PARADIGMA

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

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

La enfermedad no es enfermedad
Es simple intento de supervivencia

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

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



Cuerpo Saludable

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

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

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

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

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

El cuerpo tiene sólo 2 estadios posibles
Orden o desorden

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

Plena responsabilidad del interesado
Hacerse cargo

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

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

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

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



Cuerpo Saludable

A problema nuevo

Abordaje creativo

Cuerpo limpio, mente clara...

Consciencia expandida



Cuerpo Saludable

ACERCA DEL AUTOR



Néstor Palmetti desarrolló su actividad profesional a nivel nacional e internacional en periodismo y publicidad. A partir de 1992 se introdujo en la vida natural, haciendo experiencias en agricultura biológica, apicultura orgánica, hierbas medicinales, técnicas depurativas, macrobiótica, yoga, naturismo, chamanismo, orinoterapia y nutrición. En 1997 inició un emprendimiento familiar y artesanal, **Productos Naturales PRAMA** (www.prama.com.ar), destinado a la

producción y distribución de alimentos saludables, el cual funciona en Villa de Las Rosas, Traslasierra, Córdoba. Luego se graduó como "Técnico en Dietética y Nutrición Natural".

Tras varios años de difundir la temática del necesario proceso de desintoxicación corporal, en 2010 concreta un ámbito que ofrece las condiciones para llevarlo a la práctica: el **Espacio Depurativo** de Villa de Las Rosas (www.espaciodepurativo.com.ar). Allí se brinda asesoramiento, asistencia, supervisión, entrenamiento y capacitación para llevar una vida más higiénica y saludable. En el **Espacio Depurativo** se realizan entrevistas de orientación, talleres intensivos y temáticos, limpiezas asistidas, retiros depurativos, alojamiento y alimentación fisiológica. Contacto: info@nestorpalmetti.com

LIBROS PUBLICADOS

Alimentación Depurativa - Editorial Antroposófica

Alimentación Viva - Editorial Kier

Alimentos Saludables - Edición propia

Cuadernos (Cáncer, Parásitos, Carencias) - Edición propia

Cuerpo Saludable - Edición propia

Depuración Corporal - Editorial Kier

El Proceso Depurativo - Edición propia

Grasas Saludables - Edición propia

Intestinos Saludables - Editorial Kier

La Sal Saludable - Edición propia

Lácteos y Trigo - Edición propia

Nutrición Vitalizante - Edición propia

Recetario Fisiológico - Edición propia



Nutrición Vitalizante: novedoso manual de la comida viva

Esta evolución de Nutrición Depurativa profundiza en la relación tan indiscutible como desconocida, entre vitalidad alimentaria y salud. **Nutrición Vitalizante** detalla los daños que cotidianamente generamos a nuestros alimentos mediante la cocción y sus efectos perjudiciales sobre la salud. Nos ayuda a organizar el cambio hacia una alimentación viva. Cómo manejar la despensa, la cocina, los procesos y la planificación cotidiana. Cómo elaborar, germinar, licuar, condimentar, fermentar y deshidratar. Con variadas y gustosas recetas. Este abordaje también está resumido en la publicación **Alimentos Saludables** que incluye el **Recetario Fisiológico**. 432 páginas.



Lácteos y trigo: una sociedad altamente ensuciante y enfermante

Es conocido el efecto negativo de algunos alimentos. Sin embargo hay otros que gozan de “buena prensa” y tienen imagen saludable, cuando en realidad son responsables principales del silencioso “ensuciamiento cotidiano”. Nos referimos a dos alimentos populares como **Lácteos y Trigo**. Estos alimentos, infaltables en la actual despensa hogareña, comparten características que explican su prepotente irrupción como componentes “estrella” de la dieta moderna y la dificultad para dejarlos: su propiedad adictiva. 92 páginas.



Los mitos de la hipertensión: Las sales que matan o curan

Tal vez parezca exagerado un libro para hablar de algo tan simple como la sal. También puede resultar inverosímil que a través de una sustancia tan sencilla y abundante podamos enfermarnos, o bien mejorar la calidad de vida y reequilibrar el organismo. Por tanto resulta esencial conocer a fondo lo que sucede con esta sustancia, tan apreciada en la antigüedad y tan denostada en nuestros días. **La Sal Saludable** aborda temas como: Los mitos de la hipertensión, El lado oscuro de la sal blanca, La medicina de la sal andina, La visión de otros médicos y Consejos de uso. 88 páginas.



Es un programa que facilita el tránsito de los seis andariveles depurativos. Esto permite recuperar el orden corporal, la energía y la plenitud física y emocional. Los andariveles depurativos prevén: limpiar órganos, desparasitar, depurar fluidos, oxigenar, realizar pausas digestivas



Un ámbito profesional que brinda asistencia, asesoramiento, supervisión, entrenamiento y contención para poder gestionar y sostener el Proceso Depurativo.

ESPACIO DEPURATIVO
Villa de Las Rosas - Traslasierra - Córdoba
(03544) 494.871 - 483.552
reservas@espaciodepurativo.com.ar