El crudivorismo puede salvar tu vida

Marc Ams

El crudivorismo puede salvar tu vida

De la naturalidad integral, hacia la libertad del SER.

1.ª Edición en Barcelona, noviembre de 1985

ISBN: 84-398-5376-9

Depósito Legal: B. 40.590-85

Impreso en España
Printed in Spain

Impresión HOMEDES - Consejo de Ciento, 264 - 08011 Barcelona

EL CRUDIVORISMO PUEDE SALVAR TU VIDA

POR
MARC AMS
Miembro de honor de
THE WORLD UNIVERSITY FOR HOLISTIC MEDICINES OF WESTCHESTER
Doctor en naturopatía por la
UNIVERSIDAD MEDICO NATURISTA DE CALIFORNIA
Profesor de
THE HEALTH SCIENCE INSTITUTE OF AMERICA
Especialista en terapia ortomolecular de la NASA

AUTOR DE

«Todo lo que usted debe saber acerca de las crisis depurativas», «La naturaleza en acción», «La dieta ortotrófica», «La cultura de los germinados», «Antídotos para la supervivencia», «Libérese de la proteinomanía», «¿Cómo combinar sus alimentos?», «El libro del Sauerkraut», «El vinagre de sidra». Fundador y director del Centro de Biocultura e Higienismo de Barcelona. Editor de la revista de la ciencia de la salud GENTE SANA.

Ediciones GENTE SANA 1985 - Barcelona

INDICE

A mi hijo Marco
mi paciente más importante
cada día, cada hora,
cada minuto, cada segundo...
¡De toda mi vida!
tu salud, tus risas,
tu felicidad...
Son los mejores honorarios
que he recibido nunca,
así que si algo he de agradecerle
a Dios, ese algo eres tú.

La naturaleza en acción

Hoy estás de suerte. Hoy vas a conocer maravillosos secretos de la naturaleza; conociendo a la naturaleza te conocerás un poco más a ti mismo, y conociéndote a ti mismo, conociendo los principios biológicos que rigen tu salud y tu vida, habrás dado el primer paso para librarte de tus achaques, dudas y temores.

Hoy estás de suerte, porque vas a conocer el sistema de purificación de tu cuerpo y espíritu con la dieta no-tóxica ortotrófica. Vas a conocer el sistema de curación de la Naturaleza y el modo de potenciarlo alimentándote y ayunando. Este es el verdadero y único camino hacia una salud superior.

Quizás hoy comprendas muchas de las dudas que torturan y angustian al hombre actual; y si comprendes claramente hoy será el día más importante de tu vida porque por primera vez tú vas a depositar tu confianza en tu propio cuerpo y en la milenaria experiencia y sabiduría genética del mismo; de tal modo que te librarás de las supersticiones medicamentosas y de la dependencia ciega e ignorante de los profesionales de TODAS las medicinas. ¿No es una situación absurda y terrible a la vez la ignorancia que sobre nuestra salud y nuestro cuerpo sufrimos? El historiador latino Tácito escribió: «el que a los 30 años no es médico de sí mismo es un estúpido»... No seamos extranjeros en nuestro propio organismo. Que nuestra propia ignorancia no sea nuestro verdugo. Quienes no tienen ningún cuidado de sí mismo tampoco tienen derecho a quejarse de sus males.

Para que éste no sea tu caso he escrito este curso completo de instrucciones y principios vitales totalmente veraces. Este libro es mi mayor compromiso para contigo de todos los que he escrito. Van mi total sinceridad y entrega impregnando cada una de sus palabras impresas, porque me hierve la sangre, duele el corazón y sufre mi espíritu cada vez que veo a un ser humano, y mucho más si es un niño, morir víctima de la más terrible enfermedad: ignorancia y superstición.

El higienismo es filosofía pura..., pero filosofía puramente pragmática. Es la filosofía de la vida: ¿y qué es la vida sino la naturaleza en acción? Que nadie intente encontrar el higienismo y su saciadora filosofía en las palabras de un conferenciante, ni tampoco en unas letras impresas en un libro, ni siquiera en éste, porque el higienismo sólo lo comprenderás, verificarás, disfrutarás y te enriquecerá cuando dejes entrar en acción a la naturaleza, a esa desconocida naturaleza que todos llevamos dentro, cuando apliques sinceramente todo cuanto te sea posible, en tu vida diaria, los principios que te entrego.

El higienismo es puramente vivencial y sólo viviéndolo nos realiza. Este curso está escrito para aquellos que desean aprender cómo controlar su salud y prolongar su vida, cómo ser AUTOSUFICIENTES de sí mismos.

Al empezar esta nueva manera de vivir puedes comenzar a ver y obtener sus maravillosos beneficios en cualquier área de tu vida dentro de un período de dos meses tan sólo.

Míralo tú mismo, cada página está llena de conocimiento práctico y fácil de entender que puedes empezar a utilizar ahora mismo. Descubre por ti mismo que hay un sistema de curación que funciona: dejad actuar a la Naturaleza.

Este libro te sorprenderá, porque te enseñará y ayudará a encontrar y sacar ventaja de los recursos naturales de tu propio cuerpo. Aprende a utilizar tu vitalidad, tu energía y tu vigor. Si estás vivo trata de comprender que la vida es una manifestación de energía y poder, y si caes enfermo es porque malgastaste tu poder: si quieres recuperar la salud debes aprender a economizar tu energía vital.

Aprende a librarte de tus trastornos de salud conociendo a tus enemigos (comestibles y emociones negativas) que

están agotando la energía de tu cuerpo, que están arruinando tu salud y tu vida.

Te enseñaré cómo eliminar los venenos tóxicos que causan la mayoría de los sufrimientos de tu cuerpo. Tú puedes eliminar el stress, tensión y fatiga y sustituirlos por nuevas provisiones de alegría y energía listos para cuando los necesites.

Sí, claro que sí, las tensiones y stress agotan tus provisiones de vitalidad. Sí, el cansancio y la falta de horas de sueño consumen grandes cantidades de tu energía vital y te roban tu poder. Cuando no dispones de suficiente energía vital los órganos de eliminación no rinden lo suficiente y de este modo se instalan en tu organismo la toxemia y el agotamiento crónico. Esta es la primera esquina del laberinto de las enfermedades. Aquí está, pues, la llave dorada que te permitirá salir de ese maligno laberinto: economiza tu energía vital.

Hoy puede ser tu día de suerte porque puedes decidir si emprendes o no una nueva vida. Una vida fresca, alegre y dichosa. Una vida donde cada día es una fascinante aventura y no una tortura. Una vida donde no arrastres los pies sino donde disfrutes de un cuerpo alegre y juvenil, elástico, de goma, de niño...

Yo te diré cómo permanecer juvenil y activo a los 60, 70, 80 o hasta los 100 años si llegases. Tú puedes moldear tu cuerpo como tú quieras y mantenerte sexualmente activo hasta los 70, con una salud radiante hasta el fin de tus días. Aquí está el más natural, más sencillo, más suave y más eficaz método de revolución contra la vejez prematura y el sufrimiento inútil que ha sido nunca presentado. Este método no ha sido inventado por la mente humana, es... la Naturaleza en acción.

Primera parte

LOS PRINCIPIOS BASICOS DEL SISTEMA HIGIENISTA

La completa explicación de la purificación del cuerpo con el sistema curativo de la dieta ortotrófica

Primero quiero que entiendas definitivamente que este sistema no pretende curar enfermedades.

Ningún sistema puede «curar» enfermedades. Ninguna persona puede curar tus sufrimientos, dolores y enfermedades. Solamente la función interna de tu propio cuerpo acaba con las enfermedades. El cuerpo humano se recupera y cura a sí mismo.

Si te rompes un hueso el médico te ayuda poniendo el hueso en su sitio y colocándolo dentro de un yeso. Entonces, si le proporcionamos el debido descanso y una buena nutrición, el hueso roto se une otra vez; después de algunas semanas el hueso es otra vez tan fuerte como lo era antes de romperse. La fuerza curativa interna que hay dentro de cada cuerpo humano, ha curado y renovado el hueso. No hay una dieta especial, alimento milagroso, ni pastilla o inyección ni prescripción alguna que pueda curar o arreglar un hueso roto... ni ninguna otra afección.

Solamente la naturaleza cura. Grábate esto en tu conciencia: SOLAMENTE LA NATURALEZA CURA.

Cada cuerpo humano tiene un mecanismo curativo interior especial, del cual depende su resistencia, su capacidad de respuesta y su longevidad. Supón que te cortas en la mano y se necesita de tres a cinco puntos para cerrar la herida abierta, el médico te cose la herida, te la limpia y te pone una venda, y entonces... no puede hacer nada más. Ahora es el mecanismo curativo de tu cuerpo el que empieza el trabajo de cicatrización y curación.

Tienes que comprender que cuando la agresión no es de origen accidental o traumática, sino interna, producida por una alimentación tóxica y desquiciada, también es únicamente tu fuerza vital la que puede de nuevo restablecer el equilibrio. Sea cual sea el nombre de tu afección nada puede ayudar a tu fuerza vital salvo el descanso, las horas de sueño y una perfecta nutrición no tóxica.

Si las lesiones que ha sufrido tu organismo son demasiado grandes, en ocasiones es imprescindible recurrir además de al ayuno y la dieta ortotrófica, a la cirugía. La naturaleza siempre puede, si tú le das la oportunidad, combatir el envenenamiento crónico, pero no siempre puede resistir los daños irreversibles que pueden haber sufrido los tejidos más nobles como los nervios y el cerebro. Aun cuando sea necesario recurrir a la cirugía la dieta crudívora ortográfica te permitirá recuperarte mucho antes y mejor.

De todos modos, si tú te encuentras en semejante situación, debes siempre asegurarte de que realmente sí es necesario recurrir a la cirugía, pues los médicos y tus familiares pensando en lo mejor para ti pueden meterte una prisa innecesaria por operarte. Siempre que puedas dale una oportunidad a la naturaleza que llevas dentro de ti mismo antes que al cirujano.

Pero si tu nivel sanitario puede considerarse aceptable, o no demasiado bajo, yo te aseguro que si tu adoptas el patrón de vida higienista nunca te verás ante tal situación, como no sea en el caso de un accidente.

Conoce la fuerza vital de tu cuerpo

Para simplificar esta explicación de la purificación del cuerpo con la dieta no tóxica y el ayuno voy a llamar a esta fuerza curativa «fuerza vital».

La mayor parte de los seres humanos civilizados no tienen una noción, o al menos no son conscientes, de su fuerza vital. Y esto sólo es así porque viven dormidos, porque no abren sus ojos a las maravillas de la naturaleza que les rodea y no se paran nunca a meditar sobre los maravillosos procesos que tienen lugar dentro de su propio organismo. Cualquiera que estudie el mundo animal,

o que medite sobre la fuerza y la vida que hay encerradas en una minúscula semilla tiene que darse cuenta de las manifestaciones dinámicas de la fuerza vital.

Todos tenemos que tener fuerza vital para mantenernos vivos. Cuando se ha agotado por completo la fuerza vital, entonces sobreviene la muerte natural.

Necesitamos fuerza vital para mantenernos vivos, sanos y felices. Es verdad que mucha gente vive con un grado muy bajo de vibración física, porque tienen deprimida su fuerza vital a causa de sus hábitos erróneos de vida, pero también es cierto que hay gente que vive con un programa de salud higienista a diario y que disfruta de un grado muy alto de vibración física y vitalidad; su nivel de fuerza vital es alto porque ellos aprendieron a economizar y a no malgastar su fuerza interior... y tú puedes escoger también cuál camino de los dos quieres seguir.

Cada día de tu vida puedes contrastar entre la poca gente que encuentras con gran cantidad de fuerza vital y la mayor parte de gente agotada, nerviosa, frustrada, con agresividad y angustias. La mayoría de estos seres son prematuramente viejos... quiero decir que, biológicamente, son más viejos que sus años de calendario.

La gente con un porcentaje muy bajo de fuerza vital tiene poca resistencia a las enfermedades infecciosas, son las personas que se resfrían con frecuencia, tienen gripe, infección de garganta, cistitis y muchas otras enfermedades infecciosas.

Son gente que tienen cansancio crónico. Son gente con poca memoria. Son gente que tienen siempre molestias y dolores o que están pálidos o anémicos. Son gente que todo lo ven difícil y que no disponen de mucha iniciativa. Son gente infeliz e irritables. Son gente que ni viven ni dejan vivir...

la enervación de tu fuerza vital es la principal causa de tus dolencias

Cuando la fuerza vital disminuye aparece el debilitamiento general. A esta condición se le denomina enervación. Y con el debilitamiento aparecen y se multiplican los problemas físicos.

Recuerda primero y antes de todo que somos instrumentos biológicos muy delicados. Para que este instrumento tan fino que es el cuerpo humano pueda operar eficientemente tiene que haber una cantidad adecuada de fuerza vital que permita a los órganos emuntorios eliminar el veneno de nuestros cuerpos.

Aquí tienes el secreto de la vida en resumidas cuentas, el cuerpo debe eliminar cierta cantidad de veneno tóxico que procede del alimento que tomas (residuos del metabolismo). Cuando el alimento pasa a través del tubo digestivo la gran inteligencia interna del cuerpo selecciona los elementos nutritivos que necesitas, y los residuos o desperdicios que ocasione este proceso son llevados fuera del cuerpo. Esta función requiere gran cantidad de fuerza vital y si la persona tiene poca fuerza vital, o ésta se halla deprimida a causa de la toxemia o las drogas, el desperdicio de la nutrición no es eliminado del cuerpo en el tiempo requerido.

El cuerpo tiene una temperatura de 37ºC y si el alimento permanece demasiado tiempo en el tubo digestivo por falta de fibra, o por malas combinaciones, entonces, y favorecido por un medio caliente, tendrá lugar un proceso de putrefacción y se formarán venenos tóxicos. A medida que esto sucede las mucosas del aparato digestivo se irritan y se congestionan, lo cual hace que el calor suba en el aparato digestivo, lo que favorece aún más las putrefacciones, creándose así un círculo vicioso que es necesario romper a toda costa. Es así que se origina la autointoxicación y el estado que conocemos por distermia. Para combatir la distermia es preciso recurrir al ayuno o a la dieta tóxica crudívora, o bien a las monodietas, procurando simplificar al máximo la digestión mediante la correcta combinación de los alimentos. Prácticas suaves de hidroterapia pueden ayudar a descongestionar y a derivar el proceso de calor en el tubo digestivo hacia la piel: baños vitales, baños de asiento, fricciones frías de todo el cuerpo, compresas derivativas al vientre o cataplasmas de arcilla, etc., son prácticas inocuas que ayudan a romper este círculo vicioso y te serán de gran ayuda, a pesar de que sólo la adopción de una dieta correcta corregirá definitivamente este estado (te recomiendo que estudies detenidamente la doctrina térmica tan magistralmente ex-

puesta en «LA MEDICINA NATURAL AL ALCANCE DE TODOS» de M. Lezaeta).

Este estado de distermia y putrefacción intestinal hace que gran cantidad de veneno tóxico pase a tu sangre, por lo tanto empiezas a envenenarte tú mismo... ¿Cuál crees que es el efecto de este veneno tóxico que tu sangre distribuye por todo el organismo? La naturaleza siempre avisa cuando los venenos tóxicos empiezan a hacer estragos en tu organismo, de modo que hay dolor de cabeza o cualquier clase de síntomas, como palpitaciones, migrañas, erupciones, catarros, anginas, etc., pero sobretodo la falta de apetito. No intentes ignorar el aviso de la naturaleza sofocando estos síntomas con drogas o tomando aperitivos, sino que debes prestarle atención y ayunar y descansar para eliminar la toxemia y la enervación.

Hay otros muchos síntomas de autointoxicación, como son la biliosidad, náuseas, depresión mental, irritabilidad, stress, tensiones y toda una lista de síntomas demasiado larga para citar aquí.

Trata de comprender que la enervación es sinónimo de DEBILIDAD FUNCIONAL. Esto quiere decir que a mayor enervación mayor retardo e insuficiencia de las funciones eliminativas, y no solamente de tus intestinos, sino también de los ríñones, hígado, piel y pulmones. Cuando tus nobles órganos no pueden eliminar más el veneno tóxico del cuerpo porque tu fuerza vital es demasiado baja sobreviene la muerte. Conviene que sepas que sólo existen tres clases de muerte. La primera de ellas es de muerte natural y es muy rara en nuestros días; la segunda de ellas es la muerte por accidentes o agresiones y es fácil de ver en nuestros días; la tercera de ellas es la que más predomina actualmente y es la muerte por envenenamiento. Quien muere de cualquier enfermedad muere envenenado.

En realidad nosotros creamos nuestras propias enfermedades. Antes de abordar los cuidados higienistas de la enfermedad quiero que comprendas claramente la concepción higienista de la misma. Para el higienista la enfermedad no es una entidad, ni el efecto de circunstancias o de Factores ajenos al organismo vivo. La enfermedad no es un mal a combatir, ni tiene como única causa a los microbios o virus

(«cabeza de turco» de nuestro tiempo).

La enervación es uno de los principales factores que permiten a la toxemia instaurarse. Tú, al igual que todo ser vivo, dispones de un potencial o reserva de energía vital necesario para el cumplimiento de los actos normales de la vida. Entre estos actos normales del ser vivo se encuentra la eliminación de los residuos tóxicos resultantes del funcionamiento de cada célula. Normalmente estos subproductos del metabolismo son sacados por las células hacia la linfa que las envuelve. De ahí pasan a la sangre que los transporta hasta los órganos encargados de la excreción de estas toxinas: hígado, ríñones, pulmones y piel.

La sangre y la linfa, así como cada célula en particular, están «limpios» mientras que se efectúe regular y suficientemente esta eliminación y la salud es buena en tales condiciones. Las experiencias del Dr. Alexis Carrel, Premio Nobel de Medicina, han'demostrado la importancia de un medio de vida bien adaptado a las funciones de las células y no hace falta insistir demasiado sobre la necesidad que tienen éstas de disponer permanentemente de un «medio» (linfa y sangre) limpio y sano, como condición ineludible para poder desempeñar a la perfección sus funciones vitales.

Cuando la eliminación de toxinas se va deteniendo, la intoxicación de las células y del medio que las rodea empieza. Es así como aparece este estado de autointoxicación al que denominamos toxemia.

Así pues la toxemia es debida al retraso en la eliminación. A este retraso en la eliminación hay que sumarle el envenenamiento producido por sustancias extrañas traídas del exterior, como son los alcaloides (cafeína, teofilina, teobromina, nicotina, etc.). Los pesticidas (como el DDT o el lindane), coloreantes, drogas medicamentosas, cloro, alcohol, toxinas de descomposición cadaverina de la carne y pescados, etc.

Ahora bien, la eliminación es suficiente mientras exista una buena energía vital. En el momento en que esta energía se debilita las funciones orgánicas se vuelven lentas... así pues la enervación, o sea, la pérdida de potencia vital, es la causa primera de la toxemia. ¿Pero cómo y por qué aparece la enervación? La enervación es causada por la

suina de todas las violaciones que cometemos contra nuestras necesidades y características biológicas.

LA ENERVACIÓN ES DEBIDA A UN **MODO DE VIDA** QUE ENTRAÑA UN GASTO EXAGERADO DE ENERGÍA VITAL. No se le da al organismo un reposo suficiente para permitirle reparar su pérdida de energía vital y restablecer su pureza humo

Cuando el cuerpo lo solicita para evitar llegar a un es-Indo de enervación, nosotros, lejos de hacerle caso, nos empeñamos en ignorar sus señales de fatiga, cansancio, sueño, etc., y le proporcionamos excitantes tóxicos como el café, «tónicos», carnes y mariscos y otros venenos que obligarán al organismo a un mayor gasto de energía para su neutralización... el resultado será una privación de energía y una mayor enervación que será de nuevo atendida con otra dosis de algún excitante tóxico. He aquí pues al individuo cogido en un círculo vicioso.

Tienes que comprender ahora cuál es la verdadera causa de la enfermedad, y por qué ésta no debe ser buscada fuera sino en nosotros mismos. Cada uno crea sus propias enfermedades y para salir de las mismas todas las influencias y hábitos de enervación deben ser suprimidos y corregidos. El descanso, el sueño y en general un reposo suficiente es primordial para restablecer la libre circulación de la energía vital. El ayuno permite que toda la energía habitualmente gastada en la digestión sea dedicada a la eliminación de toxinas y la revitalización, a condición de que éste sea seguido acompañado del suficiente reposo y no de un stress o esfuerzo de ningún tipo. El alimento crudo te permite economizar una gran cantidad de energía vital que malgastarás si lo consumes cocinado. Los baños de sol despertarán a la naturaleza que hay en tu interior. La supresión de los medicamentos puramente sintomáticos dejará a la energía vital libre para actuar sin ningún tipo de represión. Los baños y duchas muy fríos y muy calientes también deben ser suprimidos, y en general todo lo que suponga algún tipo de esfuerzo o situación violenta para el organismo.

Las emociones negativas son una de las principales causas de enervación por lo que su supresión es una condición absolutamente necesaria para el restablecimiento de la salud y la paz interior.

No basta con adoptar una dieta perfecta para recobrar **la salud,** es necesario también corregir el estado de enervación.

Los tres pasos hacia el suicidio involuntario

Ahora ya sabes que tu organismo posee un poder inherente de restablecimiento y autodefensa y que la eficacia de éste depende de tu fuerza vital. El organismo siempre tiende a retornar a su equilibrio y a mantenerlo mientras le sea posible. Es debido a esa tendencia que en ciertos períodos, cuando el nivel de toxemia que el organismo tolera sobrepasa un cierto punto (variable según cada individuo) que una crisis depurativa se declara entonces... es lo que se denomina la enfermedad aguda. De ordinario se presenta con los síntomas de fiebre, transpiración, abatimiento, erupciones, diarrea, mucosidades, etc. Todos estos signos indican un intento saludable por parte del organismo para eliminar masivamente las toxinas indebidamente retenidas. Estos son los verdaderos mecanismos de liberación y de curación o mejor dicho aun de autorrestablecimiento

Pero generalmente estos signos de reacción depuradora son mal interpretados debido a una larga tradición médica que nos los ha presentado como males y peligros a combatir. El resultado es que todo tipo de medicina, oficial o no (y entendemos por esta última tanto a médicos como a naturopatas y a curanderos) lucha contra estos síntomas reprimiéndolos. Empeñándose en ignorar sus causas, no los hace desaparecer sino que los enmascara y reprime por la intervención de los medicamentos (sintéticos o naturales) y otros procedimientos que no hacen sino debilitar más las reservas de la energía vital y forzar al organismo a convivir con la toxemia. El primer paso hacia el suicidio ha sido dado...

A pesar de la terapéutica represiva el sujeto parece restablecerse, aunque ocasionales intentos de crisis depurativas irán apareciendo con el tiempo y todos ellos serán a su vez reprimidos por aquellos que tratan a la enfermedad. Como consecuencia de todo ello el organismo se debilita cada vez más hasta llegar a un punto en el **que la**

Invasión de toxinas, medicamentos y venenos que se le administra dan lugar a la aparición de la enfermedad crónica. El segundo paso hacia el suicidio ha sido dado.

El estado de la enfermedad crónica se presenta entonces claramente definido: por un lado la enervación, es decir, una pérdida del potencial vital; del otro lado, por unai acumulación siempre mayor de toxinas endógenas y exogenas en el interior del organismo. Este busca adaptarse sin dejar de mantener sus constantes vitales a la convivencia con este estado de toxemia.

Crisis agudas pueden aun presentarse en el curso de la enfermedad crónica, gracias a una toma de vitalidad Obtenida, por ejemplo, de un reposo mayor. Pero si estas crisis agudas liberatrices son aún mal interpretadas, cornual idas y reprimidas el organismo pierde cada vez más sus posibilidades de desintoxicarse y restablecerse. El tercer paso hacia el suicidio ya ha sido dado, y como consecuencia de él la decadencia del organismo, el proceso degenerativo y la muerte se presentarán invariablemente, en poco espacio de tiempo, acortando el curso normal de la vida.

¿Cómo pueden ser evitados esos tres pasos fatales? Sencillamente, dejando de reprimir las crisis depurativas v suprimiendo las causas de enervación y la toxemia, sustituyéndoles por un programa de vida sana.

Recuerda que al adoptar un programa de vida sana tu energía vital va a despertarse y es muy fácil que ésta, una vez libre, intente restablecer de nuevo el equilibrio y la salud, por lo que pueden presentarse crisis depurativas que no deben ser nunca jamás reprimidas, sino recibidas con alegría, pues ellas son la señal de que empezamos a regenerar nuestro organismo. El buen higienista comprende la naturaleza de estas crisis, por lo que no se desanima, ni maldice su mala suerte, ni duda sobre la inteligencia de su naturaleza interior.

Cuando se te presente una crisis depurativa debes de procurarte el máximo reposo, ayunar o adoptar una dieta hídrica, aliviar sin reprimir tus molestias con prácticas suaves de hidroterapia y evitar que personas con buena fe pero demasiado temor e ignorancia te acosen para que reprimas tus síntomas con medicamentos o te insistan en la necesidad de nutrirte en tan inoportuno momento.

Si te acosa una crisis depurativa debes darle una oportunidad a tu naturaleza y no un paso hacia el suicidio.

No existe **efecto sin causa**

Por cada efecto tiene que haber una causa. Todas estas condiciones patológicas a las que llamamos enfermedades son los efectos de una causa común... enervación y toxemia.

La causa básica de esta condición es naturalmente una dieta pobre. El alimento de la civilización ha sido tan adulterado y tan alterado que en poco se parece al que nos ofrece la naturaleza virgen. La mayoría de sus sustancias vitales han sido eliminadas. No puedes esperar construir un cuerpo sano ni poseer mucha fuerza vital con comestibles pobres. La mayoría de las personas en la civilización actual sufren las consecuencias de una malnutrición crónica y de otros hábitos equivocados.

Hace 2.500 años, en la antigua Grecia, en la isla de Cos, un barbudo y filosófico profesor de médicos, el venerado Hipócrates, está sentado en la sombra de un platanero oriental, en una preciosa colina, y advertía a su amplio círculo de estudiantes médicos con una de sus más eficaces y preciosos aforismos: «VUESTRA COMIDA SERA VUESTRO REMEDIO Y VUESTRO REMEDIO SERA VUESTRA COMIDA». Nadie, hasta ahora, nos ha dado una más elocuente manera de vivir en salud.

Toda la purificación del cuerpo con la dieta crudívora atóxica y el ayuno está basado en este gran pensamiento... SOLO LA NATURALEZA CURA.

Pero para el hombre moderno su alimento ha dejado de ser su remedio y se ha convertido en su veneno. Este sistema está basado en la idea de que con el alimento correcto, el alimento natural, EL HOMBRE PUEDE PURIFICAR SU CUERPO Y OBTENER OTRA VEZ UNA SALUD PERFECTA.

Yo creo porque he probado y comprobado durante más de nueve años que los frutos y vegetales son los únicos que pueden suplir nuestras deficiencias nutricionáles de elementos vitales y que su acción en nada se puede com-

parar con el de las drogas, pues no son remedios especificos para cualquiera de las enfermedades físicas del hombre, sino tan sólo nobles alimentos que pasan a formar parte de tu ser.

Los profesionales que curan enfermedades insisten en lo ético y altruista de su profesión y sitúan a Hipócrates Como el padre de todos los médicos... ¡Jamás un padre fue tan desobedecido!

Por cierto que antes de licenciarse en medicina se tiene que adoptar el Juramento de Hipócrates, que en verdad es una de las más sublimes declaraciones para las reglas éticas nunca jamás escritas. En este código ético le dice textualmente: «ME ABSTENDRE DE PRESCRIBIR NINGÚN VENENO A MIS PACIENTES»... ¡Jamás un juramento fue más empleado en vano!

Hoy en día hay miles de bacteriólogos, especialistas en una u otra parte del organismo, farmacéuticos y químicos sentados en brillantes laboratorios o grandiosos hospitales, todos visten de blanco y nadie se imagina el progreso sin estos uniformados guerreros de la enfermedad; ellos siempre están investigando en busca de una panacea sintética, o mágicos remedios capaces de aliviar cualquier miseria humana sin corregir sus causas... ¿Porqué será que cada vez hay más remedios en las estanterías, más enfermos en los hospitales y más fracasos cubiertos por la tierra, a pesar de los esfuerzos de este ejército blanco? La respuesta está en que ellos han desobedecido al venerable Hipócrates, y han perdido su instinto y la conciencia de su naturaleza interior. Su grito de batalla es: «vuestro remedio será nuestro medicamento milagroso recién inventado».

Mira los anuncios de la televisión... uno detrás de otro, los remedios viejos y nuevos pasan por la pantalla. Todos hemos oído la promesa de un rápido alivio para un dolor de cabeza con este medicamento o tal otro. O bien, un rápido alivio para la acidez del estómago, o dolores del corazón, o indigestión, si te duelen tus articulaciones y músculos toma este remedio, o este otro, o espérate a que inventen algo nuevo...

Todos te hablan de remediar los efectos, más nadie se preocupa por la causa de los mismos. Si te duele la cabeza nadie se preocupará de si vas estreñido, y si tienes

acideces de estómago el bicarbonato será la única respuesta sin que les preocupe cómo te alimentas...

No solamente en televisión, sino también en la radio, en los periódicos y revistas, en los carteles del metro o en los anuncios del cine por todas partes están llenos de anuncios de remedios curalotodo para todo tipo de sufrimiento humano, así pues... ¿Para qué preocuparse de las causas?

Desafortunadamente la gente incauta y ansiosa de aliviar sus males pica el anzuelo una y otra vez, moviéndose al unísono con los anuncios de las drogas en la televisión y periódicos. Estos ya se han encargado de hacer creer que la salud y la energía es algo que pueden comprar en una botella, una pastilla o unos polvos, en ¡a farmacia o en la herboristería, y les hacen olvidar, o quizas nunca han sabido que la salud únicamente se puede encontrar obedeciendo las leyes de la naturaleza.

La purificación del cuerpo con la dieta crudívora atóxica y el ayuno es la única manera de seguir inteligentemente las leyes de la naturaleza.

La gente hoy en día está buscando constantemente un «curalotodo». Está buscando la sustancia milagrosa que recuperará su salud y juventud sin corregir sus causas de deterioro físico y moral y sin hacer ningún esfuerzo real por su parte. No lo encontrarán jamás... ¡No existen drogas contra errores!

Tu alimento puede destruirte o salvarte

La gente está tan condicionada por sus malos hábitos de comer que piensa que hay algún brebaje misterioso que le beneficiará y le protegerá contra todas sus miserias físicas sin que se vea obligado a corregir sus vicios. Quiere seguir con todos sus malos hábitos de comer y no quiere meterse en la cabeza que el alimento puede hacer de ellos un despojo físico o bien puede darles la salud suprema.

Si tu dieta es sucia, contaminada e insuficiente tu sangre también lo será y ésta es la causa primera de las enfermedades y de la vejez prematura. Los humanos acostumbran a no enfrentarse con las realidades de la vida, y viven en un mundo de sueños. Les gusta pensar que sus

males obedecen a causas «desconocidas», villanas bacterias y criminales virus'. Todo antes de aceptar que ellos son los únicos responsables de su miseria física. Se aferran a qualquier extraña teoría o a cualquier mágico remedio con tal de no abandonar los hábitos nocivos que les están matando... y toda una industria de la enfermedad explota los sueños y las angustias de esos seres.

Cuando le dices a una persona enferma que todas sus molestias físicas se deben a su «sangre sucia» se sienten Ofendidos y exigen un «diagnóstico» preciso, ponen toda su fe ciega en los tests modernos... y no están tranquilos hasta que les dan un nombre especial a sus problemas fí- |1< os. De modo que se sienten bien tratados cuando se les bautiza como el señor diabético o la señora artrósica. Ellos están muy tranquilos una vez que creen que sus molestias se deben a un hígado «perezoso», o a su vejez. No comprenden que el cuerpo es una unidad y que sus riñones no son ajenos a su problema de tiroides ni éste a su enervado sistema nervioso. En realidad siempre es lodo el cuerpo el que sufre a la vez, independientemente de cuál sea el órgano crítico donde se manifieste la enfermedad. Si tú tienes tus pulmones enfermos difícilmente se puede aceptar que el resto del organismo no se resienta de una mala oxigenación y esto es así en todos los ejemplos que se puedan imaginar.

Piensa que es la misma sangre la que nutre a todas las células de tu organismo y la que les descarga de sus toxinas, y por lo tanto todo lo que de malo pueda ella arrastrar afectará a todo el organismo. Ahora bien la calidad de tu sangre está en relación directa con la calidad de tu dieta y es por esto que decimos que tu alimento puede salvarte o destruirte. ¿Tan difícil es de comprender esto?

Todos se empeñan en ignorar estos hechos y por el contrario quieren un tratamiento especial para su problema favorito. Quieren una panacea que les libre de sus malestares y sofoque los sistemas de alarma de su organismo de modo que puedan seguir impunemente fumando, bebiendo alcohol, té, café, refrescos sintéticos y comer alimentos muertos, desmineralizados, desvitaminizados, blanqueados, coloreados, refinados y ultrajados... ¿Pero cómo pueden todavía creer que se librarán de sus molestias y dolores si no hacen nada para corregir sus causas?

Si destruyes tus alimentos te destruyes a ti mismo

Tú y yo tenemos algo en común: ambos necesitamos comer para seguir vivos. Sin embargo, y a menos de que seas un experimentado higienista, existe un universo de distancia en nuestra forma de alimentarnos y en la conciencia nutricional con la que abordamos este fenómeno. En realidad sólo existen dos formas de alimentarse: bien o mal. ¿De qué modo lo haces tú? Antes de contestar en un sentido u otro desliza tus manos por tu abdomen y date cuenta de la cantidad de grasa que quizá has acumulado ahí... ¿Se ha transformado tu vientre en una masa fofa que te caricaturiza? Recorre tu dentadura con tu lengua y cuenta la cantidad de piezas dentales que una dieta refinada te ha hecho perder... recuerda la senilidad o arteriesclerosis que quizá hizo de uno de tus familiares un vegetal humano. ¿Cómo crees que se produjo? Piensa por un momento en tus amigos y parientes que sufren de cáncer, diabetes, reuma o que han padecido ataques cardíacos y deduce tú mismo cuáles fueron los comestibles de pésima calidad con los cuales intentan inútilmente nutrirse y que les han provocado esos males. ¿Has visto lo horrible que se ve un rostro juvenil atacado por el acné? Nunca cometas el error de considerar estos trastornos como fruto de la casualidad.

Ahora piensa en muchas personas que comen mucho mejor que tú, y como consecuencia de ello gozan de una supersalud, tienen un cuerpo esbelto, poseen buenas dentaduras y no sufren de diabetes, cáncer, cardiopatías ni otros muchos problemas. Ellos saben algo que quizá tú no sabías hasta ahora: que la salud de sus cuerpos y de su mente, se corresponde en línea directa con la calidad de los alimentos que cada uno ingiere.

Por un momento cierra los ojos e imagínate sentado en una mesa con uno de tus platos favoritos delante. Visualiza cómo lo degustas e ingieres... ¿Ya está? ¿Qué era? ¿Pato a la naranja? ¿Una manzana? ¿Patatas fritas con salsa catsup? Poco importa. Bien, ahora, sin abrir los ojos acaricia tus cabellos, aprecia la suavidad de tu cutis, toma conciencia de tus ojos, del latir de tu corazón o del tono de tus músculos. ¿De qué crees que están hechos? ¿De qué crees tú que estás formado?

Sigue meditando, sigue visualizando, persigue a tu alimento favorito con tu imaginación a través de tu aparato digestivo y verás qué aventura más maravillosa. Si era una manzana lo que imaginaste descubrirás que se va desintegrando sucesivamente en miles de partículas, de modo que tu alimento favorito deja de existir... para transformarse en ti mismo.

¡¡Cada una de esas partículas pasan a ser parte de ti! Comas pato, patata o manzana esos alimentos serán al cabo de unas horas parte de tu ser. COMPRENDE DE UNA VEZ PARA SIEMPRE QUE TU ERES LO QUE COMES. Por lo tanto nuestros tejidos y nuestra salud no pueden ser mejor de lo que lo son nuestros alimentos.

Los alimentos, con la magia de la bioquímica natural, se transforman en todos tus tejidos... pero no así las toxinas. Esta es la razón por lo que a las toxinas se les denomina también «sustancias extrañas». Las toxinas nunca formarán parte de tu ser, si no que, por el contrario, atenían contra ti, como lo que son: venenos. Por esto el organismo las rechaza eliminándolas tan pronto como puede... ¡Y pobre de ti si n

La dieta ortotrófica de mantenimiento te permite nu--irte a la perfección sin necesidad de recargar tu organismo con tóxicos y las dietas ortotróficas de eliminación te permiten limpiarte y ponerte al día cuando así lo necesites, al igual que el hombre en el Edén, esto te permitirá vivir en un cuerpo dichoso.

Cuando el hombre vivía en el Edén tropical no necesitaba preocuparse por por su instinto y se limitaba a lo que podía encontrar en su medio natural. Su alimento era de procedencia orgánica y su consumo era en crudo. Eran alimentos puros, exentos de cualquier abono o peligroso pesticida y eran comidos sin degradar ninguno de sus nutrientes con ningún tipo de manipulación.

Es obvio la diferencia que existe entre aquel hombre original y el ciudadano moderno a la hora de alimentarse. Según la mitología, Prometeo reveló a los hombres el secreto del fuego y como castigo Zeus le condenó a permanecer atado a una roca mientras un águila le devoraba el hígado eternamente. ¿Qué había de malo en el fuego para que Zeus impusiese semejante condena? La leyenda no lo

especifica. Lo cierto es que el hombre continúa sufriendo la condena de Prometeo y no sólo en su hígado sino en todo su cuerpo. Aunque es obligado considerar que ya no se limita a someter al fuego sus alimentos, sino que ahora, además, se les refina, se les añade conservantes y colorantes, anticoagulantes, productos organolépticos (para acentuar los sabores), vitaminas sintéticas, y, por si fuera poco, los somete a irradiación con rayos X, ultravioletas e infrarrojos, so pretexto de una más que dudosa conservación. ¿Cuál sería la condena que impondría hoy Zeus? Basta visitar un hospital para comprobarlo.

Ante estos últimos procesos de artificialización de nuestras viandas, el uso del fuego deja de ser, con mucho, *el* más peligroso atentado contra nuestra salud. El uso del fuego es, eso sí, el artificialismo más universalizado por el hombre y de él se derivan todas las demás formas de manipulación y degradación de los alimentos. Sólo un criterio deformado por años de «vida cocinada» puede ver lógico o normal o «justificable» el uso de tales peligrosos medios en la elaboración de nuestros alimentos... y quedarse tan tranquilo.

Nadie que tenga sentido común y guste de alimentarse con productos naturales crudos se quedará indiferente viendo cómo envenenan sus alimentos.

Además existe otro cargo a tener en cuenta en el juicio contra el fuego en la cocina: sin él muchos productos inadecuados para el consumo humano no serían utilizados. En efecto, son muchos ios comestibles impropios del trofismo humano que sólo pueden ser consumidos tras someterlos al fuego, pues es éste el que los disfraza de forma tal que, engañando a nuestros sentidos, los ingerimos.

Esos comestibles no corresponden a nuestra naturaleza y es por esto que nuestros sentidos los rechazan. Pero el hecho de que con el fuego podamos engañar a los guardianes de nuestro sistema digestivo (gusto y olfato) no hará de esos inadecuados productos alimentos sanos e inocuos. De una forma u otra, más tarde o más temprano, los daños saldrán a relucir. Es necesario que comprendas que sólo el uso del fuego es el que te permite consumir muchos productos totalmente antifisiológícos para tu aparato digestivo.

Cuanto más cocinamos y elaboramos un alimento tan-

lo más lo degradamos, hasta un grado difícil de imaginar; por más que el cocinero se esmere, por más que así lo crea el comensal, el fuego no purifica, ni revaloriza, ni hace mas «digestivo» un alimento.

Sin el fuego no comerías visceras de animales con tanta impunidad, pues sus olores te crearían un rechazo natural hacia las mismas, y si no lo crees así trata de ingerir hígado, callos o ríñones en su estado crudo. Tampoco comeríamos los cereales en tanta cantidad como lo hace--os con la ayuda del fuego, de modo que nos limitaríamos a sus germinados que, por cierto, es lo ideal.

De esta forma evitaríamos muchos comestibles tóxicos, porque la naturaleza ya nos dispuso con este fin los órganos de los sentidos: para rechazar todo aquello que no nos conviene. Claro que dado el grado de degeneración al que hemos llegado en nuestro sentido del paladar se necesitan muchos meses de dieta cruda y sin sal para regenerarlo hasta el punto de que podamos confiar en él utilizándolo para lo que fue creado. Conforme regeneramos nuestro paladar importantes cambios tendrán lugar, de modo que descubriremos nuevos sabores en alimentos que hasta ese momento considerabas poco apetitosos. A medida que tu organismo se sensibiliza y tus sentidos se afinan tendrás una mayor apetencia por el alimento crudo v por el contrario sentirás un rechazo instintivo, sano y autoprotector por los comestibles refinados y los producios dañinos en general. Una vez alcanzado este punto no nos será difícil distinguir un sano alimento de un tóxico comestible:

a) Debe corresponder a nuestras necesidades nutricionales y adaptarse a la perfección a la fisiología de nuestra digestión y al trofismo de nuestras células.

b) Debe estar exento de toda sustancia abiótica (elemento extraño a la composición de nuestras células y humores) ya sea natural o sintética.

c) No debe causar ni favorecer ningún tipo de secuela o enfermedad.

d) Debe ser, en su estado primigenio, sin necesidad de elaborar, agradable al paladar en estado crudo.

¿A qué es debido que el fuego sea tan importante en

nuestra civilización? El fuego es un símbolo présenle en nuestras religiones, mitologías, poesía, industria y casi es sinónimo de civilización. Aun así esto no debe influenciarnos cuando analizamos de qué modo éste degrada núes tros alimentos.

El sol siempre representó un símbolo celestial, el fue» go divino. El es en realidad el auténtico cocinero de nuestro mundo. Dad al mejor de los cocineros humanos un puñado de tierra, fuego, agua y aire... y PEDIDLE QUE CONFECCIONE PARA NOSOTROS manzanas, pinas, apios y mil frutos con cientos de colores, sabores y aromas. ¿Lo hará? No, pues, sólo el sol tiene este don. El fuego solar es creativo y de él dependen todas las manifestaciones de la vida. La clorofila es sintetizada por la planta a partir de un poco de magnesio y la luz del sol. Recordar que las plantas son consideradas autótrofas porque son capa ces de nutrirse directamente de la tierra, gases y luz solar directamente. Por el contrario los animales, bacterias y plantas parásitas son clasificados, como heterótrofos porque dependen directa o indirectamente de las plantas, o mejor dicho de las moléculas sintetizadas por éstas. Así pues todos dependemos en última instancia del fuego solar,

Esta interesante hipótesis apunta como factor decisivo fundamental en la nutrición, la asimilación por el organismo de las energías cósmicas —principalmente solares—, acumuladas y contenidas en los alimentos y muy especialmente en las frutas, vegetales y semillas. Estos actúan a modo de transformación de la energía solar origi nal, que asimilan para producir a partir de ella su propia vitalidad específica y, mediante su peculiar proceso de fotosíntesis, la fijación de los cuatro elementos básicos: oxígeno, hidrógeno, carbon y nitrógeno, a partir de los cuales sintetizan los carbohidratos, grasas y proteínas. Nosotros, como seres heterótrofos, de organización más compleja, no siendo aptos para estas síntesis totales, estamos obligados a tomar del medio ambiente los materiales nutritivos en forma más completa y previamente elaborados. De este modo nosotros dependemos directamente del mun do vegetal por cuanto que éste nos proporciona los nu trientes orgánicos que necesitamos. De hecho hasta el mayor de los carnívoros depende indirectamente del mun do vegetal. Cuando el animal carnívoro se alimenta no

. . . . más que ingerir sustancias vitales de segunda mano, dei ir, previamente sintetizadas por el reino vegetal y ipués acumuladas por un hervíboro antes de ser adop- iilus por él. Un león que se come una cebra o un hombre ¡in ínj'icre un bistec, están consumiendo una sustancia M| m losa que se obtuvo con grandes esfuerzos y conside- ihlr contribución por parte del mundo vegetal, la dife- . . . . i está en que estas sustancias además de ser de se- lll ida mano se hallan combinadas con los residuos meta- 1 illi os y tóxicos propios del animal.

I :,II el ciclo de la naturaleza el sol es, en realidad, algo M que un cocinero, pues de él sale toda la energía ma- ln que sostiene al sistema. El primer paso lo dan los ve- i iles a partir del ciclo fotosintético. El vegetal parte de | | ncrgía solar y de una cantidad de minerales e iones que | lilan del suelo en su forma inorgánica y del agua. El Hundo paso del ciclo somos nosotros que como animales ivoros deberíamos obtener nuestros nutrientes del .....<lo vegetal. Cuando todo animal muere entra en ac- . . . . el tercer paso del ciclo en el cual los microbios sa- (Hólilos actúan como seres heterótrofos inferiores que se .molían y viven sobre sustancias orgánicas muertas a i • i ii;iles descomponen enzimáticamente, con lo cual de- llrlvL'ii a la tierra las sustancias que originalmente las i i mías habían tomado en el inicio del ciclo. Así pues se - MI el circuito en el más perfecto equilibrio.

Pero he aquí que el hombre, olvidando su condición heterótrofo y frugívoro, invierte el ciclo cuando toma ii lamias minerales inorgánicas y adopta una alimenta- . . . . de predominio cárnico. En este momento él está li nulo en su sistema las condiciones idóneas, el terreno, i I raido de cultivo que desencadenará la acción de los I mismos saprofitos dentro de su propio organismo...) lu que llamamos infección. Cuando el hombre invierte I |H i «ceso del ciclo ecológico la toxemia y la dist rmia IIIMII lugar y la consecuencia inevitable es la enferméis I la vejez prematura y los estados degenerativos.

Analizando lo anterior comprendemos cómo el hom- i'ii . al sostener una dieta omnívora, rompe el ciclo natu- i 11 lo cual se expresa en el gráfico de la página siguiente, •i ''insumir alimentos incompatibles con su fisiología (ne- roliígia) y además productos en estado mineral que son

impropios de una célula animal, ya que no estamos adaptados por nuestra condición de heterótrofos para asimilar m;iteria inorgánica, como por ejemplo, la sal de cocina, MIIÜ únicamente materia orgánica en estado coloidal. Del mismo modo que no tomamos clavos para asimilar el hierro, tampoco debemos tomar ningún mineral ni ningún 11po de sal inorgánica, como es el caso de la sal común, va que mengua nuestra vitalidad y altera el equilibrio bioenergético y osmótico de cada célula. Para continuar con este ejemplo, basta exponer que las células sometidas .il absurdo proceso de ingestión de sal común, experimentan una detención o lentitud del metabolismo, lo cual determina en ellas una oxidación insuficiente y unas fermentaciones anormales con dificultad para eliminar el ácido láctico: el cáncer aparece. Mientras pueda evitar este desenlace, el organismo almacena en exceso de cloruro sódico en las zonas próximas a la piel, huesos y tejido conjuntivo, pero esto envenena, lentamente pero con seguridad, las células, los vasos (arteriosclerosis) y sobretodo los riñones, para los que constituye un seguro destructor.

La energía solar madre, permite el equilibrio que sustenta la vida, en el cual cada reino y animal cumple un papel fijo que se interrelaciona creando un círculo cerrado con una economía ecológica perfecta.

Al invertir el proceso de la economía ecológica, el individuo atrae sobre sí el estado de toxemia, manifestado por la distermia y toda su patología desencadenando en su propio organismo los mecanismos de descomposición (o afecciones degenerativas). Sólo el retorno al círculo correcto permite el equilibrio (salud) siempre y cuando el estado anérgico y las lesiones orgánicas no sean irreversibles.

Todas estas complicaciones se acentúan a medida que nos alejamos de la naturaleza. Hemos visto que toda la vida se sustenta en última instancia de la energía solar. Desde este punto de vista la corteza terrestre es un gigantesco y maravilloso laboratorio que transmuta la energía solar en infinitas formas.

No así el fuego de nuestras cocinas y hogares, pues, éste es intrínsicamente destructivo de nuestros alimentos primero y de nosotros después.

¿Qué es el fuego? ¿Qué es el calor? ¿Cómo actúa sobre ION alimentos? El fuego es sinónimo de energía. La energía olo es visible a través de sus transformaciones sucesivas: i. i mica, mecánica (movimiento), química, nuclear, elec- 11<>iMagnética, radiante... Todas estas energías tienen un punto básico en común: movimiento. Así, por ejemplo, el l nlor supone una agitación de partículas, las reacciones químicas implican las uniones y disgregación de átomos y electrones de enlace.

La temperatura no es más que el grado de agitación de los átomos. Cuanto más se eleva la temperatura mayor I la agitación y más rápido se desplazan los átomos. Cuando el campo electromagnético alcanza en un punto su valor límite, la materia pasa a energía. Tanto biólogos como bioquímicos saben muy bien que la acción del fuego produce reacciones diferentes según el producto de partida, o estado y su entorno (agua, aire y presencia de sales 0 de compuestos orgánicos). A esta acción del fuego se le llama pirogenación.

Todos sabemos que el calor dilata los cuerpos. Los ga- \es son más sensibles que los líquidos o los sólidos. El aumento de volumen se debe a que la velocidad de las moléculas de los cuerpos calentados se intensifica. El movimiento molecular se convierte en una agitación frenética como la que se observa en el agua hirviendo. Pero lo que no todos saben son los cambios internos que su- II en los alimentos cuando se les somete a cualquier forma de acción térmica en la cocina. Es a causa de esta ignorancia que no se imaginan nunca el porqué una manzana cruda no puede ser superada por media docena de manzanas asadas.

Y ello es así porque el fuego, así como las demás formas de preparación artificiosa a las que se somete un alimento, son la antitesis de la cocina de la naturaleza. El sol crea nuestros alimentos perfectos y nosotros los des- 1 mimos con nuestra estúpida forma de cocinar, pero al hacerlo no tenemos en cuenta que también nos destruimos a nosotros mismos. Lo que el sol elabora en varios meses, esa dulce fruta, esa apetitosa hortaliza o esa valiosa semilla viva el hombre lo destruye con su fuego y una buena dosis de ignorancia en pocos minutos.

La bioquímica de una planta es algo sumamente corn-

piejo, y esto es fácil de comprender si se piensa que la planta es un ser vivo... pero toda esta bioquímica, toda la secreta alquimia de la naturaleza, se ve degradada y aniquilada por el fuego. El uso sistemático del fuego sobre los alimentos, por sanos que éstos sean, los degrada: progresivamente los minerales pierden sus cualidades orgánicas y retornan al estado de mineral inorgánico, se forman alquitranes y moléculas ajenas al alimento original, y se destruyen vitaminas, enzimas y otros importantes nutrientes.

El fuego convierte la molécula viva, ,que está normalmente en estado coloidal, en una aglomeración micelaria o floculación. La naturaleza de los coloides está formada esencialmente por un líquido y una fase sólida especial llamada micela. Las micelas tienen dimensiones que varían entre dos mieras y trescientas milimicras, y están animadas de movimientos brownianos, tanto más rápidos cuanto menor sea la micela. Esta agitación incesante de las micelas en el seno del líquido intermicelario, es el factor principal de estabilidad de las suspensiones coloidales, ya que las micelas se repelen en razón de la carga eléctrica del mismo signo que posean. El estado coloidal constituye una forma especial de dispersión de la materia, en la cual las partículas por su propia naturaleza, no pueden disgregarse por vía de disolución. Así pues, al contrario de los cristaloides (como son las sales minerales en su mayoría, que dan soluciones dializables) los coloides son sustancias no dializables. Este delicado equilibrio, el de suspensión coloidal de sus elementos, es propio de la célula viva, vegetal o animal y es destruido por la acción térmica del fuego. A simple vista puedes observar este fenómeno al cocer la clara de un huevo con la coagulación de las albúminas que resulta de ello. Es de modo que una de las principales características del alimento vivo, el estado coloidal de sus elementos, es destruido.

Para simplificarte las cosas vamos a recorrer juntos, paso por paso, todas las transformaciones que sufre un alimento cuando se le somete a los caprichos culinarios de nuestra pseudogastronomía.

En primer lugar has de comprender que someter un alimento a una alta temperatura, ya sea por el fuego o por cualquier otro medio, e inclusive a la luz, provoca

ijiic las moléculas e incluso los átomos (según el grado de irniperatura) se separen y se vuelvan a unir en formas disimías a las originales. Un alimento, sea cual sea, contiene ácidos, vitaminas, minerales, enzimas o fermentos, azú- I .nes, almidones, grasas, proteínas, sustancias aromáticas, Etcétera..., la suma de todos ellos da lugar a las células v tejidos que lo constituyen, pero siempre en un orden y dinámica específicos. Según la temperatura a que sean K tmetidos la acción del fuego se hará notar a nivel mole- . iilar o atómico. El resultado es la desorganización, la ruptura de los moldes originales, la degradación. No es difícil, una vez llegados a este punto, imaginar la gravedad de este hecho, ya que no sólo se destruye una parte de los elementos nutritivos sino que, mucho peor, permite la refundición de los constituyentes primarios y su recrea- Ción o sustitución por nuevas moléculas que rara vez son anodinos, pues suelen rebelarse como auténticos venenos.

Este es el caso, por citar un ejemplo, del sano e inocuo aceite de oliva, el cual se ve, una vez frito, convertido en un peligroso portador de un tóxico veneno: acroleínas. Todas las grasas se degradan con el uso del *fuego. He ;iquí un buen motivo para consumir únicamente las semillas oleaginosas, aguacates, mantequillas, etc., en su eslado original: crudos; nueces, almendra, sésamo, pipa de j'irasol, semilla de calabaza, etc., nunca cometas el sa- i rilegio de comer tostados esos valiosos frutos.

Conviene recalcar este concepto, puesto que tan sólo cuando se conciben las complejas reacciones a las que pueden dar lugar esa multitud de diferentes compuestos presentes en nuestros alimentos, se puede tomar clara conciencia del problema. Aunque es relativamente fácil para los químicos analizar las diferentes fases de la acción del calor sobre un cuerpo simple como un azúcar puro o un aminoácido, u ocasionalmente sobre la mezcla de dos tipos de moléculas, averiguar cuántas reacciones dañinas para nuestro organismo se suceden en el momento en que sometemos un alimento al fuego resulta muchísimo más complejo. En realidad nadie está en condiciones de evaluar los posibles daños que se producen sobre el alimento. Así, una vez en el fuego, entrarán en juego numerosas reacciones: los ácidos con las bases, de las sales entre sí, de los azúcares sobre las proteínas, sin olvidar las vitaminas, hor-

monas, enzimas, materias grasas, pricipios aromáticos, etcétera..., todo se pondrá en movimiento entrechocándose en un desorden total. De este caos sólo saldrá «algo» que sólo tendrá lejanas relaciones con el alimento original. Cuanto más tiempo dure la cocción y mayor sea la temperatura alcanzada, y cuanto más numerosas sean las mezclas culinarias (los ingredientes) menor será su semejanza con los productos iniciales.

Piensa en el trabajo que le costó a la naturaleza diseñar y crear una almendra o una espinaca y compáralo con lo poco que te cuesta a ti cambiar ese oro verde por plomo; pues ese es el resultado que obtienes cuando tuestas una almendra o hierves una espinaca: cambias ese oro vivo que tanto necesita tu organismo por plomo muerto... ¡No se puede hacer una peor inversión sobre nuestra salud!

Ahora tú ya sabes cómo el fuego desorganiza poco a poco, según su intensidad, los complejos ensamblajes moleculares que la naturaleza había unido y edificado con paciencia, según un orden preciso, programado por la semilla original poseedora del secreto de la vida y que le capacita para reproducirse a sí misma. Es un organismo vivo..., pero sólo hasta que tú decides cocinarlo sometiéndolo a una temperatura que en conjunto alcanza unos 100°; con o sin agua, empieza un trabajo de «desconstrucción», en este momento las fibras se disgregan y luego llega su turno a las células, que revientan y esparcen su líquido intersticial con todos los elementos hidrosolubles que contienen. A continuación viene la reconstrucción, es decir, la recreación de nuevos complejos moleculares del todo ajenos al alimento original.

En otros términos podemos decir que el calor actúa como un albañil que desmonta una casa ladrillo a ladrillo y luego la reconstruye con los mismos materiales... sólo que la primera no tiene ningún parecido con la segunda. Aquella semilla ya no existe, sus moléculas han sido destruidas y otras, construidas con los mismos materiales, pero en distinto orden, las sustituyen. Sin embargo, y aunque a simple vista parezca la misma semilla y quizá hasta su «aroma» haya mejorado, ya no es la misma... ha perdido las cualidades de la vida que se escondían en su interior, ya no es capaz de reproducirse, ni tampoco de garantizar nuestra salud cuando la ingerimos. De he-

I lio, si un bioquímico o un biólogo analiza las semillas nites y después de haber sido sometidas a cualquier forma de cocinar no encontrará los mismos componentes a • .rala molecular.

Lo mismo sucede con un tejido humano cuando se le • míete a un proceso idéntico. Pierde su vida porque sus < i-lulas se destruyen y sus componentes se alteran, caminando del polo del equilibrio de la vida al caos del télalo muerto.

Coge dos tomates, o dos patatas o dos manzanas fe- • Hii recolectadas y cocina una de ellas. Ahora vamos a realizar una simple experiencia, pon en un plato la co- I inada y en otro la otra pieza en su estado original. Verás Como al cabo de poco tiempo el plato cocinado entra en descomposición mientras que el de la pieza cruda aún se Conserva y tardará muchos más días en empezar el proceso de descomposición. Esto no sucede así por casualidad sino porque cuando has cocinado ese tomate o esa patata no has hecho más que degradarla rompiendo su delicado equilibrio y acelerando su proceso de descomposición. Cuando un alimento cocinado o preparado de cualquier forma se conserva indefinidamente es sólo por la ayuda de conservantes químicos... medítalo antes de consumir un alimento que puede llevar semanas o meses en una estantería.

Cuando destruimos de esta forma nuestros alimentos nos destruimos a nosotros mismos. Esto es una realidad que no admite discusión. Cuando adoptamos una alimentación crudívora estamos proporcionando a nuestro organismo los alimentos naturales que le corresponden por derecho propio y que le permiten regenerarse e ir restableciendo la salud con tal de que disponga de suficiente energía vital todavía. Cuando comprendemos todos estos principios en seguida asumimos el hecho de que las curas maravillosas que a veces tienen lugar con la adopción de esta forma correcta de vida higiénica no son ningún milagro, sino la consecuencia lógica y natural de haber puesto de nuevo al organismo en una situación de equilibrio.

Así, pues, no podemos ignorar estos hechos: la miel es el alimento básico para las abejas, pero si intentamos alimentar a un grupo de éstas con miel «calentada» éstas

perecen... ¿qué cambios habrán tenido lugar en la miel sometida al calor para que esto suceda? **Son** muchos los experimentos realizados que confirman el daño que ocasiona una alimentación de predominio cocinada. Citemos por caso el estudio que sobre 900 gatos realizó el Dr. Francis M. Pottenger, de California:

> «La salud de los gatos nutridos en mi Sanatorio de Monrovia con carne cruda era mucho mejor que la de sus congéneres alimentados con las sobras de carne cocida. Los "gatos de la civilización" (los nutridos con alimentos desvitalizados por el fuego, con células muertas) eran excitables y malignos. Los guardas al hacer la limpieza o al pasar a diario entre los animales, alimentados con la carne cocinada tenían que tomar precauciones para no ser mordidos por éstos o arañados. Este grupo de gatos sufría, mucho más que el otro, de parásitos de la piel, e intestinales. Después, el drama de la enfermedad se presentó públicamente con alteraciones de piel y alergias, seguidas de pulmonías, supuraciones, hepatitis y nefritis, cistitis, artritis y otras muchas afecciones. Los gatos alimentados con carne cruda siguieron conservando su buena salud, generación tras generación, mientras que los alimentados con carne cocida en la tercera generación estaban ya tan degenerados que ninguno de los gatitos alcanzó una supervivencia superior a seis meses.»

Nadie que se precie de ser sensato podrá ignorar o hacer caso omiso de semejantes evidencias. No es de extrañar que tarde o temprano todas estas desnaturalizaciones a las que sometemos nuestros alimentos den lugar a una degeneración de nuestro propio organismo. Así lo dio a entender el Dr. O. Stiner, cuando provocó cáncer, caries y otros trastornos en conejos tan sólo con cocinar su acostumbrada comida. Y como si no fuera suficiente mencionaremos también los estudios del conocido cancerologo norteamericano, Profesor Dr. Charles Huggins, de la Universidad de Chicago, que encontró en alimentos muy cocidos, fritos o asados hidrocarburos directamente cancerígenos (especialmente en los ahumados y torrefactados)

jmiccidos a los del humo y el hollín... ¡no alquitranes tus ilimentos!

En realidad este es el resultado final de todo un pro-. uso de degradación del alimento. Ten bien presente que un cuerpo vivo, vegetal y mucho más en el animal, comienza su descomposición en seguida que cesa de vivir, •v.i un vegetal comienza a sufrir fermentaciones desde el momento en que es arrancado del suelo... de aquí la importancia de consumirlo lo más fresco posible. Aún peor I n el tejido animal, en el cual es un proceso de putrefac-*i* Ion cadavérica lo que tiene lugar. Con el fuego, lo único Que hacemos es acelerar este proceso de descomposición del alimento original, dándole una metamorfosis de la maleria orgánica en clara regresión al estado inorgánico mineral. El último grado de degradación tiene lugar con la II ilinación de alquitranes (o sustancias-melanoideas, es de-i n, de aspecto negruzco) tóxicos en sumo grado para nuestro organismo.

Si calientas azúcar podrás ver cómo se transforma, poco a poco en jarabe, después en caramelo y, por último, en carbón con desprendimiento de gas y también de ,noma. Entre la fase inicial y final se irán formando numerosos cuerpos (de duración temporal) y cuanto más se prosiga la experiencia tanto más cancerígenos se harán I .los recién llegados en proporción directa a su aspecto: primero marrón y luego negruzco. La parte negra del pan instado, o la «costra» oscura del fondo de la paella, son algunos de los mayores venenos que nos podemos meter I n el cuerpo. Este fenómeno que observamos con el azú-• .ir lo encontramos exactamente igual en la cocción de las hortalizas y también de los cereales y féculas. No te dejes educir por ese color y aroma de los productos tostados como son el café, la malta o los cacahuetes. Aún así estos nllirnos nunca alcanzan el grado de toxicidad de las carnes cocinadas, especialmente cuando se preparan «muy hechas». •

lisos «aromas» tan apreciados por casi todos no son más que el resultado de la descarboxilación de los aminoácidos bajo el efecto del calor. Así resulta que el aroma de Iu corteza del pan, de los biscotes y de los bizcochos, se debe atribuir en gran parte a los productos salidos de la I Molina y de los aminoácidos siguientes: alginina, histidi-

na y usina. El aroma del cacao, que proviene de su torrefacción, es el resultado de la degradación de la feniíanina y de la leucina. El aroma del cacahuete tostado proviene en gran medida de la descarboxilación de la valina y la leucina. Cada aminoácido da lugar a un aroma particular al ser degradado por el calor: la valina da lugar al aroma del pan de centeno o del café de malta, la metionina por su parte nos ofrece el de la patata al horno o frita o el de la col hervida, el de la lisina es el de la carne hervida y el de la cistina el de la piel, de ave a la parrilla... el resultado final puede ser muy aromático, pero a la vez resulta destructivo de los valiosos aminoácidos en igual medida.

Es curioso que quienes se pasan la vida diciéndonos que debemos tomar más y más proteínas, más y más carne, pescados, leche y huevos según sus cañones, luego descuiden o ignoren deliberadamente estos hechos de tanta importancia. Ellos no comprenden que los higienistas reducimos enormemente nuestras necesidades de ingerir proteínas porque no las destruimos con el fuego primero y con putrefactas y alteradas digestiones después.

Si ellos aprendieran a no cocinar o bien a hacerlo lo menos posible, y a compatibilizar sus proteínas para evitar que éstas sufran procesos alterados en su digestión y como consecuencia de ello se pudran en sus intestinos, descubrirían que en realidad es muchísimo menos de lo que se imaginan la ración que de proteínas necesitamos a diario.

Se supone que la cocina facilita la digestión de nuestros nutrientes, pero esto no es así en absoluto. Muy al contrario lo único que conseguimos es destruir los nutrientes de nuestros alimentos, y luego, lentamente, destruirnos a nosotros también. SE SUPONE QUE LO QUE NUESTRA SANGRE DEBE RECOGER DE NUESTRO TUBO DIGESTIVO SON NUTRIENTES Y NO VENENOS; pero esto último es lo que le proporcionamos cuando degradamos nuestras proteínas con el uso del fuego y las digestiones anormales.

La «calidad biológica» de la que tanto se nos habla cuando se mencionan a los aminoácidos, no se obtiene sacrificando a millones de inocentes animales a diario para devorarlos (¿se puede llamar de otra forma a este acto?)

so pretexto de sus proteínas. Para obtener nuestros aminoácidos de máxima calidad biológica basta con no des-I luirlos mediante el fuego o cualquier otro medio.

El fuego ocasiona un aumento de la cantidad de purinas y ptomaínas (toxinas) en la carne, con desprendimiento de hidrocarburos y de anhídrido carbónico, amoníaco y sulfuro de hidrógeno. Esto no es una forma de nutrirse sino únicamente una forma de envenenarse.

El sulfuro de hidrógeno (SH_2) se produce en el intestino por la descomposición de sustancias proteicas, especialmente las complejas moléculas de proteína animal, cuando sufren una digestión anormal. Y esta última siempre es anormal cuando se consumen las proteínas degradadas por el fuego y mal combinadas. El sulfuro de hidrógeno se encuentra también en llagas que contienen pus, ;ibcesos, tumores purulentos y cancerosos. Se halla también en la orina de las enfermedades tuberculosas y alcanza a veces la vejiga por propagación desde el recto. Un animal muere casi inmediatamente en una atmósfera de sulfuro que contenga apenas un uno por cien del mismo. Incluso estando muy diluido produce una situación de liebre baja cuando circula por nuestro organismo. Sus poderes tóxicos se deben en primer lugar a su poder de reducción y combinación con la hemoglobina o materia colorante de la sangre, con la que produce una sustancia de color oscuro conocida con el nombre de «sulfahemoglobina». La forma que el sulfuro de hidrógeno produce generalmente su efecto deletéreo es como constituyente de los gases que manan de las cloacas, letrinas, sepulturas, huevos en descomposición... ¿Sabéis a qué olor me refiero? Pues ese mismo proceso de putrefacción y producción de estos gases tiene lugar en los intestinos de los hombres civilizados que comen de todo y lo mezclan todo... ¡vaya una forma de nutrirse!

También mediante el fuego se verifica una oxidación aumentada y transformación de los aminoácidos. Por ejemplo, la tiroxina se oxida y se deshidrata dando indol (tóxico) y agua. La leucina pierde anhídrido carbónico y se convierte en pentilamina y gas carbónico. La cístina y la cisterna se tornan sin valor por lo que el organismo se ve incapacitado para utilizarlos... ¿verdad que es fácil comprender por qué forzosamente ha de mejorar nuestra sa-

lud cuando suprimimos todas estas fuentes de toxemia y nos nutrimos con una dieta disociada (compatibílizada) y de predominio crudívoro?

Otro perjuicio es la formación de amoníaco, poderoso veneno, como consecuencia de la cocción de las proteínas: cuando hervís carne para hacer un «sabroso» consomé lo único que estáis dando a vuestros hijos es un plato de auténtica orina en el sentido más literal de la palabra ¡los análisis así lo demuestran!

Son muchas las experiencias llevadas a cabo sobre la destrucción de las proteínas por el calentamiento. Los estudios sobre la proteína de la carne son más raros... porque es un tema tabú. Un estudio patrocinado por el United States Department of Ag»iculture concluía que la cocción a 400° Farenhait (alrededor de 105°C), temperatura media en las cocinas domésticas, originaba una notable reducción (de 4 a 30 veces) en el nitrógeno soluble de la proteína de los filetes de carne. Ningún nutriente que no sea soluble puede ser efectivamente utilizado por el cuerpo. Una editorial de una revista de nutrición dice: «Se ha afirmado que la acción del calor seco sobre la proteína origina una nueva cadena de lisina que no es ni digerible por las enzimas ni digestible en proceso lento, de tal manera que la lisina se incorpora al torrente sanguíneo demasiado tarde para participar con el resto de los aminoácidos asimilados en la formación de tejidos».

Cuando la proteína es cocinada con el azúcar en la forma de glucosa, se ha observado repetidamente una destrucción de aminoácidos, que puede alcanzar al 50 por cien de la pérdida de la lisina y del contenido en arginina, triptófano e histidina (esto ocurre por ejemplo con la preparación de pastelería, flanes, puddings y otras combinaciones de proteínas como la leche y los huevos con azúcares). Evans y Butts calentaron una mezcla de semillas de soja y dos gramos de glucosa (azúcar) durante cuatro horas en una temperatura de 120°C. En la hidrólisis del producto hallaron que se había perdido el 50 por cien de su contenido en lisina. En todo caso, la hidrólisis enzimática indicó una pérdida del 84 por cien. Esta pérdida es significante desde el momento en que la lisina determina el grado óptimo de la utilización de los aminoácidos en la construcción de la proteína.

E. M. Olsen, en un estudio sobre el tratamiento calorífico de una comida a base de germen de trigo, observó que colocando ésta en autoclave durante cuarenta y cinco o noventa minutos se reducía la absorción del nitrógeno del 77 al 63 por cien, respectivamente. El efecto del autoclave a lo largo de noventa minutos fue aún mayor sobre los aminoácidos específicos. Se producía una reducción de la absorción al 42 por cien para la lisina y de 54, 56 y 58 por cien para la isoleucina, valina y leucina, respectivamente.

Los alimentos cocinados pierden más del 85 por cien de sus valores nutrientes y actúan como si se tratara de veneno en el cuerpo, especialmente si son ingeridos calientes, es decir, a una temperatura superior a 43°C. La inmensa mayoría de los alimentos cocinados son ingeridos .t temperaturas de 77°C. A no ser que se reduzca la temperatura a la del cuerpo, todo el metabolismo se encuenlia en estado de emergencia. Una taza de sopa caliente o <le café incrementa el calor del cuerpo, provoca la transpiración y acelera el pulso, lo que prueba que no es bien recibida.

Cualquiera que viva en un clima nórdico no solamente experimenta la variación de la temperatura extrema de la estación, desde el norte a los trópicos, sino que también I rata de reproducir estas mismas condiciones por medio de la ingestión de alimentos fríos, congelados, así como alimentos calientes y sazonados con especias. La consecuen-Cia de una temperatura extrema es aparente sobre la superficie del cuerpo. El rostro y las manos son más rápidamente afectados que la porción protegida del cuerpo, la Cual no experimenta semejantes variaciones estacionales ion tanta intensidad. Este mismo fenómeno se opera inlernamente en nuestras mucosas digestivas. Al comer alimentos muy calientes o muy fríos nos destruidos a noso-Iros mismos desde nuestro interior. Tras un abuso de veinle a sesenta años la vejez se nos echa encima.

Franz J. Ingelfinger, M. D., una autoridad en gastroenicrología y editor del *New England Journal of Medecin,* i-ii un estudio sobre el tracto digestivo del hombre civilizado, plantea el dilema similar al de aquel viejo marinero que moría de sed mientras se encontraba *inmerso* en el íigua. Igualmente puede morir de hambre mientras se ali-

menta abundantemente, debido a que su estómago no puede absorber los nutrientes que los alimentos contienen. El Dr. Ingelfinger afirma: «El azúcar se pierde por falta de una enzima; por falta de azúcar se pierde el jugo salino; por falta de tal fluido se pierde mucho alimento; por falta de alimento se pierde un paciente». Lo que no nos dice es qué hemos de hacer para evitar que tal cosa suceda. Estos problemas de mala absorción son causados por la destrucción de las enzimas y de las paredes del estómago debido a los alimentos calientes y sazonados y, sobre todo, a la mala combinación de los mismos. Este mismo doctor, sin hablarnos nunca ni de las causas ni del modo de remediar esta situación, nos «tranquiliza», como es típico en ellos: «Un paro completo del proceso de absorción no ocurre con frecuencia. Sin embargo, es común una mala absorción parcial o casi total». Bonito consuelo, ¿es que no se puede hacer nada por remediar esta situación? Por supuesto que sí. Basta con dejar de consumir alimentos calientes o muy fríos, y aprender a combinar nuestros menús y de este modo permitiremos a las enzimas llevar a cabo una perfecta digestión. Es así de sencillo, sin necesidad de tener que recurrir a ningún tipo de digestivo ni otros paliativos.

Si decidimos estudiar, con la ayuda de una potente lente, la capa mucosa normal del intestino delgado veremos que se asemeja a esas miríadas de tentáculos de un vientre de una estrella de mar; en el caso de este estado de enfermedad en el intestino delgado éste tiene el aspecto de la piel oscura de un cerdo, las sustancias biliares han desaparecido o están alteradas y donde se supone que deben aparecer las masas densas en forma de dedos, encontraremos en su lugar que el campo de la mucosa se encuentra totalmente plano excepto por la presencia de marcas de viruelas que son indicios de las aberturas de las persistentes criptas. LOS ALIMENTOS CALIENTES Y ESPECIES PICANTES PRODUCEN ESTA «OSCURA PIEL DE CERDO» EN NUESTRAS MUCOSAS DIGESTIVAS. Y esto se puede probar de una forma muy clara. Cada vez que vayas a tomar alimentos cocinados o líquidos calientes ponte una cucharada del mismo sobre un trozo de tu piel y esto en todas tus comidas, y manten el alimento caliente hasta que se enfríe y alcance la temperatura del cuerpo.

Entonces llegarás a sentir verdadera compasión por tu lengua, tu estómago y tu intestino delgado como partes doloridas... ¡comprenderás en seguida por qué después de estas comidas sientes la necesidad de tomar algo fresco o tomar un helado en muchas ocasiones! Notarás que la piel se vuelve inicialmente rosa, después roja, y tras muchas aplicaciones las células de la piel toman el aspecto de la vejez, y se llenan de cicatrices. No menos ocurre en los órganos digestivos.

El microscopio revela con más detalles el «tostado intestinal». Las normalmente sutiles células epiteliales, con forma de columnas, que poseen un núcleo regularmente formado y uniformemente colocado, se hallan reemplazadas por una desigual hilera de células cuboidales irregulares provistas de un núcleo deforme, accidentamente ubicado. Bajo el epitelium superficial se hallan todavía las criptas, que son penetradas por una lámina —hoja— que se expesa y se infiltra pesadamente con células mononucleares y eosinofílicas, del tipo de las células blancas de la sangre, que tienden a acumularse cuando los tejidos son insensiblemente inflamados o de otra forma irritados. A todo esto hay que sumar las alteraciones de la flora intestinal, así que conociendo estos hechos es fácil comprender el por qué muchísimas personas necesitan un período de varios meses para la regeneración de su sistema digestivo y el restablecimiento de una perfecta asimilación.

El Dr. Conn McCluskey afirma: «si uno se halla preparado para verificar la temperatura de líquidos que aparenlan estar lo suficientemente fríos para ser bebidos, introduciendo un dedo dentro de ellos y manteniéndolo allí, se puede llevar uno la sorpresa de que el dedo resulta escaldado. ¡Cuánto más la delicada membrana mucosa de la boca y de la garganta!».

Es sabido que la constante irritación de la garganta y de la lengua y estómago producida por alimentos y bebidas calientes, así como por el alcohol, puede dar lugar al cáncer de estas vías. Es sabido que Japón, que cuenta con el nivel más alto de cáncer de estómago y esófago, tiene en sus hábitos culinarios la característica de consumir todos sus alimentos muy calientes y a veces casi hirviendo (inclusive hay platos como el «sukiyaki» que son cocinados en la mesa y directamente del fuego se toma el alimento).

Sin embargo el cáncer afecta prácticamente sólo a los hombres... y esto es debido a que ellos consumen todo muy caliente y las mujeres tienen que esperar a que acaben sus maridos de comer, por lo que cuando ellas comen el alimento ya no está tan caliente... ¿curioso, verdad?

Por otro lado tenemos que tener en cuenta que consumir alimentos a bajas temperaturas puede hacernos el mismo daño. Las proteínas heladas desactivan o entorpecen la acción de las enzimas, de forma que llegan a la putrefacción en el estómago. Si consumimos un helado inmediatamente después de comer lo único que hacemos es, además de sumar más incompatibilidales, entorpecer la digestión de los otros alimentos. Tampoco deberíamos consumir frutas ni vegetales recién sacados del frigorífico. Lo mejor es hacer que las frutas se encuentren fuera del frigorífico como mínimo/)cho horas antes de ser tomadas.

¿Cuántas personas adictas a los alimentos cocinados toman éstos a la temperatura del cuerpo? Ellos deben comprender que el proceso de la digestión de las proteínas se ve alterado por una temperatura exclusiva en el estómago. Las mismas enzimas que han de digerir esas proteínas se hacen inactivas por un aumento de la temperatura por encima de lo normal. Todo el mundo sabe que una fiebre prolongada de más de 42° es frecuentemente incompatible con la vida, de una parte, porque las activas proteínas del enzima resultan dañadas, y, de otra —por consiguiente—, la reacción catalítica desemboca en la muerte. Sin embargo estas mismas personas que tienen tanto temor a la fiebre no tienen ningún pudor en afiebrar sus entrañas con alimentos muy calientes y comidas pésimamente combinadas. El resultado es la distermia de todo el organismo, pero cuyo origen está en el aparato digestivo, de aquí la necesidad que tienen muchos enfermos de recurrir a prácticas hidróterápicas derivativas de este exceso de calor malsano de su aparato digestivo, tales como los baños vitales y de asiento y las compresas derivativas al vientre o envolturas y cataplasmas de arcilla, aunque estas prácticas sólo corrigen los efectos y no las causas.

El Dr. James B. Summer, Premio Nobel en 1946, afirmó: «Las sensaciones del adulto de mediana edad se deben a la disminución de enzimas a medida que se crece en años». Nosotros no estamos de acuerdo, pensamos que

eso es el resultado final de una forma inconsecuente de vivir y que se puede llegar a cualquier edad con una perfecta capacidad digestiva si se lleva una forma de vida consecuente. Los alimentos crudos contienen enzimas que rejuvenecen y proporcionan salud. Pero la cocción, pasteurización, el fumar, las salmueras, la polución del aire, los pesücidas, las drogas, los antibióticos, la cloración y fluoridación del agua, y otras muchas interferencias en los procesos naturales llegan a desfigurar la naturaleza de las enzimas, haciendo de esa forma que los nutrientes no sean provechosos. Estamos vivos porque poseemos millares de clases diferentes de enzimas que regulan nuestros procesos vitales. Muchas de estas enzimas las sintetizamos en nueslio organismo, pero gran parte de ellas son suministradas por los alimentos crudos ingeridos. ¿Pero qué son las enzimas?

El cocinado puede destruirte del 40 al 80 por cien de las proteínas aprovechables en la mayor parte de los alimentos, pero a esto hay que sumar que la mayor parte de los alimentos cocinados penetran en el estómago a tempei a turas de más de 40°, y este calor destruye algunas de las enzimas gástricas necesarias para la digestión. Por si fuera poco, los líquidos ingeridos en una comida retrasan lambién la digestión de las proteínas, reduciendo la concentración de jugos gástricos. El hecho de servir alimentos pioteínicos en la misma comida acompañados de otros alimentos incompatibles como grasas, dulces, almidones o léculas, inhibe todavía más la digestión a causa de que Cada uno de estos alimentos necesita diferentes jugos gástricos y enzimas para su asimilación. Cuando se ha ingerido una gran cantidad de alimentos en una comida, mullios de éstos no son digeridos sino que se descomponen en el interior del tubo digestivo... ¡todo alimento que no .(• digiere a la perfección se transforma en un veneno! Muchas personas que afirman que no pueden digerir tal o cual alimento a causa de una deficiencia de tal o cual • a gano se equivocan, pues lo único que ocurre es que no saben comer, de modo que cuando cometen todos estos 'Irsaguisados lo único que hacen es entorpecer la labor «le sus enzimas y alterar todo el proceso de la digestión.

Espero que después de todo esto empieces a distinguir V a comprender mejor qué es lo que distingue una man-

zana cruda de una manzana asada. Dentro de la gran pérdida que tiene lugar por las modificaciones físicas y químicas durante la cocción de un alimento ocupa un lugar destacado la pérdida de las valiosas enzimas.

Para representar la importancia que tienen las enzimas de nuestros alimentos es suficiente con pensar que el alimento no sólo es un «símbolo» de la vida, sino que también es una sustancia viviente, al menos mientras no decidas destruirlo con la ayuda del fuego. Entendámonos, la semilla con que nos alimentamos puede dar lugar a una planta, el huevo será más tarde un ave, lo cual demuestra que tales sustancias tienen vida a pesar de que ésta se mantenga latente. Pues bien, para despertar de su sueño la vida necesita de las enzimas. Son las enzimas las que ponen en marcha toda la bioquímica de la planta o del animal, por eso se les considera como «activadores», biorreguladores o biocatalizadores.

Desde el más pequeño ser unicelular hasta el mayor de los vertebrados, todas las manifestaciones de su vida dependen de las enzimas que poseen. Las enzimas son un simpático personaje de la bioquímica con muchos apellidos: fermento, enzima, zimasa y diastasa, y todos ellos nos hablan de sus cualidades.

La palabra fermento procede del vocablo latino fermentum, que a su vez deriva del verbo fervere, que significa «hervir» o «bullir» (tal es la sensación que produce la fermentación del mosto de uva, malta o manzana). Los términos enzima y zimasa proceden del griego e indican su relación con la levadura. En cuanto a diastasa, en griego «separación», indica claramente las propiedades de las mismas.

Cuanto más fresco sea un alimento, mayor será su riqueza en enzimas y su fuerza vital. Pero el refinamiento o la acción del fuego destruye definitivamente las enzimas presentes en el mismo. El fuego es uno de los enemigos más implacables de las enzimas, las cuales son sumamente sensibles a las variaciones de la temperatura. Las maniobras culinarias habituales que comportan la aplicación del calor constituyen la tumba para aquéllas. Un ejemplo bien sencillo te ilustrará al momento: trata de hacer germinar una almendra tostada. No lo hará, no podrá germinar nunca porque sus enzimas han desaparecido. También los alimentos irradiados (como los ajos y las patatas), para que

así un medio anaerobio esencial para la prosperidad de una flora intestinal simbiótica y sana. Por otro lado la instauración de la disbacteria, favorecida por los comestibles cocinados, ocasiona numerosos trastornos, pues, por ejemplo, las bacterias patológicas consumen para sus propias necesidades hasta más de treinta veces las calorías que necesitan las bacterias simbióticas (estudia el modo de corregir la disbacteria en «El libro del Sauerkraut»), A esto hay que añadir que, como la experiencia ha demostrado, esta economía se traduce también en una disminución de las necesidades alimenticias totales, debido, en el caso de las proteínas por ejemplo, de la menor necesidad de elaborar enzimas digestivas.

Pero aún hay más: el régimen crudo satisface más que el cocinado. Es obvio que tú puedes comer por ejemplo mucha más col o espinaca o zanahorias, cuando están hervidas que cuando están crudas, pues en este último caso con menos de la mitad te sientes saciado, y tus necesidades cubiertas. Cuando esas hortalizas son ablandadas por la cocción necesitas más del doble de alcachofas o col, etc., para satisfacer tu apetito y esto a lo único que conduce es a un abuso en la comida. Y comer demasiado equivale a sobrecargar los órganos digestivos y excretores, y esto no es más que acelerar nuestro proceso de envejecimiento y muertes prematuras. Además la necesidad de masticar los alimentos crudos nos permite saborearlos al máximo, lo que además asegurará la adaptación apropiada de los jugos digestivos que segreguemos a la naturaleza del alimento ingerido.

El régimen crudo satisface porque comiendo menos se asimila mejor gracias a las enzimas vegetales. Antes de poder utilizar la energía contenida en los alimentos el organismo tiene que «invertir» cierta energía en la digestión de los mismos pero este esfuerzo, mínimo en una alimen tación de alto predominio en crudo, se ve acrecentado en proporción a la falta de crudo de la comida y de las malas combinaciones que se cometen, de tal modo que los organismos débiles no siempre pueden realizar fácilmente este esfuerzo por carecer de suficiente energía para el mis mo. Para estas personas el predominio de crudo en un menú (dos a uno) reduce esta necesidad de inversión ener gética. Los alimentos crudos no le exigirán un exceso do

jugos digestivos (y además economizará de seis a ocho gramos de proteínas por día) y el trabajo de las glándulas digestivas se verá muy aliviado... ¡economiza tu energía vital!

Cuando un cuerpo con un nivel bajo de toxemia adopta un régimen totalmente crudívoro durante una temporada economiza tanta energía vital que su poseedor cree encontrarse en el séptimo cielo, se siente rebosante de energía y apenas hay lugar para el agotamiento. Una sensación de bienestar y felicidad le invaden y todas debidas a la economía de la energía vital.

Muy importante es también el hecho de que la riqueza en enzimas de los alimentos crudos al ser absorbidos por el organismo permite a éste utilizarlos para la síntesis de sus propios biocatalizadores. Por el contrario en los individuos que se nutren de una alimentación predominantemente cocida es fácilmente observable, frecuentemente, una gran pobreza de biocatalizadores en la sangre y tejidos, y como es sabido, este déficit es la causa básica de numerosos procesos patológicos de carácter degenerativo y del envejecimiento prematuro. Para evitarlos, los alimentos catalíticos por excelencia, frutas y hortalizas, tan ricos En enzimas, vitaminas, minerales, oligoelementos, bases, y otras sustancias vitales, te proporcionan un servicio irreemplazable. Por si fuera poco según el Dr. Seeger, de Berlín, los frutos crudos contienen a menudo ácidos orgánicos variados y vitamina C y E, que se combinan para activar la respiración celular de] 30 al 80 por ciento, lo cual aumenI.I todavía más la capacidad digestiva. Algunos pigmentos carotenos del tipo flavonoide son especialmente útiles para numentar la respiración celular, *Así,* por ejemplo, la beIíinina de la remolacha roja aumenta en un 350 por cíenlo la respiración de la célula cancerosa, lo cual es importante si se recuerda que a ésta se le considera como una «célula asfixiada». Esto podría explicar las observaciones ilc muchos estudiosos de la dieta cruda. Como por ejemplo las observaciones del Dr. Saxon Graham de la Universidad Estatal de Nueva York que publicó su estudio en el *Journal of Cáncer:* «Las personas que comen vegetales no cocinados (lechugas, tomates, zanahorias, ensaladas de col, col roja) demuestran sufrir con menos frecuencia el cáncer de estómago que la población en general. A su vez la Día. Ann Wigmore escribió en su libro *Be Your Own Doc-*

tor: «La experiencia más emocionante que yo recuerdo fue ver cómo células cancerogenas se desarrollaban con vigor en alimentos cocinados, pero se mostraban incapaces de sobrevivir al mismo alimento cuando éste no estaba cocinado».

Son demasiado numerosos los experimentos que demuestran que la cocción de nuestros alimentos destruye el verdadero valor nutricional de éstos y luego destruye al que los consume como para cerrar los ojos ante la realidad: incluso se ha intentado criar terneros con solo leche pasteurizada y fue un desastre total, puesto que los animales se volvían anémicos muy rápidamente, mientras que los otros terneros testigos se encontraban de maravilla con leche cruda del mismo origen.

McCarrisson demostró que una dieta de alimentos cocidos dada a los monos les provoca en poco tiempo diarrea o disentería.

El Dr. O. Stiner y otros investigadores en Estados Unidos alimentando exclusivamente con alimentos cocidos o refinados obtuvieron en conejillos dientes tan blandos que pudieron ser cortados con tijeras, como asimismo varias enfermedades mortales y hasta degeneraciones cancerosas.

Podríamos seguir citando cientos de estos horribles y mostruosos experimentos, pero creo que éstos serán suficientes. Sólo quiero que no creas que tú puedes ser distinto a esos inocentes animales y en consecuencia puedas escapar a los efectos de una mala dieta. Estos resultados se han obtenido igualmente en el ser humano. Así por ejemplo fue demostrado que los factores necesarios para la formación de sangre de calidad se hallan ausentes en los alimentos cocinados. El Dr. Koratsune, investigador japonés, observó en 1951 que mientras comía arroz integral no cocinado y rábanos crudos, espinacas, col rizada y patatas crudas gozaba de una excelente calidad de sangre, aun cuando la dieta resultaba demasiado monótona y pobre en proteínas y calorías. Sin embargo, tan pronto como se alimentaba con la misma cantidad de alimentos vegetarianos cocinados comenzó a experimentar síntomas de edema y anemia... pero a nosotros higienistas no nos hacen falta tales experimentos para saber cuál es el camino correcto para la salud y la vitalidad. Nos basta con ver cómo mejoran, se revitalizan y regeneran aquellos enfer-

i nos que deciden dejar de destruirse a sí mismos con una pésima dieta y adoptan la dieta higienista ortotrófica.

Nunca comas nada cocinado en cualquier forma sin ¡icompañarlo del doble de alimento crudo. Y si tienes que escoger en alguna ocasión entre dos platos elige siempre Ol de crudo, vivo, y olvídate del cocinado, muerto. CUANDO SEAS CAPAZ DE HACER ESA ELECCIÓN LIBREMENTE, CON PLENA CONCIENCIA Y ALEGRÍA, HAHRAS DEJADO DE DESTRUIRTE A TI MISMO.

La leucocitosis digestiva es la mayor prueba de que sólo o **I alimento crudo** es **perfecto para el ser humano**

«Leucocitosis» es el nombre que la patología médica da .il número excesivo de corpúsculos blancos en la sangre. I,os médicos descubrieron este fenómeno en 1846 y Wircliow lo clasificó «leucocitosis digestiva», como «normal», puesto que todo el mundo parecía sufrir de ella. Esto fue rechazado hace tres décadas por los descubrimientos de paúl Kouchakoff, M. D., quien mostró que el alimento en •ai forma natural, no cocinado, no originaba la leucocito-|ÍS, o, definitivamente, el alimento cocinado era la causa de esta enfermedad.

Los corpúsculos blancos son la defensa del organismo —orgánica— de la sangre que previene la infección y la intoxicación de la misma. En cualquier estado patológico, incluyendo la intoxicación del sistema digestivo por medio de alimentos cocinados u otros materiales tóxicos, estas células blancas aumentan de 5 a 6.000 por milímetro cúbico a 7, 8 o 9.000 por milímetro cúbico. El doctor Kouchakoff descubrió que se podían dividir sus hallazgos en cuatro grupos distintos, según su reacción en la sangre:

1. Un alimento crudo no produce incremento en células blancas.
2. Alimentos cocinados a presión producen más grave leucocitosis que los alimentos cocinados no a presión.
3. Alimentos corrientes cocinados producen la leuco-(1IOSÍS.
4. Los alimentos manufacturados son los más dañinos

tales como el vino, el vinagre procesado, azúcar blanca, jamón.

Kouchakoff no era vegetariano. Con todo, sus descubrimientos mostraron que, para evitar la leucocitosis, la carne fresca debería ser ingerida cruda, cosa que es desagradable para el ser humano. La carne preparada o procesada (cocinada, ahumada, salada) producía las reacciones más violentas, equivalentes al grado de leucocitosis puesto de manifiesto en un envenenamiento. Este descubrimiento de la incrementada actividad de los fagocitos —los carroñeros de la sangre— después de ingerir alimentos cocinados o procesados, hacen claro el hecho del porqué SE OBTIENE UNA CURA RÁPIDA DE LOS PADECIMIENTOS AGUDOS Y CRÓNICOS CON UNA DIETA DE ALIMENTOS CRUDOS, por la simple reducción de la tremenda carga de sustancias tóxicas que la sangre tiene que soportar, junto con la gran economía de energía vital que tiene lugar.

Las temperaturas críticas a las cuales el alimento se convierte en «patológico», produciendo síntomas de leucocitosis, varían de un alimento a otro: por ejemplo, las zanahorias a 95°; las patatas a 92°; e inclusive el agua calentada sobre los 86°.

Pero lo más importante es que Kouchakoff halló que una dieta de predominio en alimentos crudos compensaba los efectos adversos de pequeñas cantidades de alimentos cocinados, de tal manera que no producen la leucocitosis. La mayoría de las personas pueden tolerar una dieta a base de un 80 por cien de alimentos crudos naturales con un 20 por cien de alimentos cocinados, en forma de tubérculos al horno, pan dextrinado y cereales, etc., aunque con fines curativos y regenerativos es necesario e ineludible adoptar una dieta totalmente crudívora el tiempo que sea necesario.

Las experiencias científicas del Dr. P. Kouchakoff demostraron que los alimentos cocinados por encima de los 100°C suscitaban la leucocitosis digestiva con multiplicación en la sangre del número de leucocitos (glóbulos blancos), únicamente porque consumir alimentos cocinados es anormal y antifisiológico, pero por suerte la leucocitosis es reversible en las horas siguientes... siempre que los alimentos no sean demasiado tóxicos. Es importante que

comprendas que TODO AUMENTO DE LA TASA DE LEUCOCITOS EN LA SANGRE INDICA UN ESTADO DE DEFENSA CONTRA UN INVASOR, CONTRA UN VENENO O UN TOXICO. Piensa en que este estado de defensa por parte del organismo sólo tiene lugar frente al alimento cocinado y no en el crudo. Medita sobre el gran desgaste de energía vital y el sacrificio de millares y millares de leucocitos inútilmente derrochados día tras día y comida tras comida... ¿Existe alguna duda acerca de cómo esta situación conduce a un agotamiento temprano y a una vejez prematura?

Todo ocurre de hecho porque el alimento cocinado es recibido en el acto como un cuerpo extraño, y por lo tanto provoca una respuesta inmediata de los anticuerpos leu-<'ocitarios. En casos de comestibles verdaderamente tóxicos «los macrófagos» en primera línea de defensa tratan de absorber (por fagocitosis) las moléculas peligrosas como si se tratase de microbios o virus. Los linfocitos intervienen después para el transporte de los elementos nutritivos recuperables, su oxidación, su utilización por el metabolismo y su eliminación final. Estos hechos han sido expuestos con maestría por el Dr. Henry G. Bieler en su libro «Food is your best medicine» (Los alimentos son tu mejor medicina) publicado en 1966 en los EE.UU., en él |] doctor Bieler hace referencia a los primeros trabajos del doctor William Baumont, del siglo pasado, cuyo libro |S muy difícil de encontrar, y expone sus propias investigaciones publicadas en diciembre de 1928 en el «Journal "I Laboratory and Clinical Medicine». Tanto la tesis del >loctor Bieler como la del doctor Kouchakoff no han sido nunca refutadas. Según el doctor Bieler, al momento de 11 digestión de los alimentos, los linfocitos son enviados cu el circuito linfático desde el bazo, hacia el intestino Silgado donde se efectúa el pasaje de los elementos útiles hacia los circuitos de distribución a los tejidos. Estos pequeños linfocitos (por oposición a los grandes linfocitos del timo) transportan los elementos nutritivos por el canal torácico hasta el nivel del cuello donde están vertidos i'u la vena subclavia, precisamente por encima del punto donde los productos de secreción de la glándula tiroides <>n vertidos en la misma vena. Los aminoácidos reciben entonces un átomo de yodo que les permite ser reconocidos

por las células como asimilables y utilizables para su crecimiento y reproducción en tanto que ladrillos de construcción para las propias proteínas del organismo. Los linfocitos transportadores pueden atravesar paredes capilares o de tejidos por el fenómeno denominado «diapédesis amibioide», por el cual se introducen entre las membranas de las células sin romperlas.

Por este procedimiento, donde el leucocito actúa como una amiba independiente, se puede explicar cómo gruesas moléculas, tal como la clorofila, pueden ser pilotadas a través de las mucosas del sistema digestivo y volver a encontrarse rápidamente en la circulación. Después de haber cumplido su misión de transporte de los alimentos hacia las células, los linfocitos vuelven al bazo, donde son desintegrados o devueltos hacia las vellosidades del intestino para un nuevo ciclo de trabajo. Los linfocitos, además son normalmente puestos a contribución en períodos de crecimiento (la liníocitosis infantil) y en caso de heridas de tejidos. El doctor Bieler estima que la saturación de los linfocitos (en aminoácidos a transportar y en yodo concomitante de reconocimiento), puede conducir a un desorden inmunológico tal que las células no puedan ejercer el rechazó y se multiplican proliferando, por lo que se llega al cáncer. Las investigaciones sobre los marcadores (H. L. A., por ejemplo) permitirán quizás explicar el fenómeno. Pero parece cierto que la leucocitosis y la liníocitosis digestiva sean solamente respuestas de orden inmunitario (de defensa) a la invasión periódica del organismo por sustancias químicas extrañas. Estas respuestas se han vuelto aparentemente normales, hasta hacerse parte de «nuestra fisiología», pero estas reflexiones permiten preguntarse si este proceso es verdaderamente «normal» y si la alimentación cocinada no es, en realidad, el pésimo sustituto de una alimentación realmente natural, cruda, más «vibratoria», más sencilla y más fisiológica.

Las experiencias del doctor Kouchakoff sobre la leucocitosis digestiva ilustran sobre todo la influencia de una DEGRADACIÓN TÉRMICA por la cocción de los cuerpos químicos introducidos en el organismo, y que les acerca así hacia el estado de sustancias minerales inorgánicas, de toxinas y de sustancias muertas. No se debe olvidar que la diferencia entre materia orgánica v mineral radica sola-

mente, no en la fórmula molecular, sino en la disposición arquitectónica de los átomos en las moléculas, lo que es puesto en evidencia por estereoquímica: las moléculas orgánicas desvían la luz polarizada en una dirección diferente de las moléculas minerales. Esta diferencia puede parecer a primera vista muy sutil, pero no por ello es menos importante, pues es de hecho la que separa la vida de la muerte. Como lo escribe el Dr. Me Kim Marriot en «Recent Advances in Chemistry in Relation to Medical Practice»: «la diferencia química entre la vida y la muerte es más pequeña que la diferencia entre el agua del grifo y el agua destilada».

Donders (tesis de Syrenski) observó el primero en 1846 un aumento del número de leucocitos después de una comida. En 1859 Virchow dio a este fenómeno el nombre de «leucocitosis fisiológica digestiva», estimando que era normal. En 1876, Grancher (Gaz. Méd., París, 27) demuestra que se trata de un fenómeno puramente individual, que no ocurre siempre. En 1878, Dupérié muestra en su tesis que la leucocitosis es particularmente pronunciada después de la ingestión de leche. Hoffmeister, en 1889, mues-Ira que los linfocitos transforman en albúminas las peplonas producidas por la digestión y las distribuyen al organismo; pero que, después de una comida rica en pro-Iciñas, hay un aumento considerable de leucocitos en las paredes del intestino.

Antes de pasar a las experiencias mismas de Kouchakoff, debemos pasar revista sobre las diversas variedades de leucocitos estudiados por este investigador. Se llama «fórmula leucocitaria» al balance de la repartición de diferentes glóbulos blancos: ciertos son «polinucleares», oíros «mononucleares», grandes o medianos, y otros son «linfocitos». La técnica desarrollada por el doctor Kouchakoff es muy precisa y ha sido ampliamente expuesta en las «Mémorires de la Société Vaudoise des Sciences Naturelles», vol. 5, núm. 8, 1937.

El doctor Kouchakoff ha hecho sus primeros experimentos en este dominio mientras dirigía expediciones árticas patrocinadas por el gobierno ruso y la Academia de las Ciencias de Petrogrado (Leningrado hoy en día), desde 1912. Todos los documentos reunidos en esa época fueron perdidos durante los acontecimientos de la revolución rusa,

pero estos trabajos fueron tomados de nuevo por este médico en 1928, en los laboratorios del doctor Rónchese en Niza, y después en Suiza desde 1930, en Montreux y Lausanne, en el Instituto de Química Clínica. Los experimentos que han permitido de llegar a los resultados que siguen están fundados sobre un efectivo en 1787 exámenes hematológicos practicados sobre unos veinte sujetos, niños, y adultos, en buena salud.

La tesis del doctor Kouchakoff dice que si la naturaleza aseguraba al hombre primitivo todo lo que era necesario a su salud, hoy en día consumimos cada vez más productos concentrados, preparados industrialmente y completamente modificados bioquímicamente, sin preocuparnos de su modo de asimilación. El «citodiagnóstico» del doctor Kouchakoff ha sido desarrollado para tratar de medir, según las variaciones cuantitativas (número de glóbulos) y cualitativas (fórmulas leucocitarias), la influencia de los alimentos cocidos sobre el organismo humano.

No entraremos en los detalles técnicos, que se podrán consultar en el documento mencionado. Recordemos que en la sangre de un individuo adulto, sano y en ayunas, se cuentan de 6.000 a 8.000 leucocitos repartidos como sigue: 60 a 70 % de polinucleares, 20 a 25 % de linfocitos, 8 a 10 % de medianos y grandes monocitos. Los análisis fueron efectuados mediante pinchazo en la punta del dedo, antes de la aparición de la hiperleucocitosis provocada por el pinchazón mismo. La fórmula sanguínea puede sufrir ligeras variaciones en el tiempo durante el ayuno, pero sin comparación alguna con aquellas que se notan después de la ingestión de alimentos cocidos.

Después de un desayuno compuesto de una taza de chocolate con leche azucarada, de pan y mantequilla, el número total de leucocitos pasa de 7.000 por milímetro cúbico (en ayuno) a un máximo de 13.000 después de 30 minutos, para recaer en la normal después de 90 minutos. Los polinucleares bajan de la mitad mientras que los linfocitos aumentan de 40 %, en un primer tiempo. Después el número de linfocitos, habiendo vuelto a la normal, continúa a disminuir. Los mononucleares medianos aumentan entonces a costa de los linfocitos. Estas perturbaciones evidentes se producen sistemáticamente: si las ingestiones se hacen antes de que la fórmula sea totalmente restable-

rida (en ayuno), los leucocitos se añaden a los precedentes v la hiperleucocitosis leucemoide se acentúa. Al contrario, CON ALIMENTOS CRUDOS Y NATURALES NINGUNA VARIACIÓN NOTABLE OCURRE, NI EN EL NUMERO NI EN LA REPARTICIÓN DE LOS GLÓBULOS BLANCOS!

Esta constancia sanguínea por la alimentación cruda lia sido verificada para las frutas, las hortalizas, los cereales germinados, la miel cruda, la leche cruda y el yogurt, los huevos frescos, la carne cruda y el agua. Por el contrario un alimento cocido provoca una reacción violenta v duradera. Este primer resultado fue afinado por controles sobre la temperatura de cocción: se constata que toda lemperatura superior a la de la ebullición del agua (100°C según la altutid o presión atmosférica) basta para deseneadenar la reacción de hiperleucocitosis.

Un tercer hecho interesante a considerar es que por debajo de la temperatura de ebullición la temperatura máxima de insensibilidad de cada alimento varía entre 87°C y 97°C con todas las condiciones iguales. Calentado al baño María (hasta 87°C) ningún alimento sano provoca un fenómeno leucocitario, lo que no quiere decir que sea lodavía perfecto puesto que sí habrá un detrimento de las enzimas, vitaminas, etc. Aunque las enzimas sean destruidas a partir de los 6G°C aproximadamente, la materia orgánica conserva algunas propiedades que, según el análisis efectuado por el organismo, le permite ser digerida sin movilización leucocitaria general. Parece no obstante que desde la temperatura específica máxima tal como Kouchakoff la ha medido, el alimento está «muerto», es decir, degradado de su estado orgánico al de mineral.

Las temperaturas críticas de los alimentos varían pues en un intervalo de 10°C, el elemento más sensible (87°C) el agua seguido por la leche y los huevos (88°C), mientras que por ejemplo zanahorias, melones y nueces resisten hasta 97°C.

Hemos de considerar que la mezcla de alimentos crudos con alimentos cocidos permite disminuir en general la reacción leucocitaria. Pero para que el alimento crudo pueda neutralizar al alimento cocido, la temperatura crítica del primero debe ser superior o igual a la del segundo. Así, por ejemplo, un plátano (89°C) crudo neutraliza coles (89°C) cocidas, y una manzana cruda (92°C) neutra-

liza un plátano cocido (89°C); mientras que un plátano crudo no evitará la leucocitosis de una manzana cocida... ¡ni aun en la proporción de tres plátanos crudos para media manzana cocida! De otro lado, un plátano crudo con coles cocidas y tomates cocidos, los tres alimentos teniendo la misma temperatura crítica, la reacción no se produce. PERO SI LOS ALIMENTOS HAN SIDO CALENTADOS BAJO UNA PRESIÓN SUPERIOR A LA PRESIÓN ATMOSFÉRICA (OLLAS A PRESIÓN) YA NO PUEDEN MAS SER CORREGIDOS POR LOS PRODUCTOS CRUDOS. Lo mismo ocurre con las conservas.

Los productos habiendo sufrido manipulaciones industriales (refinamientos, esterilización...), particularmente el azúcar, las harinas blancas, leche, etc., no pueden ser consumidos sin provocar una reacción leucocitaria, y un solo producto crudo con uno de estos comestibles no evita esta reacción. Pero la mayoría de lo que consideramos alimentos sanos y aceptables por el régimen higienista pueden ser corregidos en este sentido si se acompañan de abundante alimento crudo, sobre todo si han sido preparados con el máximo cuidado posible para no destruir sus principios nutritivos en demasía.

Es importante resaltar que si los alimentos crudos necesarios son ingeridos inmediatamente antes o después que el alimento cocido, tal cual como se hace con las ensaladas o las frutas, la leucocitosis se produce de todas maneras y dura dos horas más o menos. Para corregir este efecto es necesario que el alimento crudo y cocinado sean consumidos a la vez, es decir, que la mezcla debe ser si multánea y efectuada en la boca. Pero los alimentos reca lentados o demasiado cocidos siguen siendo capaces de provocar este fenómeno.

El jugo de un alimento crudo no puede corregir la acción leucocitaria de un alimento cocido. Ciertas bacterias no percibidas como patógenas por el organismo y que se multiplican en un alimento previamente cocido pueden «reanimarlo» y hacerle perder así su propiedad leucocitaria: es el caso del yogurt y ciertos quesos.

La conclusión del doctor Kouchakoff es que la modifica ción de la fórmula sanguínea (cuantitativa y cualitativa mente) observada después de cada comida cocida debe sel considerada como un fenómeno patológico. Esto demues

tra que el organismo entra en situación de defensa y de combate porque estas sustancias muertas no pueden ser normalmente asimiladas. Incluso si la hiperleucocitosis desaparece después de más o menos dos horas, y aunque no se sienta ningún dolor ni otro signo particular, es evidente que ha habido una tentativa de rechazo y de neutralización contra ese alimento, con todo el derroche que implica la correspondiente energía utilizada para ello, además de la perturbación que supone para el resto del cuerpo el ser irrigado durante horas por una sangre completamente modificada, en estado de alerta; y por último la formación de residuos tóxicos a eliminar por el hígado, o, si el caso lo requiere, por el vómito, la diarrea o una fiebre de oxidación.

El reconocimiento y el rechazo de los elementos extranos al organismo es muy rápido, como en el caso de todo veneno: basta con esperar tres o cinco minutos para conslatar clínicamente la leucocitosis. No se trata por consiguiente de una formación de leucocitos, sino de una movilización casi inmediata de todos los que se encuentran repartidos en los tejidos a la espera de alguna eventual agresión. Imaginar lo que supone para el organismo luchar esta batalla contra el alimento muerto varias veces al día en el interior de nuestro sistema como campo de batalla... una vez llegado a este punto el doctor Kouchakoff continuó con sus experiencias, y el único modo de hacerlo era .iplicar a la dieta estos principios. De modo que Kouchakoff siguió personalmente un régimen conforme a sus descubrimientos, en el cual no tuvo que haber agua u otros líquidos, pues los productos frescos y crudos cubrían sus necesidades hídricas. Y aunque el doctor Kouchakoff no bebió durante su régimen su eliminación urinaria ascendió .1 1.480 ce en relación con los 1.100 ce que eliminaba anteriormente cuando bebía hasta dos litros de líquido además de los alimentos cocinados cada 24 horas. El índice ile su ácido úrico después de 15 días del nuevo régimen había bajado hasta la mitad (de 0,84 a 0,48) lo que demuestra que nuestra alimentación convencional es irracio-M. 11 y que los intercambios dentro de las células son anormales. Su urea pasó de 0,39 a 0,18... TODOS LOS EXÁMENES MORFOLÓGICOS DE LA SANGRE HAN MOSTRADO

DESPUÉS DE UN RÉGIMEN CRUDO UNA NETA TENDENCIA HACIA LA NORMALIZACIÓN.

Las conclusiones a sacar son evidentes pero no extremas. Se debe uno alimentar básicamente con productos naturales frescos y crudos, pero también se puede uno contentar cocinando hasta un 25 por ciento de su alimento, siempre que éste sea no tóxico o hipotóxico. Procurando que al cocinar los mismos no se sobrepase en demasía la temperatura crítica (al vapor o al baño María, o al horno, pero desde luego nunca fritos), y evitando cocinarlos por demasiado tiempo. LO QUE SI ES IMPÓRTATE ES QUE SIEMPRE SE CONSUMA EL DOBLE DE ALIMENTO CRUDO QUE DE COCINADO EN CADA COMIDA, esto compensa la leucocitosis pero no obstante no excluye otras degradaciones del alimento, como las pérdidas enzimáticas y vitamínicas, no reveladas por el citodiagnóstico del doctor Kouchakoff.

Como curiosidad apuntaremos que la cocción es más sana a 1.500 metros de altitud porque el agua hierve a 95°C. Es importante estar advertidos del peligro de los utensilios de cocina como los de barro esmaltados con plomo y los de aluminio. Este último es fuertemente atacado por los productos alimenticios y puede acarrear graves intoxicaciones lentas del organismo (Spina, THE CLINICAL ASPECT OF CHRONIC POISONING BY ALUMINIUM AND ITS ALLOYS; London, 1933; Pfeiffer, L'EQUILIBRE PSYCHOBIOLOGIQUE ET OLIGO-ALIMENTS, Debard, París, 1982).

Algunos principios de higiene en la cocina deben ser aprendidos para evitar la hiperleucocitosis cuando debemos absorber alimentos cocidos o industrializados: añadir limón o vinagre de sidra o plantas aromáticas como la menta o el tomillo, o miel cruda al agua, pero ningún azúcar. Jugos recién licuados de frutas y vegetales, puros o rebajados con agua destilada son la mejor bebida. Cuando un alimento es cocinado nunca se debe ingerir caliente sino que hay que esperar a que adquiera la temperatura del cuerpo para ingerirlo. Tampoco se deben dejar las comidas cocinadas sobrantes para una comida posterior. El pan debe ser integral y elaborado con levadura natural. La mantequilla debe ser cruda. Los huevos deben ser fértiles y lo más frescos posible, lo ideal es ingerirlos crudos

o ligeramente pasados por agua, o en todo caso duros o en tortilla pero nunca jamás fritos. Los aceites deben ser prensados en frío y sin refinar. La miel también debe ser cruda. Las verduras crudas deben ser ralladas en el último momento. Al igual que las ensaladas que pueden completar el alimento cocido, deben ser ingeridas al mismo tiempo, es decir, bocado de uno y bocado de otro, para permitirles así ejercer sus efectos correctivos sobre los otros alimentos cocinados. El doctor Kouchakoff aconseja consumir la carne cruda, pero nosotros somos partidarios de suprimirla o en todo caso limitarse al pescado blanco y a las aves. Lo más importante es ingerir siempre el doble de vegetales o frutas crudos que de alimentos cocinados. El doctor Kouchakoff aconsejaba a aquellos que no podían hacer la dieta a la perfección el hacer al menos una comida al día sin leucocitosis, es decir, totalmente cruda, con el fin de dejar al cuerpo un reposo leucocitario de 12 a 16 horas por día.

I .os alimentos vivos son radiovitales

Hasta ahora se venía considerando el valor nutritivo de un alimento según su composición química. Así, por ejemplo, el valor de un alimento residía en su contenido en proteínas, calcio, hierro, etc. Pero con la llegada de los nuevos conceptos de la energía en la ciencia moderna una nueva dimensión en el pensamiento del hombre se ha abierto. Una visión holística y cósmica del universo y de lodo lo que nos rodea también es aplicada al alimento... así que la fría y escuálida idea de que los alimentos sólo son «elementos químicos de reposición» cada día tiene menos razón de ser. Nuevos conceptos como el de la radiovilalidad de nuestros alimentos se han impuesto.

La radiovitalidad es la espontánea transformación del núcleo de un átomo de un tipo de configuración atómica precisas en el de otro distinto, con la emisión de RADIACIONES IONIZANTES. La mecánica cuántica nos enseña une cualquier tipo de núcleo material se caracteriza por l.i suma de sus protones, neutrones, etc. Pero para definir más concretamente el concepto de RADIOVITALIDAD, diremos que comprende la gama de todas las radiaciones

contenidas en la luz del espectro solar, es decir, entre el infrarrojo y el ultravioleta, que pueden ser favorables al hombre, el cual tiene una emisión característica que oscila alrededor de los 6.500 A, siendo las radiaciones superiores a esta cifra benéficas para su salud, es decir, en la gama que se extiende hacia la ultravioleta.

En cambio la gama de radiaciones que entran en contacto con el ser humano no, pero inferiores a la cifra precisada característica a éste, son perjudiciales para su salud, pudiendo ocasionar quemaduras y otras lesiones más o menos acentuadas en los tejidos humanos.

Un ANGSTROM es una medida de longitud de onda equivalente a una cienmillonésima de centímetro

$$(1 \text{ Á} = 1Q^{-8} \text{ cm}).$$

Como demostró el físico Louis de Broglie, toda partícula luminosa hasta un solo fotón, va asociada a una determinada longitud de onda, La palabra radiactividad se refiere a todas las radiaciones (incluyendo en él el espectro de radiovitalidad) buenas o malas (ver pág. 75). Sabemos por la física moderna (aunque los antiguos ya lo conocían) que la materia, y por consiguiente los alimentos de los que vamos a ocuparnos a continuación, están formados por la reunión de átomos, que en ciertas ocasiones y circunstancias pueden transformarse en sustancias ionizables con la consiguiente emisión de IONES (entendiéndose por tales las moléculas de electrolitos o cuerpos químicos capaces de disolverse en un líquido cargado eléctricamente con polaridad positiva (+) o negativa (—). Estos iones forman parte de un átomo o grupo de átomos (moléculas) que es susceptible de ganar o perder un electrón. El estudio de las transmutaciones biológicas naturales aplicables al género humano ha sido estudiado muy científicamente por el profesor C. L. Kervran.

Este cuarto estado de la materia es lo que da lugar al fenómeno del campo bioplasmático,[1] y su estudio es de suma importancia por cuanto que guarda una estrecha relación con el misterio de la vida. Como veremos más adelante los alimentos ricos en radiovitalidad hacen de fuente energética básica para el propio bioplasma humano. Ahora bien, los alimentos naturales son los que sostienen por las energías en ellos contenidas, nuestra propia capa-

cidad humana de emisión de ondas, y que debemos situar, por lo que acabamos de exponer como el origen de la vida sobre la tierra, a partir de los estudios más recientes sobre la función clorofílica, la cual es a su vez producida y estimulada por la luz solar, origen de toda la energía de nuestro Sistema Planetario. De esto se deduce que para nosotros, que basamos nuestra praxis naturista según los cánones de la moderna dietética, lo que importa es el valor de emisión de radiaciones por parte de un alimento, y no el valor de calorías que es capaz de desprender, y al que la dietética escolástica tradicional da tanta importancia.

1. Fenómeno Kirlian para los científicos modernos o «AURA» en los conceptos tradicionales.

En efecto, nosotros creemos que se trata de la emisión de radiaciones benéficas, transmitidas en forma de ondas las que van a ponerse en contacto con todos los cuerpos (según los estudios del francés Louis de Broglie), y que tienen por finalidad principal y directa la de cargar y descargar el potencial bioplasmático de las células humanas (y en última instancia de los órganos, glándulas y tejidos). Sin olvidar por ello la tendencia vital a la regularización bioenergética que poseen todos los organismos vivos en relación con la longitud de onda emitida por cada uno de los tres principios inmediatos (carbohidratos, prótidos y lípidos).

Todo esto que ahora está en la vanguardia de los estudios científicos de los más prestigiosos centros de investigación psicotrónicos soviéticos y americanos se debe a la capacidad de aguda observación de un frágil latonero nativo de Niza.

André Bovis es más conocido por sus experimentos con pirámides construidas a la escala de la Gran Pirámide de Cheops, que observó que deshidrataban y momificaban misteriosamente animales muertos sin descomponerlos, especialmente si se les colocaba a la misma altura de la cámara real, o sea, la tercera parte de la altura de la base a la cúspide.

El fundamento de la teoría de Bovis, es que la tierra tiene corrientes positivas magnéticas, que van de norte a sur, y otras negativas, que van de este a oeste. Dice que

estas corrientes están tomadas de todos los cuerpos que hay sobre la superficie de la tierra, y que si un cuerpo, el que sea, se coloca en posición de norte a sur se polariza más o menos según su forma y consistencia. En los cuerpos humanos estas corrientes telúricas, tanto positivas como negativas, entran por una parte de la persona y salen por la otra; al mismo tiempo penetran por su cabeza corrientes cósmicas de más allá de la tierra y salen por la otra mano y el otro pie. También pasa la corriente a través de los ojos abiertos.

Todos los cuerpos contienen agua —dice Bovis—, acumulan estas corrientes y pueden irradiarlas lentamente. AI salir y accionar y reaccionar contra otras fuerzas magnéticas de los objetos, afectan al péndulo que sostiene el adivino. De esta manera, el cuerpo humano, condensador variable, opera como detector, seleccionador y amplificador de ondas cortas o ultracortas; es un intermedio de la electricidad animal de Galvani y de la electricidad inanimada de Volta.

André Bovis observó que con su péndulo podía determinar la vitalidad intrínseca y la frescura de distintos alimentos protegidos por su piel O cobertura debido al poder de sus radiaciones. Para medir con su péndulo las cambiantes frecuencias radiantes producidas por los alimentos inventó el «biómetro», regulador sencillo graduado por centímetros indicadores de micrones o milésimas de milímetro y angstroms, que son cien veces más pequeños y cubren una banda entre 0 y 10.000 A.

Colocaba un pedazo de fruta, vegetal o cualquier alimento en el extremo del regulador, y obrsevaba cómo el péndulo oscilante cambiaba de dirección a determinada distancia junto con el regulador, lo cual le proporcionaba una indicación del grado de vitalidad del alimento. Según Bovis, el límite de la radiación de cualquier objeto es superado en determinado punto por el campo telúrico general que lo rodea, y, por tanto, puede ser medido. Modernamente, y gracias a los avances de la industria se dispone de aparatos de muchísima fiabilidad para la medición de los angstroms.

Simoneton descubrió que un alimento que irradiaba de 8.000 a 10.000 angstroms en el biómetro de Bovis, también hacía oscilar el péndulo a la velocidad de 400 a 500 revo-

luciones por minuto en un radio de 80 mm. Los alimentos que irradiaban de 6.000 a 8.000, lo hacen oscilar a razón de 300 y 400 con un radio de 60 mm. Las carnes, las leches pasteurizadas y las hortalizas demasiado cocidas que irradian menos de 2.000, no tienen suficiente energía para hacer oscilar el péndulo.

A quienes se quejan de la selección arbitraria de angstroms para medir la vitalidad radiante de los objetos, dice Louis Kervran, en el prefacio del libro de Simoneton, «Radiations des aliments» (Radiaciones de los alimentos), que tan arbitraria como el angstroms es la caloría utilizada en la nutrición; caloría es la cantidad de calor que se necesita para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua. Todos los sistemas de medidas —dice Kervran— son convencionales; con el angstrom de Bovis, se facilita la distinción entre el valor radiante del queso fermentado, que es de 1.500 A y el del aceite fresco de oliva, que llega a 8.500 A- En todo caso —añade Kervran—, las longitudes de ondas emitidas por las frutas, las hortalizas y otros alimentos bioquímicos, captados por el péndulo, son de naturaleza totalmente desconocida, fuera indudablemente del espectro electromagnético.

Lo mismo que Bovis y Lakhovsky, Simoneton razonaba que si las células nerviosas humanas pueden recibir longitudes de onda, también podrán transmitirlas: los que las reciben tienen que estar en vibración resonante con los que las transmiten para poder captarlas. Lakhovsky comparó eso al caso de dos pianos bien afinados y sintonizados: cuando se toca una nota en uno de ellos, hace vibrar esa misma nota en el otro.

Utilizando un péndulo para determinar la reacción de distintos alimentos, Simoneton logró salvarse de la muerte, durante la primera guerra mundial se le practicaron cinco operaciones quirúrgicas. Una noche oscura, tendido en una camilla junto a un tren hospital, oyó a dos médicos murmurando en voz baja, a la luz de la linterna de kerosene, que estaba gravemente tuberculoso, que no había esperanzas de recuperación para él: una dieta obligada de alimentos muy nutritivos le había trastornado el hígado y, en consecuencia, producido otros efectos secundarios. Sobreviviendo a las prescripciones médicas, Simoneton descubrió el sistema de Bovis para seleccionar ali-

mentos frescos y vivificantes. Al poco tiempo no sólo se había curado de la tuberculosis, sino de sus síntomas secundarios, y sanó tan definitivamente que todavía a los 66 y 68 años de edad tuvo hijos y a los 70 jugaba al tenis.

Simoneton dividió los alimentos en cuatro clases generales. Colocó en la primera los alimentos cuya longitud de onda era superior a la media humana (de 6.500 a 10.000 0 más angstroms). Entre ellas están la mayoría de las frutas, cuya radiación fructúa entre 8.000 y 10.000 en plena madurez y las hortalizas recién llegadas del huerto. Simoneton advirtió que cuando llegan al mercado la mayor parte de las hortalizas han perdido la tercera parte de sus energías, y que cuando se cuecen pierden otra tercera parte.

Dicen que las frutas están llenas de radiación solar en Si espectro de la luz sana entre las bandas infrarrojas y ultravioletas, y que su radiación va aumentando lentamente hasta el máximo mientras maduran, disminuyendo después hasta cero, punto que marca su putrefacción. El plátano, alimento muy sano durante unos ocho días de los veinticuatro que pueden transcurrir entre la fecha que se cosecha y en que empieza a pudrirse, proyecta vibraciones cuando está amarillo, no tan buenas cuando está verde y muy escasas cuando está negro.

Las hortalizas son más radiantes cuando están crudas: dos zanahorias crudas valen más que un plato de zanahorias cocidas. La papa, que sólo tiene una radiación de 2.000 angstroms cruda (quizá porque crece bajo la tierra, sin darle el sol), sube misteriosamente a 7.000 angstroms al cocerse y llega al número muy sano de 9.000 si se asa. Otro tanto cabe decir de los demás tubérculos.

Las legumbres, como los guisantes, los fríjoles, las lentejas y los garbanzos, irradian de 7.000 a 8.000 angstroms cuando son frescas. Secas pierden la mayor parte de su radiación, se hacen pesadas, indigestibles y duras para el hígado, según Simoneton. Para beneficiarse de las legumbres deben también según él, comerse crudas y recién cosechadas o bien germinadas.

Sus jugos son excelentes, especialmente si se toman a las 10 de la mañana y a las 5 de la tarde, horas en que se digieren fácilmente y no cansan al organismo, sino nu-1 ren.

as
o

I. ALIMENTOS RADIOVITALES = SUPERIORES

Frambuesas	8.000
Peras	8.000
Pinas	8.000
Albaricoques	8.000
Uvas	8.000
Melones	8.000
Higos	8.000
Manzanas	7.000
Pomelos	7.000
Melocotón	7.000
Limón	6.500
Naranja	6.500
Ajos	6.000
Cebollas	6.000
Zanahorias	6.000
Tomates	6.000
Leche	6.000

II. ALIMENTOS DE SOSTEN = INFERIORES

Todo tipo de frutas secas	4.000
Compotas de frutas	4.000
Carnes crudas recién sacrificadas o peces vivos	6.000
Carnes de animales muertos de 3 o 4 días	3.000
Pescado de 3 días	2.500
Queso tierno	6.000
Quesos fermentados	3.000
Mantequillas	3.000
Pan y pastas	3.000
Féculas	3.000

III. ALIMENTOS DESVITALIZADOS = DAN CÁNCER Y MUERTE

Frutas recogidas verdes	2.000
Frutas en vías de descomposición	1.000
Verduras muy cocidas	1.000
Leche de 3 o 4 días	1.000
Carnes cocidas o asadas ordinarias	.500
Frutas podridas	.500
Conservas	.500
Visceras	.000
Azúcar	.000
Alcohol	.000
Café, té, tostados	000
Margarinas	.000
Aceite hígado de bacalao en conserva	.000
Tabaco	.000

En la escala de Simoneton, el trigo tiene una radiación de 8.500 angstroms; cuando se cuece aumenta a 9.000. Dicen que puede y debe comerse el trigo en formas distintas y no sólo como pan. Asado en horno de leña, el pan emite mejores radiaciones que si se cuece con carbón o con gas.

Según Simoneton, el aceite de oliva tiene una radiación elevada de 8.500 y la conserva durante mucho tiempo. Seis años después de haber sido obtenido el aceite registra una radiación de 7.500 aproximadamente. La mantequilla, que irradia unos 8.000 angstroms, es buena los primeros diez días; entonces empieza a decaer y llega al mínimo a los veinte días aproximadamente.

La leche, que, según sus medidas, radiaba 6.000-5.000 angstroms cuando era fresca, perdía el 40 % de su radiación a las doce horas, y el 90 % a las veinticuatro. En cuanto a la pasteurización, Simoneton descubrió que mataba las longitudes de onda. Lo mismo ocurría con las frutas y jugos vegetales pasteurizados. Cuando se pasteurizaba el de ajo, se coagulaba como la sangre humana muerta, y sus vibraciones quedaban reducidas a cero angstroms, siendo así que antes tenían 8.000.

Se vio en el experimento que las frutas deshidratadas conservaban su vitalidad si se las metía veinticuatro horas en agua «vitalizada», y aun después de varios meses de haberse secado volvían a irradiar casi con la misma energía que cuando se las arrancó. Las frutas enlatadas seguían completamente muertas. El agua resultó ser un medio muy extraño; aunque normalmente no es radiante, podía ser «vitalizada» asociándola con minerales, seres humanos o plantas. Algunas aguas, como las de Lourdes, averiguó Bovis en 1962 que radiaban hasta 156.000 angstroms. Ocho años después parte de esa agua irradiada todavía 78.000 angstroms. El psíquico checo Jari Merta, dice que las mondas de manzanas, peras y otras frutas y hortalizas descargan vibraciones de salud en el agua del vaso en que se sumergen por la noche, que puede beberse al día siguiente y contiene más alimento nutritivo que las mondas mismas, las cuales no producen apenas efecto en el péndulo de Simoneton.

A la segunda categoría de Simoneton pertenecen los alimentos que irradian un máximo de 6.500 angstroms y un mínimo de 3.000. Entre ellos están los huevos, el aceite

de cacahuete, el vino, las hortalizas cocidas, la melaza de caña. Concede al vino rojo entre 4.000 y 5.000 y dice que es mejor bebida que el agua desvitalizada de las ciudades, e indudablemente mucho mejor que el café, el chocolate, el licor y los jugos de frutas pasteurizadas, que no tienen radiación alguna.

Haciéndose eco de lo que dice Nichols, Simoneton asegura que mientras el jugo de remolacha de azúcar fresca tiene una radiación de 8.500, la melaza de caña puede bajar hasta 1.000 y los terrones blancos envueltos en papel quedan reducidos a cero.

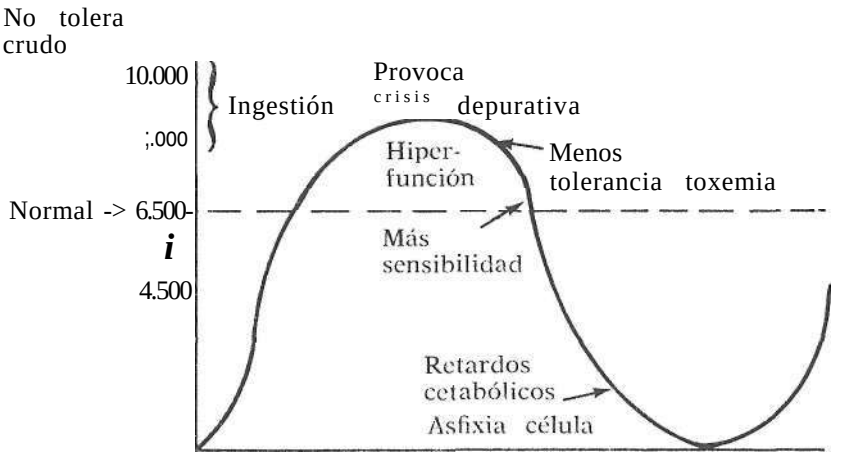
Las carnes cocinadas, los embutidos y las salchichas están en la tercera categoría de Simoneton, junto con el café, el té, el chocolate, las compotas, los quesos fermentados y el pan blanco. Por su baja radiación apenas hacen bien, asegura el mencionado autor.

A la cuarta categoría pertenecen las margarinas, las conservas, los alcoholes, los licores, el azúcar blanco refinado y la harina blanca: todos son alimentos muertos por lo que atañe a la radiación.

Aplicando su técnica para medir las longitudes de onda a los seres humanos directamente, Simoneton descubrió que una persona sana normal emite una radiación de unos 6.500 angstroms o algo mayor, en tanto que las radiaciones de los fumadores, bebedores y devoradores de carnes muertas son siempre más bajas. Bovis decía que los pacientes con cáncer emiten una longitud de onda de 4.875, que, según experimentos realizados por él, era la misma que la del queso blanco francés superrefinado, anterior a la segunda guerra mundial.

Sin embargo, como un canceroso tiene ya esta radiación tan baja mucho antes de que haya signos explícitos de su enfermedad, Bovis indicó que es posible adoptar medidas duraderas bastante antes de que la dolencia haya invadido gravemente los tejidos celulares.

Bovis y Simoneton sostienen que los seres humanos deben comer frutas, hortalizas, nueces y pescado fresco, que producen radiaciones superiores al nivel suyo normal de 6.500, si desean energetizarse y sentirse sanos. Están convencidos de que los alimentos de baja radiación, como las carnes y el pan «malo», en lugar de dar vitalidad al cuerpo, lo despojan de la que tiene, por lo cual es posi-



Parece evidente que las crisis de eliminación que tienen quienes con un nivel de toxemia alto adoptan una dieta vitalizante, de predominio crudo, se explique por qué al aumentar el nivel de radiaciones en el organismo la fuerza vital de éste responda al estímulo (obedeciendo a su tendencia innata), desencadenando y acentuando los procesos de eliminación de toxinas, superando el retardo catabólico propio de quienes sufren la malnutrición que se deriva de la alimentación convencional por ser ésta muy pobre tanto en angstrons como en vitaminas y minerales alcalinos.

ble sentirse pesado y desvitalizado después de una comida con que esperaba uno saturarse de energía.

Simoneton deduce, como Lakhovsky, del hecho comprobado de que la mayor parte de los microbios quedan muy por debajo de los 6.500 angstroms, que sólo pueden afectar a los seres humanos cuyas células «resuenan» a su longitud de onda, pero que un cuerpo sano y vigoroso es inmune a los microbios. A esto se debe a que haya microbios mortales en nuestro universo ordenado. Según este principio, se explica que las plantas cuya radiación se ha reducido por la acción de los fertilizantes químicos sean vulnerables a las plagas.

A Simoneton le parecía que las maravillas terapéuticas atribuidas desde los albores de la historia a las hierbas, flores, raíces y cortezas quizá no se deban sólo a su contenido químico, sino a las longitudes de onda saludables que irradian. Aunque los estantes de las boticas siguen abarrotados de derivados químicos de plantas y hierbas, sus poderes curativos no parecen ya tan milagrosos. El secreto de su eficacia parece haberse perdido.

Los ermitaños y los curanderos todavía tienen fama de saber y entender las misteriosas cualidades curativas de las plantas; pero deben haber adquirido este conocimiento merced a algún sentido extraordinario, porque de otra manera los bosques estarían llenos de cadáveres de sabios envenenados con belladona, dulcamara, solano, celidonia y toda una falange de hierbas ponzoñosas.

Como hemos visto en el capítulo anterior los alimentos cocinados provocan una leucocitosis digestiva, pero Kouchakoff demostró que cuando el alimento es crudo tal fenómeno no tiene lugar... ¿puede esto tener relación con la pérdida de radiovitalidad de nuestros alimentos? Los hechos parecen insinuar que sí. Al respecto el doctor Castro, pionero de la trofología en España, aportó la siguiente hipótesis:

> «Siendo el alimento cocinado un alimento desvitalizado, carente de electromagnetismo radiovital, el organismo se ve en la necesidad de aportar, a costa de sus propias reservas, su propio electromagnetismo, poniendo para ello en juego el aumento de leucocitos. Por el contrario al poseer los alimentos en

estado crudo su propio espectro radiovital no se produce este fenómeno.»

Existe otro fenómeno para el cual la radiovitalidad de los elementos crudos puede ser la respuesta. Se trata de la intolerancia que tienen determinados sujetos con un nivel de toxemia muy alto para el alimento crudo. Sin olvidar en ningún momento que sólo se trata de una hipótesis que tengo en mente no puedo sustraerme a la tentación de explicártela.

Supongamos por un momento un individuo cuyo nivel de radiovitalidad haya descendido desde lo normal que son 6.500 A hasta unos 4.500 A. En él no sólo habrá un alto nivel de toxemia sino también un retardo metabólico y una semiasfixia celular, y sobre todo una enervación de su energía vital. Supongamos que esta persona decide de la noche a la mañana abandonar los comestibles tóxicos y sustituirlos por alimentos crudos y de muy alto nivel de radiovitalidad, tales como pinas, cítricos y otros que oscilan entre los 8.000 y 10.000 A- Es obvio que esto ha de producir una estimulación y un resurgir de la energía vital antes reprimida, y cuanto mayor es nuestra energía vital mayor es nuestra sensibilidad y menor nuestra tolerancia a la toxemia. Esto junto con la innata tendencia del organismo de mantener sus constantes vitales y eliminar todo lo que le sea dañino, va a provocar una hiperfunción de las células y de los órganos emunctorios, que junto con una afluencia de minerales alcalinos, vitaminas, enzimas y una mejor oxigenación celular, contribuirán a desencadenar una crisis de eliminación. Esta y no otra debe ser la causa que tiene que explicar el porqué de la intolerancia y las fuertes crisis que desencadena el alimento crudo en sujetos muy intoxicados.

I.a terapia de las vitaminas

Las vitaminas son las grandes víctimas de los procesos artificiales a los que sometemos nuestros alimentos. Al igual que ocurre con los demás factores de calidad que liemos estudiado con anterioridad, la gran pérdida de vitaminas que sufren nuestros alimentos es una de las cau-

sas básicas de enfermedad carencial. Si bien las grandes enfermedades carenciales como el beriberi, el escorbuto o el raquitismo son muy raras en nuestros días, existen en la mayor parte de los individuos deficiencias nutricionales subclínicas que repercuten en el detrimento general del organismo.

Así por ejemplo las vitaminas son nuestro principal agente defensivo contra la contaminación ambiental, y sin embargo en un medio tan contaminado como el que nos ha tocado vivir esto no sólo es ignorado y descuidado sino que además se hace todo lo posible para destruir esas vitaminas.

En un medio ambiente natural y libre de contaminación, stress y hábitos nocivos como el fumar, las necesidades naturales de vitaminas en nuestro organismo son mucho menores que cuando estos factores actúan. En realidad estos factores artificíales aumentan enormemente nuestros requerimientos de vitaminas, más allá de lo previsto por la naturaleza en unas condiciones normales y biológicas de vida.

Ciertamente podemos evitar algunos de estos factores como son los hábitos nocivos, los comestibles desvitaminados y otros que nos roban y aumentan nuestros requerimientos en vitaminas, pero existen otros que no podemos eludir, cual es el caso de la contaminación ambiental. Por esto hemos de hacer todo lo posible por mantener muy alto nuestro nivel de seguridad vitamínica utilizando para ello fuentes naturales de absorción.

Debemos tener siempre presente que los nutrientes disminuyen durante el período de almacenamiento y de transporte. La exposición a la luz y al calor disgrega las sensibles moléculas de las vitaminas; de hecho, las destruye y no es posible regenerarlas. Las vitaminas antioxidantes, especialmente la E, se destruyen en contacto con el oxígeno del aire. Algunos nutrientes son volátiles y se evaporan durante un secado normal.

Piensa que si vives en una ciudad contaminada por miles de coches e industrias tus dosis de vitamina E aumentan en lo necesario muchísimo más de lo que por naturaleza nos corresponde. Así que alimentos como germinados de semillas y aceite de germen de trigo deben ser utilizados como suplemento natural. Muchos de los con-

laminantes, como por ejemplo los utilizados en la agricullura, sólo pueden ser neutralizados con dosis de vitamina <! cientos de veces más altas de lo que calculó la naturaleza cuando aún evolucionábamos en un paraíso no contaminado, así que algunos alimentos como los germinados de brotes de alfalfa, cítricos, pina, y otros muy ricos en este nutriente tienen que estar a diario presentes en nuestra dieta.

Como ejemplo tenemos que los guisantes verdes pierden, al ser cocinados, un 56 por ciento de sus vitaminas al llegar el momento en que se sirven a la mesa, pero los enlatados pierden un 94 por ciento y los congelados un 83 por ciento... de aquí la importancia de no dejarse encañar por la industria y consumir los alimentos lo más líeseos y naturales posible.

Aún así los alimentos frescos pierden sus nutrientes rápidamente debido a la descomposición enzimática que liene lugar y que se desencadena en el mismo momento en que son recolectados. Las hortalizas verdes, por ejemplo, pierden casi toda su vitamina C en pocos días si se guardan a la temperatura ambiente. Cuando se adquieren productos alimenticios en el mercado, especialmente en verdulerías en las que el movimiento comercial es lento, conviene asegurarse de que los alimentos han sido cultivados recientemente y están frescos. Para esto, CONSUME SIEMPRE FRUTAS Y VEGETALES PROPIOS DE CADA ESTACIÓN. Quien consume frutas fuera de la estación está consumiendo alimentos que de seguro han sido sometidos a procesos de conservación (como cámaras de liases, etc.), y cuyo nivel vitamínico y radiovital es mínimo.

En el caso de hortalizas enlatadas o congeladas hay que tener en cuenta que son blanqueadas (o escaldadas) previamente para destruir, en buena parte, las enzimas que de otro modo las descompondrían; sin embargo, este proceso de escaldado y conservación destruye también los nutrientes. En cuanto a las enzimas supervivientes son desactivadas, ya sea mediante congelación o esterilización.

En contra de lo que a menudo se nos quiere hacer creer: los alimentos congelados siguen perdiendo nutrientes. Aún así el congelado, debidamente efectuado es la mejor forma de conservación a la que podemos acudir en

caso de necesidad. A 0º F, más de un 50 por ciento de la vitamina C puede perderse en algunas hortalizas congeladas en poco más de seis meses e incluso a bajo 5º F puede perderse un 20 por ciento de la misma vitamina C a lo largo del mismo período de tiempo.

La mayor pérdida de nutrientes y especialmente de vitaminas está presente en los alimentos refinados como el pan, el arroz blanco, el azúcar, etc. En general los alimentos sometidos a procesos de manipulación industrial pierden como mínimo un 40 por ciento de la vitamina A, un 80 a 100 por ciento de la vitamina C, un 80 por ciento del complejo B y un 55 por ciento de la vitamina E. A esto hay que sumarle los hábitos nocivos y el consumo de la drones de vitaminas, todo lo cual contribuye a que la deficiencia nutricional sea la regla general y no la excepción en el ciudadano medio.

Pero existe todo un arte para preparar los alimentos y nutrirse conservando al máximo los nutrientes:

1. Comer tantos alimentos crudos y frescos como sea posible-. Como mínimo un 75 a 80 por ciento de la dieta debe consistir en alimentos crudos. Semillas germinadas y jugos licuados de frutas y vegetales son la mejor forma de aumentar nuestra ingestión de vitaminas.

2. Consumir grasas de buena calidad, puesto que muchos vegetarianos guiados por un erróneo concepto de que las «grasas son malas», apenas las consumen por lo que acaban sufriendo de deficiencias en vitaminas liposolubles (es decir, de vitaminas que vienen disueltas en las grasas). Las mejores grasas para la dieta higienista ricas en vitaminas liposolubles son el aceite de oliva y el aceite de germen de trigo, aguacates, aceitunas y sencillas oleaginosas como las nueces, almendras, pistachos, cacahuetes, sésamo, etc.

3. Adquirir cantidades reducidas de los alimentos para evitar pérdidas debidas al almacenamiento.

4. No dejes nunca los vegetales en remojo mucho rato (máximo 5 minutos) para su limpieza. Nunca trocees, peles, cortes ni desprendas del rabo (como las fresas por ejemplo) antes de lavar tus alimentos. Siempre debes limpiar los concienzudamente primero y cortarlos después.

5. Nunca trocees una ensalada ni frutas con horas de antelación (como máximo 15 minutos antes de comerlas).

Frutas como el melón se tornan indigestas si se preparan así y tienden a fermentar en el tubo digestivo. Tampoco utilices los restos de una comida cruda para la siguiente. Todo debe consumirse al instante.

6. Jugos de frutas y vegetales no deben de demorarse más de 5 minutos entre su licuado y su consumo. Algunos (como el de rábano, por ejemplo) están completamente oxidados tras diez minutos de ser licuados. Nunca utilices jugos en conserva. La licuadora es la mejor inversión que se puede hacer en la cocina para nuestra salud.

7. Emplea poca agua o el mínimo posible y devolverla a la comida o bebería aparte para no desperdiciar los minerales y algunas vitaminas solubles. NO BEBAS NI COCINES CON AGUA DEL GRIFO, el cloro antagoniza con la vitamina E. Utiliza agua destilada. Recuerda que la peor lorma de cocinar es la fritura, pues es la más tóxica y la <|ue más destruye y degrada las proteínas, grasas y vitaminas.

8. Cocinar lentamente y a baja temperatura.

9. Mantener los alimentos lo más fríos posible mientras están almacenados (frigorífico).

10. Cocer las patatas sin mondar y dejar las habas y los guisantes en su vaina hasta el momento de la coción.

11. No dejes los alimentos expuestos a la luz ni al sol. I'or ejemplo los lácteos pierden la riboflavina (B_2) a los 10 minutos. Igual proceso ocurre con la miel y otros alimentos. Únicamente los germinados son una excepción: (Filos se enriquecen con la luz solar!

12. Evita los «antivitaminas» como el alcohol (uno de los mayores ladrones), café y té, tabaco (un cigarrillo te roba 25 mg de vitamina C), azúcar blanca (el mayor ladrón üc vitamina B,), estrógenos, sulfamidas y muchos otros medicamentos, abuso de televisión (vitamina A) y en general lodos los hábitos nocivos.

Estos doce consejos son el único camino a seguir... ¡y no el consumo de pildoras vitamínicas artificiales!

Es absurdo intentar corregir las secuelas de una vida artificiosa con nuevos artificialismos. Es estúpido pensar (|ue por consumir tal o cual pildorita mágica vamos a compensar los daños ocasionados por una forma incorrecta de vivir. Es doloroso ver cómo muchos pseudonaturó-I>nlas recomiendan pildoras u otras formas de medicación

con vitaminas y descuidan los verdaderos factores que rigen la salud. Tales prácticas no hacen sino que disfrazar y esconder los síntomas de una verdadera falta de salud. Las molestias pueden desaparecer con este tipo de terapias pero la salud no se habrá recuperado y tarde o temprano el mal saldrá más acentuado y con más fuerza por otro lado. Iguales o similares afirmaciones pueden hacerse acerca de la terapia «megavitamineral», que consiste en dosis muy masivas de vitaminas y minerales habitualmente sintéticos. Esta terapia por más que quiera hacerse pasar por «nutricional» por sus practicantes, no es más que una forma de medicación, que además de ser potencialmente peligrosa no puede devolvernos la verdadera salud (si deseas más información sobre el concepto higienista acerca de la terapia de vitaminas consulta el capítulo tercero, los alimentos crudo-s y su maravillosa riqueza en elementos esenciales y vitales dentro de mi libro LOS ALIMENTOS NUTREN LOS COMESTIBLES MATAN). Con la terapia megavitamínica pueden observarse resultados impresionantes e inmediatos, pero no hay que dejarse engañar puesto que a la larga este efecto producido por lo que no es más que una «terapia de choque» no hará más que complicar las cosas. Aún así la terapia megavitamínica puede aceptarse en alguna ocasión como terapia de apoyo, pero siempre de un modo temporal y sin olvidar nunca el aplicar las verdaderas reglas de la higiene vital y la dieta ortotrófica. Aunque una terapia megavitamínica pueda ser útil en alguna ocasión, con todo, hay que tener presente que la enfermedad posee todavía una base dietética y de no ser que el individuo siga un régimen dietético mejorado y adaptado a sus necesidades reales, una alimentación deficiente y tóxica producirá finalmente sus efectos. Además, no se hace necesario ningún suplemento a los que sumi nistran todos los factores que se hallan en los alimentos crudos y vitales.

Por otra parte el cuerpo humano no posee una estruc tura para la ingestión de nutrientes fragmentados; las vi taminas no traoajan mejor solas, sino en conjunción con otras vitaminas, minerales, enzimas y aminoácidos, tal como se encuentran en los alimentos naturales según dis puso la naturaleza. Es interesante señalar que en sus es tudios el doctor Kohler ha demostrado que es imposible

presentar un suplemento dietético que utilizara todos los factores nutritivos conocidos, de igual tasa de beneficio y crecimiento como el que se encuentra en los alimentos naturales.

Otro craso error cometido habitualmente por quienes gustan de medicarse con «productos nutricionales» es el consumo de minerales inorgánicos. Ya hemos visto anteriormente que el mineral inorgánico no es adecudao para el organismo humano, y también hemos visto que el calor degrada los minerales orgánicos de nuestros alimentos haciéndolos retornar a su estado inorgánico. Se señala a menudo que necesitamos una enorme cantidad de minerales alcalinos, especialmente calcio. En efecto, se necesitan mucho minerales alcalinos para neutralizar los desperdicios ácidos y derivados del metabolismo del azúcar común, grasas, almidones y dietas de alta concentración protcínica. Cuanto más alta sea la ingestión de fósforo, más calcio necesitaremos. La carne y los granos de cereal son muy ricos en fósforo, y con una dieta en donde éstos sean la base, sin el suficiente calcio proveniente del yogurt y del queso, de la semilla de sésamo, de las almendras, del perejil, del sauerkraut, etc., o de frutas frescas como los higos frescos, los dátiles secos, las uvas, etc., el cuerpo enfermaría y moriría a causa de la acidosis. Sólo una dieta vegetariana, pero escasa en proteínas y almidones, suministra justamente la alcalinidad necesaria para neutralizar los residuos ácidos del metabolismo. Además de la dieta los mejores medios para ei metabolismo del calcio y la alcalinización del torrente sanguíneo son el aire puro respirado intensamente y los baños de sol. Los vegetarianos que todavía mantienen una dieta alta en minerales inorgánicos, procedentes de la degradación de los mismos durante el cocinado, las aguas duras minerales o del grifo, ¡y los polvos o pastillitas de minerales comerciales, especialmente calcio y magnesio, hierro y otros, pueden a veces generar una artritis por acumulación excesiva de minerales inorgánicos en los tejidos o una arterieesclerosis a lina edad temprana. Cálculos en los ríñones y biliares son el resultado de una ingestión elevada de minerales inorgánicos. Así pues ni vitaminas sintéticas ni minerales inorgánicos son necesarios, sino todo lo contrario, para una perfecta salud.

Existen hechos inequívocos de que el uso de vitaminas en dosis masivas puede ser peligroso. Así por ejemplo, el ácido fólico alivia los síntomas superficiales de la anemia perniciosa, pero el poder destructivo de la anemia perniciosa en la espina dorsal continúa, sin que nadie verifique el progreso del mal puesto que los síntomas han sido aliviados. Meses más tarde, cuando la víctima quede permanentemente paralítica se hace evidente que la ingestión de ácido fólico no era una idea tan buena como parecía...

Otro ejemplo, entre los muchos que podríamos citar, es el de la vitamina E sintética en dosis masivas. Muchos ingenuos la consumen «por si acaso». ¿Por si acaso qué? Si usted padece de presión sanguínea alta o de reumatismo cardíaco las pildoras de vitamina E le pueden causar mucho daño. Además la vitamina E interfiere en la absorción de hierro y el hierro interfiere en la absorción de vitamina E... obviamente la naturaleza del cuerpo humano es muy compleja como para jugar a aprendices de brujo con ella. Otro ejemplo es el de la vitamina D, cuyo exceso puede producir serios trastornos en el metabolismo del calcio, ocasionando que éste sea extraído de los huesos y depositado en los ríñones en forma de cálculos renales. Esto es curioso si tenemos en cuenta que por muy barata que se vendiese siempre sería cara puesto que la vitamina D podemos obtenerla gratuitamente y sin ningún peligro con tan sólo tomar periódicamente baños de sol.

Otro hecho a considerar es el averiguar el por qué se especula con las preparaciones vitamínicas presentadas como «de origen natural». ¿Cómo pueden ser naturales? Es posible que estén hechas con elementos de fuentes lejanamente naturales, pero después de cocerlas, deshidratarlas, hervirlas, extraerlas con solventes químicos y combinarlas con almidón, colorantes y algún edulcorante sintético como la sacarina, para formar pildoras, ya han olvidado su origen; ¿qué hay de natural en eso? Si por ejemplo te dicen que esa pildora de vitamina A «natural» proviene de zanahorias cultivadas en una tierra rica, puedes preguntarles el por qué no te venden la zanahoria fresca y gustosa al natural. No te dejes impresionar si te contestan con un montón de absurdos o mentiras «científicas». La zanahoria te proporcionará junto con la vitamina A toda una amplia gama de vitaminas y minerales, así

como algo de proteínas e hidratos de carbono, así como su radiovitalidad porque es un alimento vivo. Por el contrario, cuando estás consumiendo la vitamina A exclusiva obtenida a partir de esa zanahoria y encerrada en una cápsula estás introduciendo en tu cuerpo un producto tan desequilibrado, refinado y artificial como lo es el azúcar blanca. No te dejes engañar con el argumento de que necesitarías tomar muchísimas zanahorias para conseguir esa vitamina A, pues la única razón real que tienen para venderte la pildora en lugar de la zanahoria es una única diferencia: un montón de dinero. Y esto es válido para todo preparado similar.

La solución auténtica al problema de las dietas es la limpieza de todo el cuerpo. Esto incrementa la permeabilidad de las paredes del cuerpo, piel y células, permitiendo de esta forma un transporte fácil de nutrientes. Un individuo desintoxicado puede comer muy poco de alimentos muy simples, tales *como* semillas germinadas y fruta, hortalizas, etc., y mantener al mismo tiempo una salud excelente, fuerza y agudeza mental. Recuerda que las vitaminas no las ha inventado nadie, sino que ellas tan sólo han sido descubiertas, pues el único laboratorio que realmentte sabe hacer buenas y perfectas vitaminas es el que viene haciéndolo desde hace millares de años: la naturaleza.

No hay curas milagrosas... excepto las curas milagrosas que efectúa la naturaleza

Aquí está la Gran Ley de la Compensación. No puedes obtener algo sin hacer nada. La Salud, y hablo de la Salud más elevada que se puede imaginar se tiene que ganar... NADIE PUEDE CURARTE... NADIE PUEDE ALEJAR TU DOLENCIA. La Salud trabaja con esta gran lev de compensación: CONSTRUIR SALUD REQUIERE DISCIPLINA INDIVIDUAL. Tu mente y cerebro tienen que hacerse cargo del cuidado de tu cuerpo. Solamente una mente torpe puede llevar cualquier cosa a tu boca y tragarlo.

Solamente una mente clara, despierta, inteligente y razonable supervisará cuidadosamente lo que se pone en el estómago... RECUERDA QUE LO QUE COMES HOY MAÑANA ANDARÁ Y HABLARA.

El cuerpo humano es un instrumento poderoso y puede soportar años y años de malos tratos y castigos crueles. Esta situación puede soportarse hasta el límite, pero entonces viene el día del ajuste de cuentas... el cuerpo humano llega al tope de su capacidad para ser cargado con comestibles no nutritivos que producen sangre sucia. Es entonces cuando uno pasa a ser víctima en lugar de verdugo de sí mismo, es la hora del estallido de la enfermedad con toda su fuerza, dolor, angustia y tragedia... cataratas que te ciegan o te hacen borrosa la vista... artritis que endurecen, lesionan y retuercen los huesos... las orejas ensordecen... las varices atacan las piernas y las deforman horriblemente... úlceras se forman en el estómago y los intestinos... hemorroides atacan el recto... éstas son solamente algunas de las 4.000 enfermedades que pueden hacer de la vida un infierno.

Estas cosas trágicas no pasan porque sí... son otra vez la ley de la compensación. LA ENFERMEDAD NO ES UN LADRÓN QUE EN LA NOCHE TE ASALTA... TU Y NADIE MAS QUE TU HAS CREADO LA HORRIBLE CONDICIÓN QUE TE ESTA ATORMENTANDO A TODA HORA.

Esta gente que ha llegado, por ignorancia o por obstinación a esta condición física llora de dolor y aflicción. Acuden a mí y me dicen: «sálvame de mi sufrimiento y tormento» o bien: «¿en cuánto tiempo puede usted arreglar mis problemas?», pero siento mucho tener que informarles una y otra vez de que no hay nadie, ni ningún tratamiento que pueda recuperar su salud y su paz menta!, excepto las curas que nos proporciona la Madre Naturaleza.

La Madre Naturaleza es una persona muy dura para negociar... desobedece sus leyes y te dará un castigo que está casi fuera de la comprensión humana. Algunos se creen muy listos cuando, una vez en el camino de vuelta a la salud natural, piensan: «un poco de esto no me hará daño». De modo que ellos interrumpen la dieta que se les ha prescrito una y otra vez, ignoran que pueden engañarme a mí, o a cualquier otro terapeuta, mas nunca conseguirán engañar a su naturaleza interior. Es por esto que quienes hacen trampa o «pequeñas excepciones», sólo consiguen abortar su proceso de regeneración y vuelta a la salud de modo que el tiempo pasa y pasa y ellos siguen sin sanar. En realidad se están engañando a sí mismos...

Tu naturaleza interior no sabe en qué día de la semana vives de modo que para ella es tan tóxico el alcohol o cualquier comestible tanto en «domingo» como en lunes o viernes. El azúcar blanca es igual de nocivo los siete días de la semana. La carne no disminuye su ácido úrico por el sólo motivo de que ese día sea especial para ti. Cuando estamos intentando recuperar la salud para librarnos de cualquier mal estas «licencias», «autoindulgencias», «claudicaciones» no son sino sabotajes que pueden dar al traste con todo tu programa de salud.

Vete a cualquier hospital y mira los pobres, desdichados, humanos sufriendo, retorciéndose en sus camas de dolor. Esta es la gente que nunca aprendió las leyes del cuidado del cuerpo humano. Muchos de ellos se burlaron en su día cuando sus familiares o amigos les sugerieron que deberían adoptar un mejor plan de comidas y unos hábitos de vida más higiénicos. No abandonarían su placer... así que fumaron, bebieron alcohol, té, café, refrescos y se cebaron de comestibles refinados y muertos. Si quieres corregir sus suicidas hábitos tendrás que oír toda clase de excusas y estúpidas respuestas para justificar sus vicios dietéticos: «estoy sano»... te dicen... «mi abuelo ha vivido hasta los 98 y fumaba, bebía y comía lo que quería»... Pero no fue así, ellos pensaban que aguantarían como lo hizo su abuelo y ahora se encuentran en la cama del hospital y se sienten víctimas del destino, o peor aún se sienten personas inútiles, listos para el montón de chatarra humana.

Ellos no supieron conservar el mayor tesoro que nos es dado a poseer. Creían que la salud residía únicamente en la ausencia de dolor y en «ir tirando». Sí hubieran sabido cuidar de sí mismos cuando aún estaban sanos habrían descubierto algo maravilloso: ¡ellos no saben realmente lo que es la salud! Nunca han experimentado la salud al cien por cien de sus posibilidades... Son numerosas las personas que vienen a mi escuela de salud y que afirman «•star «sanas», por lo que ellos consideran que adoptan esta forma de vida únicamente a título de prevención... Pero cuando ellos han sido fieles al programa de salud que les dicto me vuelven a visitar al cabo de unas semanas y siempre me dicen: «¿sabe doctor?, ahora me encuentro muchísimo mejor». Pero, ¿cómo es posible encontrarse mejor

que sano? En realidad ellos no gozaban de una salud perfecta sino únicamente de un estado sanitario aceptable. Cuando uno está sano, cuando uno goza de una supersalud, tiene una alta conciencia de la misma de modo que se siente limpio y ligero, te sientes emprendedor, tu cuerpo te pide ejercicio y juego y gozas con los mismos porque tu cuerpo responde a la perfección, estás elástico, y sobretodo gozas de buen humor, optimismo y alegría. Te vuelves sensible (fíjate bien, sensible no es débil) y esa sensibilidad te permitite gozar mejor del arte de la naturaleza y del amor... solamente quien experimenta esta sensación, quien la hace vivencial, sabe cuál es la verdadera diferencia entre gozar de la supersalud y el «ir tirando».

Tú tienes que decidir qué camino vas a tomar

Tu salud... el tiempo que vas a gozar de ella mientras permaneces en esta tierra depende solamente de ti.

¡TU TIENES QUE ESCOGER! Puedes viajar por el camino que toma la persona del término medio y nadie te lo reprochará, pero cuando te destruyas a ti mismo tampoco nadie te podrá ayudar. La persona de término medio es la persona que da lugar a la «masa». La masa se mueve con la energía que obtiene de las modas, los tópicos, la tradición. Si escoges este camino tendrás mucha compañía pues estamos rodeados por este tipo de personas. Estas personas dan su salud a cambio de muy poco, y en realidad aquello que más desean es lo que menos tienen: ¡gozar la vida! Son las personas que afirman gustar de las grandes emociones, o de lo que ellos piensan que son las grandes emociones... no tienen el sentido correcto de los valores reales: «vivir a tope», ese es su lema... «come lo que te apetece», te dicen. De modo que la persona de término medio se pasa su vida consumiendo... primero gasta un gran dineral en comestibles basura y luego cuando su organismo ya no puede más continúan gastando... inútiles medicamentos que no hacen sino que empeorar las cosas.

Pero déjame avisarte seriamente, si has empezado la lectura de este libro es porque al menos en parte ya has dejado de ser una persona del término medio, pero aun así tendrás que luchar si quieres seguir el camino que tú mis

rao escojas y no el que te impongan. No es necesario que le recuerde que vas a pagar caro por cada agresión dietética e higiénica que cometas con tu cuerpo. La moneda con la que pagamos es el sufrimiento físico... o la muerte. Pero estáte tranquilo porque aunque tengamos que luchar con un entorno agresivo el mero hecho de decidir por nosotros mismos qué camino vamos a tomar y luchar sinceramente por conseguirlo... ¡¡YA ES UN PLACER!!

No debemos obstruir los canales del cuerpo humano

Nuestro cuerpo es realmente un gran sistema de cañerías... estamos hechos de pequeños canales, como los capilares sanguíneos, canales medianos como las venas y arterias y canales grandes como el tubo gastrointestinal y el aparato respiratorio. A través del canal gastrointestinal, desde la boca hasta el recto, (luye el alimento y bebida que tomamos.

Hay un gran sistema muscular dentro del tubo digeslivo que mueve el alimento y lo hace avanzar a través del mismo. Para mantener esta acción muscular eficiente, y así evitar el tan temible estreñimiento, de nada sirve el utilizar purgantes, laxantes y otros remedios igual de inútiles. El estreñimiento es la causa básica de numerosas condiciones malignas, y aunque habitualmente no se le presta la atención que merece resulta imposible gozar de buena salud si a la vez se está estreñido.

Imagina por un momento el beneficio que esas heces retenidas durante días van a aportar a tu organismo... para evitar esa fuente de toxemia es importante que te sometas .il siguiente programa:

1. Acostúmbrate a defecar siempre a las mismas horas cíe modo que el organismo se acostumbre a este reflejo • ondicionado. Siempre que te sea posible defeca en cuclillas.

2. Practica la cultura abdominal. La gimnasia abdominal es en ocasiones el único remedio para muchos pro-Memas de abdomen puesto que por muy perfecta que sea 111 dieta, los alimentos no pueden tonificar la musculatura tic tu vientre. Sólo el ejercicio puede hacer esto.

3. El alimento que ingerimos tiene que contener una alta proporción de fibras (para dar masa al bolo fecal), humedad y lubrificación. Esto nos lo suminstran los vegetales crudos, y dentro de éstos ninguno nos ayuda a corregir el estreñimiento como lo hace la col fermentada (Sauerkraut), además ingiere zanahorias y remolacha roja rallada, apio y muchos otros más. Hay otros vegetales que cocinados ligeramente también ayudan mucho a corregir esta condición, tal es el caso del calabacín y la calabaza. En realidad todos los vegetales crudos contribuyen en mayor o menor grado a reforzar la correcta función del tubo digestivo. Es por esto que a los vegetales crudos y a las frutas se les llaman «la escoba de la naturaleza». Son absolutamente necesarios los cuidados sobre la perfecta eliminación intestinal si quieres disfrutar de una salud superior.

Obstrucción del sistema de conductos humanos

Yo comparto la opinión de Bragg y de Ehret de que cualquier enfermedad, no importa cómo se llame científicamente, es básicamente obstrucción del sistema de conductos humanos.

Cualquier síntoma localizado es por eso solamente una obstrucción local por los venenos tóxicos en este punto en particular. Cualquier parte del sistema de conductos circulatorios puede obstruirse.

El asesino más grande de todos es la enfermedad del corazón. Pero éste solo actúa cuando la acumulación de material extraño y tóxico obstruye las arterias del mismo corazón. Una de las enfermedades más mortales es el endurecimiento de las arterias. El material tóxico que endurece las arterias puede bloquearlas completamente de manera que tu sangre oxigenada no pueda pasar... ningún tejido puede permanecer sano o intacto en esta situación.

La esclerosis no es más que el endurecimiento de las arterias, pero esto no acontece de un momento a otro, sino que se necesita mucho tiempo para llegar a esta fatal condición. Muchas personas creen que esto es un estado propio de la vejez, pero se equivocan. Este es únicamente el resultado de una mala nutrición y si no hay mala nutri-

ción el organismo llegará a cualquier edad, no importa cuántas velas tengas en tu tarta de cumpleaños, sin sufrir ningún tipo de esclerosis.

Fuentes autorizadas dicen que algunas personas empiezan a endurecer las arterias a una edad muy temprana. Esto se comprobó definitivamente durante la guerra de Korea donde 350 solados fueron examinados muy detenidamente después de morir. Estos eran hombres jóvenes entre la edad de 18 y 20 años... ¿Qué consecuencias' de la vejez podían sufrir? Sin embargo el examen reveló que cada uno de ellos sufría de endurecimiento en sus arterias... Es obvio que su endurecimiento no obedecía a su vejez sino al hecho de que estos hombres jóvenes habían sido alimentados, desde su niñez, con azúcar blanca altamente refinada, con cereales refinados, bizcochos, empanadas, bollos, helados, refrescos, confituras y muchos otros productos que fueron muy saturados con azúcar blanca refinada. Muchos médicos están de acuerdo en que el azúcar, refinada o no (azúcar negra) es una de las causas básicas de las condiciones patológicas del corazón y contribuye al endurecimiento de las arterias.

Esos jóvenes habían crecido con una dieta demasiado rica en proteínas animales y leche. Su café o su sopa preferida eran preparados con un agua del grifo envenenada con cloro y otr.as sustancias tóxicas.

Estos hombres jóvenes habían sido alimentados toda su vida con grasas comercialmente endurecidas (margarinas y grasas «comestibles» según las etiquetas). Habían consumido mucha sal... la sal es una sustancia muerta e inorgánica y no contiene minerales orgánicos ni vitaminas ni enzimas y no tiene ningún valor alimenticio y ella es el principal coadyutor de la esclerosis de todos nuestros tejidos.

Esos hombres habían sido alimentados con carne ahumada, con bacon, jamón, salchichas, embutidos y todas las carnes en conserva...

En otras palabras, habían comido todos los alimentos que producen veneno tóxico. A consecuencia de ello habían desarrollado una enfermedad degenerativa... y no precisamente en su vejez. Esta es la razón de que la gente biológicamente sean más viejos que lo que les corresponde por su edad cronológica.

Cada día lo veo en mi despacho, cada día me encuentro con mucha gente que tiene 20 o 30 años más que su edad cronológica... es la vejez prematura. Observa la gente que está cerca de ti, primero mira su frente y estudia cuántas venas hay como pequeñas serpientes, sus sienes te revelarán en ocasiones su exceso de tensión circulatoria. Estudia sus manos, observa que tienen venas largas y sobresalientes. Su rostro y sus manos están llenos de manchas de color marrón oscuro. Muchos están bastante sordos y muchos más tienen poca vista. Verás que sus reflejos son muy lentos... Se mueven lentamente y piensan lentamente. No todos, pero sí algunos de estos síntomas están siempre presentes en quienes sufren de vejez prematura.

Esta gente puede estar en los cuarenta, cincuenta o sesenta, pero tienen muchos más años que sus años de calendario, son prematuramente viejos y todo tan sólo porque no han sabido mantener limpios y libres de obstrucciones a sus conductos interiores. Porque una persona esté en los sesenta, setenta, ochenta o noventa, no es razón para que sufran de una enfermedad degenerante como el endurecimiento de las arterias.

El pensar de la mayoría de la gente está anquilosado por las creencias populares. La persona media ha sido condicionada para pensar que a medida que pasan los años forzosamente han de volverse más viejos y enfermos. Se supone que es «normal» que su cuerpo se deteriore... la edad conlleva problemas, y miedos injustificados, pero esto es lo que les han dicho y esto es exactamente lo que creen.

Ciertamente no puedes controlar tus años cronológicos, pero sí puedes disfrutarlos al máximo cuidando de la purificación del cuerpo con la dieta ortotrófica, no tóxica, y el sistema curativo del ayuno semanal, puedes estar seguro de que esta forma higiénica de vida te permitirá controlar la calidad de tu edad biológica... de hecho casi puedes detenerla.

Como es lógico no debes esperar a tener tu organismo muy deteriorado para decidirte a obtener los beneficios de esta maravillosa forma de vida. Quien así obre puede encontrarse con males irreversibles ante los cuales poco nos es dado a hacer, por eso adopta desde ahora mismo y para siempre esta forma consecuente de vivir: suprime radicalmente la sal de cocina y todos los minerales inor-

gánicos de tu dieta (los preparados dietéticos de minerales inorgánicos también), suprime todos los refinados y tóxicos comestibles, no consumas grasas saturadas, asegúrate de una buena circulación de tu sangre y un perfecto tono muscular con el ejercicio adecuado, sáciate con la energía vitalizante del sol, haz del respirar una fuente de gozo y placer... (si quieres estudiar cómo combatir el endurecimiento de las arterias y la vejez precoz consulta mis libros «EL VINAGRE DE SIDRA» y «GENTE MARAVILLOSA QUE CONOCÍ Y QUE SE NEGÓ A ENVEJECER»).

Sin edad

En mi opinión, creo que es posible vivir en un estado perfecto de juventud. Vamos a razonarlo juntos... cada tres meses puedes obtener un flujo de sangre enteramente nuevo, así que no es la sangre la que envejece. Cada once meses cada célula del cuerpo se ha renovado (excepto las nerviosas), así que tienes prácticamente un cuerpo nuevo cada once meses. Cada dos años tienes una estructura ósea completamente nueva así que en tres años realmente naces de nuevo... el proceso renovador ha tomado lugar. Ahora, si mantienes tu cuerpo limpio y purificado alimentándote con una dieta que continuamente sigue purificando el cuerpo... ¿Cómo puedes enfermar? ¿Cómo puedes envejecer patológicamente?, lo único que puede alterar el curso biológico correcto de tu organismo es una forma estúpida de vivir, el tiempo no puede.

He encontrado en mis viajes, y he estudiado durante mucho tiempo a muchas personas de 100 y más años. Algunos de ellos eran un ejemplo de lo que trato de transmitirte. Sus ojos eran perfectos, no tenían endurecimiento de las arterias, ni ceguera, ni dolores, ni artrosis. Esta gente había vivido sus primeros años en el campo, nunca habían comido alimentos refinados y procesados, sino que vivían de alimentos lo más cercanos posible a la naturaleza. No estaban vacunados ni habían sido medicados sino muy ocasionalmente. Entre sus secretos me revelaron el gozar siempre de buen humor, ser sonrientes, disfrutar de una vida sexual sana y, sobretodo, tener una filosofía constructiva y positiva de la vida.

Esta gente no son ninguna excepción, sino que, sin saberlo, habían a grandes rasgos aplicado sobre su cuerpo y su espíritu los principios de la vida higienista y de la dieta no tóxica y el ayuno. TU TAMBIÉN PUEDES HACERLO. Y esto es exactamente lo que te voy a dar en este curso de instrucciones para la salud: un modo de vivir que te ayudará a mantener tu cuerpo libre de venenos tóxicos y una mente despierta y viva. Recuerda que la muerte llega al cuerpo antes de tiempo solamente cuando está tan saturado con veneno tóxico que ya no puede funcionar. Quienes se ríen de estos principios ignoran que cuando perecen antes de tiempo, en la plenitud de su vida, víctimas de cualquier enfermedad, no se han muerto por casualidad... se han matado a sí mismos. Controla el veneno y controlarás tu vida.

Infecciones por microbios, chinches, virus y demás basureros de la naturaleza

A menudo se oye a la gente decir: «un virus nuevo está atacándome», o bien «mi enfermedad se debe a un virus todavía desconocido». Parece que la gente cree en esto con una fe ciega, y en realidad esto no es exactamente correcto: es la clase médica la que ha inculcado esa mentalidad en la gente.

Vamos a ver, hay miles de microbios que están flotando en la atmósfera, y en todas partes, y eso es así porque están aquí por un motivo, por un propósito y una intención de la naturaleza: ellos son los basureros de la naturaleza.

Ellos son lo que denominamos saprofitos y su misión en la naturaleza es actuar sobre las sustancias orgánicas muertas a las cuales descomponen enzimáticamente. Ellos no son malos, ya que sin ellos la vida no podría existir sobre el planeta. Ellos no atentan ni contra ti ni contra nadie sino que únicamente se dedican a cumplir la misión para la que fueron creados por la madre naturaleza. Debes dejar de verlos como tus enemigos. Debes dejar de verlos como la causa de tus males puesto que no son sino el efecto de los mismos. Eres tú el que ha hecho de tu cuerpo o el de tus hijos un basurero andante. Es por esto que esta suciedad degenerativa vuelve virulentos a estos

microorganismos pues ellos empiezan a comer tu flema tóxica en tu cuerpo. Recuerda justamente que es imposible para una bacteria o un virus cualquiera el atacar **a** un tejido que está limpio y sano. Ellos sólo comen materias tóxicas donde las hay. Personalmente no tengo ningún miedo a la infección de cualquier microbio o virus ni ningún higienista debe tenerlo. Yo ayuno y como mucha fruta fresca y vegetales crudos. Y estoy muy orgulloso de mi cuerpo, por eso no lo maltrato con los comestibles de la civilización ni con drogas de ningún tipo. Este es el verdadero secreto de la inmunidad. **No son las vacunas las que te van a proteger contra las infecciones sino una sangre limpia y un organismo sano mediante el ayuno periódico y la dieta no tóxica. Tu día de ayuno semanal es la mejor de las vacunas... ¡y no esas inmundicias inyectadas en tu organismo!**

La sangre sucia coge las infecciones... la sangre limpia y alcalina es tu protección contra todas las infecciones.

Solo si te creas grandes materiales tóxicos y residuos en tu cuerpo es que se pone en acción una parte del plan de la naturaleza en la que los microbios van a intervenir para comer y degradar estas sustancias tóxicas, pero ellos colaboran de este modo durante los procesos agudos para evitar que el nivel de la toxemia aumente hasta un punto en el que se desencadene un proceso degenerativo o la muerte. Lo que debes hacer pues, cuando se desencadena un proceso infeccioso agudo es ayudar a la naturaleza en la labor de eliminación y no el abortar tales procesos con antibióticos o antisépticos químicos o naturales. Cuando te dejas seducir por la comodidad de un antibiótico de la farmacia, o cuando empleas alguna esencia o estracto de una planta medicinal antiséptica tan sólo estás interfiriendo e incomodando-a la naturaleza.

DEJA DE CONSIDERARTE UNA VICTIMA. Los microbios nunca atacan los tejidos limpios y libres de venenos o la sangre pura sin tóxicos y alcalina.

Cuando yo era un niño me daban de comer una dieta terrible que consistía en productos blancos y refinados de harina y azúcares como son los helados, pasteles, chocolate, maicena, bollos, dulces, mermelada, gelatinas, caramelos y muchos más comestibles que eran malsanos y acidi-

ficantes, que me quitaban la vitalidad y me sometían a un fuerte estado de toxemia. En consecuencia yo cogía todas las enfermedades de los niños: varicela, parotiditis, tosferina, orzuelos y conjuntivitis, y sobretodo una angustiante asma, y muchas más enfermedades cuyo denominador común era el exceso de mucosidad y un alto nivel de toxemia en mi cuerpo. ¿Por qué?, ésta era la pregunta que se hacían a veces mis padres. Ellos ignoraban que la dieta a la que me sometían me saturaba de toxinas e impurezas dentro de mis tejidos y creaba una condición acida de la sangre. Así que los microbios venían y celebraban una fiesta con mis venenos internos. Pero en el mundo hay miles de niños que eran criados a la vez con una dieta antitóxica higienista, y ellos jamás sufrían de ninguna de estas enfermedades de la infancia. Si quieres evitar que tus hijos sean víctimas inocentes de cualquier proceso infeccioso no los almidones, ni les des comestibles tóxicos de ningún tipo, por el contrario dales muchas frutas, vegetales y su jugo, asegúrate de que comen el suficiente alimento crudo, de que hacen su día de ayuno semanal y de que tomen el sol, que es el mayor dador de defensas. En lugar de abrigarles demasiado vitaliza y endurece sus cuerpos con la hidroterapia y la práctica de una sauna semanal.

Las enfermedades infecciosas matan muchos seres humanos, porque cuando los microbios deciden comer y acabar con los materiales tóxicos y degenerados el cuerpo hace de campo de batalla. Por esto muchas veces se destruyen así los órganos vitales y de este modo se causa la muerte. Pero si sigues el programa de la purificación del cuerpo tú puedes construir dentro de ti una inmunidad muy poderosa de modo que no seas atacado por los microbios.

Recuerda siempre que los microbios sólo comen las materias y residuos tóxicos. Mantente limpio en tu interior y cuida de tener una corriente de sangre alcalina y muy poderosa mediante una buena nutrición. La salud es la mejor defensa contra la invasión de los microbios, pues éstos sólo son el efecto del estado enfermizo. No es en el individuo sano, sino en el enfermo donde los microbios se desarrollan y se encuentran como en su casa, gracias a una corriente de sangre acida y sucia, y al revés, los

microbios perecen en una corriente de sangre que está sana.

Pero existe una excepción: las parasitosis. Chinches, piojos, paludismo, no se alimentan de tus toxinas sino de ti mismo. Aunque la falta de higiene es la causa básica que permite el ser atacado por estos parásitos, éstos te atacarán independientemente de cual sea tu nivel de toxemia. Las bacterias y microbios, por ejemplo, son huéspedes habituales de nuestro organismo, y sólo se tornan virulentos cuando el nivel de toxemia es demasiado alto. Pero los parásitos siempre son dañinos porque se alimentan en todo momento de ti mismo, normalmente de tu sangre. Así que no confundas la enfermedad infecciosa y el proceso parasitario. La enfermedad infecciosa no debe ser reprimida, sino conducida con las prácticas de la higiene vital que conducen al restablecimiento de la salud. Por el contrario sí debemos de defendernos mediante los métodos que sean necesarios contra la parasitosis. El ajo para los parásitos intestinales, lociones con ajenjo o frotarse el cuerpo con tomillo fresco son prácticas que no tienen nada de represivas y que por el contrario son muy útiles e inocuas contra tales indeseables huéspedes. Sufrir de cualquier parasitosis en el cuerpo, y no hacer nada por remediarlo sería tan tonto como no hacer nada después de ser mordido por una serpiente y ante los síntomas de envenenamiento pensar que se trata de una crisis depurativa. Así pues no confundas nunca el proceso infeccioso con la parasitosis. Esta última no se soluciona ni con el ayuno ni con las dietas de frutas, sino con medidas generales de higiene y el uso de agentes antiparasitarios lo menos tóxicos posible.

Primer paso en el sistema de purificación del cuerpo con la dieta ortotrófica no tóxica y curativa

El comienzo de este programa tiene que empezar con evitar el consumir comestibles y bebidas que obstruyen y echan desperdicios tóxicos en el sistema de conductos, en los órganos del cuerpo y en cada una de las células. Estudia la siguiente lista de los comestibles, bebidas y otras sustancias dañinas para ti y no los dejes pasar a través de tu cuerpo nunca jamás.

Los comestibles dañinos trabajan lentamente, pero son muy efectivos y a la larga resultan mortales. Ellos pueden matar a un bebé o a un niño en el amanecer de su vida, pero normalmente, si se tiene una buena vitalidad, no es sino hasta los 35 o 40 años que los primeros daños graves aparecen. Es este dilatado espacio de tiempo que transcurre lo que engaña a la mayoría de la gente y les hace creer el absurdo de que pueden obstinada o ignorantemente intentar romper y saltarse las leyes de la bioquímica humana. Algunas personas tienen una constitución más fuerte que otras, así que la gente muchas veces me hace esta afirmación: «mi abuelo, tiene 88 años y fuma, bebe alcohol y come lo que le apetece, y todavía vive...».

Si consigo conocer a sus abuelos siempre descubro que en realidad, si hubieran alcanzado esta edad, rarísimo es el caso en el que la alcanzan con un perfecto estado de salud, y cuando no es así, siempre se trata de personas con una forma de vida moderada y sobria y que además se trata de esos pocos afortunados que heredan una gran vitalidad, dentro de un cuerpo que tiene arterias y venas am-

plias, y que han nacido con la capacidad de quemar los venenos tres veces más rápido que una persona normal. Pero solamente hay que recordar esto, cuando nació esta persona de 88 años, estadísticamente había otros 86.000 que nacieron a la vez, y él es el único que sobrevivió hasta esta edad. Uno por 86.000... así que esto no es un porcentaje muy bueno para decidirse a seguir los hábitos del abuelo.

Existe otro factor a tener en cuenta, y es que cuando ese anciano nació la mortalidad infantil era muchísimo más alta, eso quiere decir que, al menos en principio, sobrevivían los más fuertes, pero hoy, gracias a los adelantos en la higiene y en la medicina (justo es reconocerlo), muchísimos más niños consiguen llegar a una edad alta gracias al descenso de la mortalidad infantil, de modo que es más fácil encontrar adultos con menor vitalidad y fortaleza orgánica de la que era corriente hace una o dos generaciones. Además los que hoy son ancianos, independientemente de que hayan pasado hambre durante la guerra u otras circunstancias, forjaron su organismo durante su infancia con alimentos mucho más sanos, naturales y desprovistos de pesticidas, colorantes y demás aditivos. Cuando la naturaleza decidía provocar una depuración del sistema con las enfermedades típicas de la infancia no se veía reprimida, al menos tan abusivamente como lo es hoy por el uso de las vacunas y medicamentos. Todo esto quiere decir que el anciano de hoy que siempre ha bebido y fumado no es sino un afortunado de gran constitución orgánica... y si no que se lo pregunten a los 86.000 que ya no están presentes.

Es casi seguro que tú no has crecido nutriéndote con alimentos tan naturales como los de tu abuelo, además la capacidad regenerativa de tu organismo de seguro que ha sido contrariada con numerosas vacunas en tu infancia, y aun suponiéndote como poseedor de una gran vitalidad tú te enfrentas a un vasto ejército de contaminantes con los que tu abuelo nunca se enfrentó. Además, seamos sinceros: ¿Cuántos abuelos de gran edad conoces que no sufran de senilidad, arteriosclerosis, artrosis, cataratas, próstata, o cualquier otra enfermedad que les impide disfrutar plenamente de su jubilación? De poco sirve llegar a una gran edad si no se está en condiciones para disfrutar-

lo... pero tú puedes llegar en buen estado si cuidas de ti mismo. Si tienes ocasión de conocer a un anciano de gran edad y en perfecto estado de salud no dejes de preguntarle por sus hábitos de vida, y seguro de que era un hombre sobrio y moderado, y no Un glotón ni un alcohólico, de seguro que era un hombre sencillo con una filosofía positiva... aprende la lección, y no te extrañe si encuentras en ese anciano a un vegetariano o algún adepto a la cultura física.

Ahora, por otra parte, si este abuelo del que siempre se nos habla hubiera sabido sobre el sistema de alimentación ortotrófica, o vegetariana al menos, que hubiera mantenido los materiales tóxicos al mínimo, quién sabe cuánto podría haber vivido y de seguro en muchísimo mejor estado físico y mental del que tiene ahora. Recuerda que la vida higienista no es más que la ciencia de la economía vital.

Así que lo primero que tienes que hacer es descartar para siempre los comestibles y demás sustancias tóxicas para tu uso y el de los tuyos. Muchos ya los conoces, pero seguro que algunos te son desconocidos como dañinos para el cuerpo...

— Azúcar refinada o todo producto que la contenga, tales como mermelada, jaleas, helados, sorbetes, bizcocho, confitura, galletas, chicles, refrescos, empanadas, flanes, zumos de fruta azucarados, frutas envasadas en almíbar, etc. Así también como edulcorantes artificiales, como la sacarina, fructosa, ciclamatos, sorbitol, etc. Lee atentamente las etiquetas, no consumas alimentos que los contengan.

— Sal de cocina corriente, refinada o marina. Tampoco sales de imitación ni minerales inorgánicos como el magnesio y otros.

— Alimentos salados como patatas en bolsitas, galletas saladas, sauerkraut con sal (comercial), frutos secos o semillas saladas, etc.

— Salsa picante, mostaza y demás salsas comerciales. Tampoco utilices nunca tamarí (salsa de soja macrobiótica).

— Harina blanca, arroz blanco y cereales refinados en general, maicena. Cereales inflados, y muslis comerciales.

— Alimentos fritos.

— Alimentos preparados en microondas.

— Aguas de grifo, de pozo, algibes y aguas minerales.

— Alimentos ahumados de cualquier clase. El humo mediante el cual se procesan las carnes y pescados es rico en sustancias sulfuradas y alquitranes, así como taninos, los cuales están clasificados como cancerígenos.

— Carne de cerdo y todos sus productos. En la carne de este animal encontramos quizá la más tóxica de cuanto se consume. En su cuerpo hormiguean los parásitos y el puerco es el único animal además del hombre que padece de arteriosclerosis, o sea, endurecimiento de las arterias.

—Embutidos y charcutería. Dada la gran cantidad de sal, grasas saturadas y productos irritantes que intervienen en su elaboración, amén del contenido enorme de bacterias que poseen, son éstos uno de los peores alimentos que se pueden ingerir. Su alta concentración en nitritos los vuelve potencialmente cancerígenos.

— Imitaciones a base de soja de filetes, salchichas y otras formas de carne. Estas son quizás una de las mayores ironías e insultos que se puede hacer a la inteligencia del consumidor de tales productos. Tales productos son comercializados como productos naturales para vegetarianos, pero a éstos no se les dice cuál es el proceso «natural» que se lleva a cabo para fabricar tales productos. Así, pues, la harina de la soja que se emplea para la fabricación de estos productos no es más que el residuo resultante de la extracción del aceite que será comercializado aparte, y lo que hace unos años era un residuo que se utilizaba como pienso para los alimentos de los animales hoy se ha convertido en uno de los comestibles «dietéticos» más sofisticados y caros. La harina se extrae con hexano, un solvente del petróleo. La harina restante se extrae con alcohol industrial y ácido clorhídrico, y la proteína residual se disuelve en lejía. Esta solución se fuerza por medio de un hilador en un baño de ácido, lo cual hace que la proteína se convierta en un hilo que se enrolla en una bovina. Los hilos se cementan, se mojan con jugos, se tiñen, se les da sabor artificial y se les corta en rebanadas. El producto conseguido se llama «proteína con textura vegetal» y se le puede añadir cualquier sabor o bien dar cualquier forma que se asemeje bacon, pavo, pescado, filete, salchichas o hamburguesas. El resultado es que este comestible sintético no es más que un producto empo-

brecido por una pérdida masiva de minerales, vitaminas y ácidos grasos sin olvidar el potencial peligro de los aditivos químicos que contengan. Es obvio el sofisma comercial de quienes comercializan semejante producto como «alimento natural». Si quieres consumir la semilla de soja hazlo tal cual, cocinándola como cualquier otra legumbre o bien germinandola y luego pasándola al vapor. El doctor George M. Briggs, especialista en nutrición de la Universidad de California, BAKERLEY, ha dicho en relación con los alimentos simulados que: «son un paso hacia atrás para adulterar aún más la dieta americana con comidas carentes de un amplio espectro de vitaminas y minerales».

— Mariscos: son preferentemente animales que se alimentan en el fondo del mar, en otras palabras viven de las basuras del mar. Si hace años eran ya perjudiciales, hoy y debido a la gran contaminación que tienen los mares y océanos de mercurio, se hacen doblemente tóxicos y dañinos.

—• Carnes rojas: de ternera, toro y vaca. Además de su toxicidad intrínseca, en la actualidad hay que añadir que estas carnes son sometidas a procesos industriales, mediante los cuales se les inhibe la actividad renal, causando retención de orina a los animales y por tanto el aumento de urea en sus tejidos... de esta forma usted se ve obligado a pagar orina animal al precio de proteína.

— Tocino fresco y productos de tocino así como las demás grasas animales: debido al hecho cierto de que el actual hombre es un ser sedentario, y que le es imposible gastar su natural reserva energética, ya que no realiza ejercicios para ello, de esa misma forma debe evitar el consumo de grasas animales porque el enorme y alto contenido de colesterol agravaría el mecanismo de eliminación natural del mismo. Las grasas animales están saturadas y son altamente perjudiciales si no existen mecanismos de eliminación que trabajen correctamente.

— Pescados azules. Son los mismos riquísimos en grasa y sangre por lo que los hacen productos de difícil asimilación además de su gran toxicidad.

— Embutidos tales como perros calientes, salchichas, butifarras, salamí, hamburguesas y cualquier otro embutido que contiene nitrato de sodio o nitritos. Este producto conservante destruye los glóbulos rojos y bloquea el

transporte de oxígeno en la sangre. Puede unirse a las proteínas del cuerpo predisponiendo netamente al cáncer. Es muy peligroso.

— Grasas saturadas y aceites hidrogenados... ¡enemigos de tu corazón!

— Alimentos que contienen aceite de semillas de algodón o coco. Cuando en un producto la etiqueta indique «aceite vegetal» o «aceite comestible», averigua de qué clase es antes de usarlo o no lo uses.

— Margarinas. No existen margarinas «dietéticas». La margarina es un producto cien por cien artificial. Para su obtención se saca el aceite de semillas tales como la soja, el algodón, o el maíz, para lo cual las semillas se trituran y la materia obtenida se diluye en un solvente de petróleo. Posteriormente el aceite se extrae con lejía y se calienta durante varias horas para evaporizar los componentes volátiles. El aceite líquido a continuación se calienta con hidrógeno a alta presión y temperatura. Este tratamiento lo fuerza a llegar a un estado sólido, pero al hacer ésto se desorganiza la estructura molecular de las grasas. Por esto, aunque el producto sea «técnicamente» una grasa, no se parece a nada fabricado por la naturaleza.

Algunas margarinas se anuncian como poseedoras de grasas polisaturadas... pero esta hidrogenación a alta presión convierte la mayoría de los poliinsaturados de su forma original «cis» en una forma innatural «trans». Debido a estos cambios la estructura molecular de la margarina comercial se parece al aceite original tanto como la luz a la oscuridad. Los ácidos grasos «trans» se incorporan directamente a la estructura celular y muy particularmente en las delicadas membranas que rodean los nervios y, de hecho, en todas las células. Los ácidos grasos «cis» normalmente están intercalados... el resultado es como el obligar a un jugador de golf diestro a usar palos de zurdo. No se sabe todavía cuales serán los efectos a largo plazo de tener estas moléculas extrañas incorporadas a la estructura de las membranas, pero lo que sí se sabe es que tienen la capacidad de alterarlas... ¡no esperes a averiguarlo en tu organismo!

—Manteca de cacahuetes que contiene sal y aceite hidrogenados.

— Café, té y café descafeinado. El café y el té son

drogas el primero contiene cafeína y el segundo teofilina **(o teína)** los cuales no son sino poderosos excitantes del sistema nervioso al cual obligan a trabajar con la dialéctica del latigazo. El café no contiene vitaminas, ni minerales ni nutrientes de ninguna clase. Su uso indiscriminado produce irreparables daños en el sistema circulatorio interior. La combinación de café-leche-azúcar no es un desayuno sino un perfecto veneno.

— Chocolate y productos que lo contengan. La teobromina, purina contenida en el cacao de análoga acción **a** la cafeína, hace de este producto un tóxico a desterrar. Su uso le convierte en el principal agente de la migraña, causa asimismo úlceras de boca y estómago. Por la cantidad de azúcar refinada que suele contener es un factor importante de descalcificación.

— Insecticidas en spray: son tóxicos acumulativos que persisten en la atmósfera que respiramos, dañando todo el sistema respiratorio e incidiendo sobre manera en el contenido de oxígeno del aire que respiramos. No los utilice nunca, y mucho menos en lugares donde haya alimentos o bebés.

— Papel higiénico: En la intervención del proceso de fabricación del papel higiénico, intervienen más de una decena de productos tales como el clordano, sales nítricas, el xylitol y blanqueadores, todos declarados productos carcinógenos. Utilice agua fresca en el videt para su higiene después de defecar u orinar.

— Lejías: En la legislación sanitaria de algunos países este poderoso desinfectante está prohibido. Razones como su causticidad y su alto contenido en sales potásicas hacen de este producto que sea peligroso. Estudios recientes en cobayas han demostrado que las irritaciones producidas por la misma dan origen al cáncer de la piel o epitelioma.

— Pastas dentífricas que contengan flúor: Países como Holanda y otros han declarado a este insidioso producto ilegal. Un subproducto inútil de la industria del aluminio se ha vuelto hoy en uno de los mayores enemigos de la salud. Los científicos rusos afirman que el hidrógeno fluirídico puede causar males genéticos. Actualmente se debate con fuerza para erradicar su uso en varios estados de USA.

Cancerígeno de primera magnitud interfiere en el rae-

tabolismo del calcio y del fósforo, causando atraso mental.

— Talco: por su contenido en asbesto, clarificado como agente notablemente cancerígeno. En su lugar utiliza arcilla seca en polvo muy fina para el bebé.

— Leche condensada, evaporada o en polvo: Subproductos de la industria láctea constituyen aberraciones alimenticias causantes de no pocos daños. La cantidad de conservantes, estabilizadores, violencias términos y mecánicas a que son sometidos estos productos son objeto de que los mismos sean declarados no aptos para el consumo humano.

— Conservas: Para inducir a un producto a que se conserve con su apariencia original durante un largo tiempo son necesarias sustancias como el «benzoato sódico», el «propeanato de calcio», el «beta-naphtylamine», el «ciclohexylamine», el «dicycloheylamine» y los «cyclamatos styberol. Todos cancerígenos reconocidos y algunos taratógenos.

— Envases de plástico: La mayoría de los mismos son objeto de la adición de productos altamente tóxicos, lo cual pese a su mayor o menor pulimentación le da carácter nocivo estable, transmitiendo a los alimentos sus cualidades negativas.

— Guardar y comer alimentos cocinados de un día para otro: Cada vez que a un alimento se le someta a cambios de temperaturas, las estructuras básicas de las cuales están formadas sufren alteraciones, oxidaciones, etc.

A más calor se le someta a un alimento menos valor nutritivo retendrá.

— Bebidas envasadas: efervescente o no, contengan cola o no: Todas las bebidas envasadas contienen estimulantes, cafeína, ácido fosfórico inorgánico y azúcar blanca refinada, por lo tanto irritan el hígado y los riñones.

No dejen que sus niños arruinen su salud.

— Desodorantes en spray o en barras: Los productos expelidos desde envases de aerosol contribuyen a romper el equilibrio del oxígeno-ozono, constitutivos del aire que respiramos. Su contenido en alkalis fluorídicos los hacen productos potencialmente letales. Asimismo las barras desodorantes las cuales contienen productos tales como el deximetazona, son irritantes de primer orden.

— Bicarbonato de sodio: El hasta ahora socorrido y

aparentemente inocuo bicarbonato es causante de desgarros en la mucosa del tracto intestinal así como coadyutor en la formación de cálculos renales.

— Sazonadores artificiales: Sin excepción y debido a la gran cantidad de colorantes, edulcorantes, estabilizadores, sal, benzoatos de soda, sales nítricas, bromatos, etc., son de los peores productos que intervienen en nuestra dieta.

— Huevos no fértiles: El régimen a que son sometidas las gallinas entabuladas en jaulas hace que este producto sea desde todo punto de vista pernicioso a la salud. Ejemplo vivificante es que ese huevo no tiene vida puesto que no tiene contacto la gallina con el gallo, o sea, los huevos no generan vida. Su contenido en colesterol duplica al de los huevos fértiles, los cuales gracias a la presencia de hormonas reducen su contenido en colesterol y aumentan sus propiedades nutricionales.

— No comas jamás pollos u otros animales a los que se les ha inyectado estilbestrol o han sido alimentados con piensos de gallinas que contienen cualquier droga. El estilbestrol no es más que una hormona química (estrógeno) que engorda a las aves de corral y al ganado de un modo semejante al efecto producido por la castración y por indéntica razón la hormona química cambiará un gallo por un capón. Su cresta y su barba se reducirán de tamaño y de esta manera el animal se torna perezoso y sumiso, sus órganos y glándulas sexuales se degeneran y su actividad sexual se torna clínicamente desastrosa... ¿que crees que puede hacer esa hormona en el cuerpo humano cuando se ingiere acumulada dentro de la carne del animal? Esta hormona sintética fuerza al animal a alcanzar el tamaño de un capón de ocho meses empleando solamente cinco. Existen muchos que, recien llegados a las filas del naturismo, consumen pollo pensando que es menos dañino que la carne, pero se equivocan. Ellos deben comprender que ningún organismo necesita de venenos sintéticos ni de dosis extras de toxinas naturales, asimismo se debe de erradicar este tipo de alimentación. Se trata de abandonar el consumo de todo tipo de carnes, sean de tierra, mar o aire, y no de sustituirla por otra ni por sucedáneos. Quienes no se someten a esta disciplina nunca llegarán a regenerar su organismo. Pero si no es tu deseo ser vegetariano, abstente al menos de consumir productos animales

durante el tiempo necesario para eliminar las toxinas de tu cuerpo y recuperar la salud, y si luego, no habiendo cambiado de actitud, continuas deseando consumir productos animales limítate a hacerlo un día a la semana, escogiendo entre las aves (pollo, pavo), cordero lechal y pescados blancos. Pero busca animales que no hayan sido tratados con sustancias químicas. El estilbestrol tiene un serio efecto adverso sobre la fertilidad y el libido masculino, y si es ingerida en grandes cantidades puede acentuar rasgos femeninos en el varón: la barba crece más lentamente o casi desaparece y los pechos se alargan y ablandan. El gobierno canadiense, reconociendo el serio peligro que representa la referida hormona sintética para la salud humana, ha prohibido el uso de estrógeno en cualquier forma de industrialización animal.

El estilbestrol no es la única sustancia nociva que se encuentra en la carne. A la misma, debe agregarse buenas dosis de antibióticos usados regularmente en la alimentación de animales comestibles. Los más comunes son los conocidos con el nombre de aureomicina. Asimismo, se encuentran entre los aditivos varios de contenido arsenical. Los tres últimos compuestos referidos tienden a mejorar el peso y el crecimiento animal. Por supuesto, que el arsénico es una sustancia tóxica potente. La ley, en los Estados Unidos, exige que la alimentación, conteniendo arsénico, no debe ser suministrada en los últimos cinco días previos al sacrificio del animal. No existe control alguno que pueda hacer observar esta ley gubernamental a los hacendados y a todos los que participan en el comercio animal.

Los animales reciben también otras drogas, incluyendo sedativos. Si a todo esto se añade los residuos de insecticidas tóxicos (DDT) que son empleados en los animales, establos, corrales y jaulas, los preservativos, condimentos sintéticos, colorantes, todos ellos usados en el procesamiento de la carne, se podrá deducir la diferencia existente entre la calidad de las carnes de hoy y la de décadas pasadas: la presente, adulterada, cargada de una larga lista de nocivos tóxicos, drogas y sustancias químicas.

—Sacarina: Sépase que actualmente los departamentos de salud de muchos gobiernos han prohibido radicalmen

te su uso por tener sospechas muy claras de ser un producto cancerígeno.

— Envases recubiertos de teflón: Dado el gran contenido de sustancias químicas altamente tóxicas, tampoco recomendamos el uso del mismo.

— Envases de aluminio: La correcta nutrición no sólo implica el usar alimentos sanos, saberlos combinar, preparar, etc., sino también saber qué clases de utensilios son o no perjudiciales. Al aluminio en contacto con el oxalato calcico constitutivo de un sin número de alimentos, reacciona tremendamente creando un veneno muy activo que va acumulándose en el organismo.

— Frutos secos tratados con dióxido de azufre: Para evitar esto es mejor comprarlos con su cascara y pelarlos tú mismo.

— Helados procesados: Tenemos en los helados procesados otro claro ejemplo de fraude. Citaremos por ejemplo el helado de vainilla y de pina.

En el helado de vainilla, algunos heladeros para ahorrar al máximo, en vez de utilizar esencia de vainilla natural adquieren el «Piperonal» de sabor muy similar, que además de ser barato.es utilizado para «matar pulgas».

El sabor a pina es conseguido gracias al «acetato de etilo» mejor conocido como disolvente de lacas y plásticos. Amén de los estabilizadores (carboximetil-celulosa) emulsionantes (mono y diglicéridos), sabores artificiales, antibióticos de la leche, DDT y otros insecticidas.

En general los helados procesados son en su mayoría irritantes de la mucosa del tracto gastrointestinal, llegando a producir úlceras de primer grado y lesiones hepáticas.

— Pan blanco, patatas y harinas refinadas: Los diversos procesos a que es sometida la elaboración del pan blanco, desde el refinamiento de la harina a la que se la desprovee del germen, parte ésta que contiene el 90 % de las vitaminas y aminoácidos, la homogenización y reblandecimiento de la masa realizada con productos químicos inorgánicos; hasta su forma antinatural de conservación, hacen tlel pan blanco un terrible enemigo para aquellas personas que deseen vivir llenas de salud. El pan actual ha dejado de ser aquel maravilloso, sabroso y nutritivo símbolo del alimento por excelencia, para quedar reducido a un engrudo de almidón desprovisto prácticamente de todo valor

nutricional: demasiado rico en calorías y carente de sus proteínas, vitaminas y minerales originales, lo que hace de él un producto desequilibrado directamente implicado con el desarrollo de la obesidad, estreñimiento, hemorroides, condiciones catarrales de las mucosas y descalcificación. De poco sirve adoptar un régimen vegetariano si se continúa consumiendo tan nefasto comestible. Cada día que pasa compruebo que tanto adultos como niños, vegetarianos o no, continúan sufriendo de mucosidades y otras condiciones patológicas únicamente porque consumen, bajo una u otra forma, harinas refinadas o simplemente porque ABUSAN de las harinas y cereales (aun integrales). Limítate a consumir únicamente un pan integral (no de harina blanca con salvado) con todo su germen, elaborado con levadura natural y siempre dextrinado. El pan dextrinado debe humedecerse antes de consumirlo.

—• Productos de pastelería comercial así como bizcochos, pizzas comerciales, etc.

— Productos que se compongan de dos cereales a la vez. Nunca consumas pan de harinas de trigo y centeno mezcladas ni tampoco mueslis de cuatro cereales distintos. Prepara tú mismo en tu hogar un verdadero salutífero muesli empleando únicamente copos de avena u otra sola variedad de cereal.

— Alimentos que contienen benzoato de sodio, sustancia ajena al organismo humano que puede presentar problemas de alergia, urticaria, asma y riesgos de cáncer. Tampoco utilices benzoato de potasio ni de calcio, ni alimentos que contengan crémor tártaro (conservantes).

— Sopas de sobre (si lees la etiqueta, descubrirás su contenido de azúcares, féculas, harina blanca y una larga lista de conservantes). Tampoco sopas de sobre «vegetales». Huye de los alimentos de imitación como de la peste.

— Cebollas y otros vegetales deshidratados. Utiliza únicamente vegetales frescos.

— Evita el consumir, especialmente si estás de viaje, patatas recalentadas y ensaladas hechas con varias horas de antemano. Asegúrate de que no recalientan los alimentos en un horno microondas.

— La automedicación: nada de aspirinas, vitaminas sintéticas, antihistamínicos, sales de magnesio, sales de frutas, pildoras para dormir, tranquilizantes, purgantes (ve-

getales tampoco), bicarbonato, preparados digestivos, etc. No estás capacitado para recetarte medicinas a ti mismo por lo que los daños pueden ser serios. En realidad nadie está capacitado para utilizar drogas sobre sus semejantes, por más que así se les reconozca socialmente, pues se ignoran los daños que éstas producen sobre el organismo. Por esto los medicamentos únicamente deben utilizarse en casos de verdadera necesidad y cuando la vida está en peligro, y nunca por sistema para reprimir síntomas ante la menor indisposición.

El primer paso ya lo has dado al emprender la lectura de este capítulo: aprender a distinguir entre un noble alimento y un pernicioso comestible (para ampliar este tema te recomiendo encarecidamente que estudies mi libro «LOS ALIMENTOS NUTREN, LOS COMESTIBLES MATAN»). Estudia esta lista detenidamente antes de seguir adelante con la lectura de este libro. No creas jamás que prescindir de todos estos nocivos productos te va a ocasionar problemas, y que vas a perder gran cosa. Por el contrario descubrirás una maravillosa sensación de bienestar y liberación cuando comprendas que esos productos tan sólo son tus enemigos y los de tus seres queridos. ¿A quién le gusta tener a un peligroso enemigo en su hogar? Así, pues, dime... ¿Por qué tenerlo dentro de nuestro maravilloso organismo? La naturaleza te ofrece miles de sabores maravillosos, que nada tienen que envidiar a los nocivos comestibles... ¡goza descubriéndolo!

Segundo paso: cómo evitar que lo mejor de tus alimentos se pudra en tus intestinos

Ahora ya sabes cuáles son tus enemigos. Pero esto por sí sólo no es suficiente, pues aunque los destierres de tu vida y te limites al consumo exclusivo de alimentos sanos y no tóxicos, puedes seguir expuesto a la toxemia y la enervación. ¿Cómo es eso posible? Sencillamente: cuando el mejor de los alimentos sufre una digestión alterada, anormal, en nuestro tubo digestivo, sufre un proceso de putrefacción o fermentación anormal y el resultado es que sus principios nutritivos se ven degradados en virulentas

toxinas, hasta tal punto que en lugar de nutrirnos nos envenenamos.

Muchos, habiendo oído hablar de los excelentes resultados de un régimen natural *probaron* el régimen vegetariano; pero como lo hicieron sin conocimiento de causa nada de particular tenía el hecho de que no obtuvieran el resultado deseado. Incluso he conocido médicos de buena fe que *decían* haber recomendado a sus pacientes una dieta vegetariana y no habían experimentado ninguna mejoría. En realidad ellos conocían tan poco sobre la trofología como sus pacientes, de modo que se habían limitado a suprimir las carnes y pescados, y sustituido los cereales refinados por los mismos integrales, pero seguían cocinando y combinando los alimentos vegetales según la antigua costumbre culinaria que consiste en «imitar» a la cocina omnívora convencional, es decir: ¡repitiendo los mismos errores! Ignorando que la mala preparación, exceso de alimento cocinado sobre el crudo y mala combinación de los alimentos hacía de sus dietas vegetarianas una dieta de reacción tan acida y tóxica como la anterior. Después de muchos años de estudiar la medicina de la droga milagrosa, no se les ha ocurrido pensar que no se trata de sustituir, simplemente, unos comestibles por otros alimentos milagrosos y que la aplicación de un régimen inspirado en los principios de la fisiología y naturaleza humana, aunque sencillo en su esencia, necesita de sólidos conocimientos y experiencia para ser aplicado en uno mismo... ¡cuánto más para aplicarlo en un enfermo!

Estos neófitos vegetarianos de buena fe y esos médicos desorientados no obtenían resultados porque lo mejor de sus alimentos se pudría en sus intestinos. El resultado no era una buena nutrición sino una buena intoxicación, enervación y pérdida de gran parte de los nutrientes vitales. Poco importa que simpaticen o no, que crean o no o que gusten o no de las teorías acerca de una buena combinación de los alimentos, puesto que su aparato digestivo poco entiende de *teorías:* ¡él se halla estrechamente sujeto a las leyes de la fisiología!

Pocos consejos son más nocivos que aquel por desgracia tan difundido y que invita a mezclar todo tipo de alimentos en una misma comida so pretexto de una buena nutrición basada en una gran variedad de nutrientes. Cierta-

mente son muy descuidados o ignorantes aquellos dietistas que insisten en combinar varias proteínas a la vez o éstas con almidones de pesada digestión para finalizar el menú con ácidos o azúcares de las frutas como colofón... ¡Esto no es un menú sano sino un cóctel explosivo! Ciertamente una buena dieta exige una gran variedad de alimentos, pero no forzosamente en la misma comida sino que éstos deben ser alternados de un día a otro, o por lo menos de una comida para la otra. Por muy sencillos que sean tus alimentos, combinar demasiados a la vez sólo conduce a una digestión forzada, a procesos asimilativos alterados, a una masiva pérdida de nutrientes y al autoenvenenamiento.

Esto puedes experimentarlo en tu cuerpo siempre que quieras. Cuando llevas algún tiempo comiendo compatiblemente te encuentras mucho más ligero, ágil y en general alegre, pero cuando vuelves a comer incompatiblemente en seguida experimentas en ti mismo el hecho de que la digestión ya no es tan perfecta... Puesto que notas pesadez o somnolencia después de comer, quizás algunos eruptos o flatulencias. Observas tus heces y verás que e! olor, textura, dureza o retardo en la evacuación de las mismas (estreñimiento ocasional o crónico) te habla acerca de cómo se desarrolló en tu interior la digestión. No hace falta ser ningún erudito para que observando a las mismas se pueda ver y distinguir entre una buena y mala digestión y de qué modo una dieta incompatible dificulta a la misma. Debemos valorar esos hechos y recordar las sabias palabras de L. Kuhne cuando escribió: «No existe enfermo con buena digestión ni hombre sano con mala digestión».

Podemos hacer una comparación: imaginemos un estudiante al que sus cinco profesores le recitasen a la vez las lecciones de matemáticas, música, historia, idiomas y ciencias naturales. ¿Qué sucedería? Aun suponiendo que el cerebro del estudiante fuera lo suficientemente fuerte y capaz para separar bien las diferentes materias es obvio que la asimilación de las mismas sería muy inferior y el desgaste que requeriría tanta atención sería muy superior. En realidad a nadie se le ocurriría someter su cerebro a semejante tortura sino que estudia cada una de las materias por separado y a distintas horas... ¡y dejando un oportuno descanso entre las mismas!

Sin embargo no tenemos tanta piedad con nuestros estómagos e intestinos. Es un hecho establecido por la fisiologia que el estómago sólo puede digerir un tipo de alimentó a la vez y que las distintas enzimas actúan sucesivamente sobre los distintos pasos de la digestión de un alimento. Algo parecido a lo que ocurre con el cerebro ocurre con el estómago cuando le damos alimentos de muy diferente digestión a la vez. Si el estómago es fuerte se esforzará en digerir bien, a pesar de todo, los muchos alimentos mezclados entre sí, pero esto conduce forzosamente a un mayor desgaste vital y a una peor digestión lo que a la larga puede llegar a producir enfermedades de estos órganos. Pero es el estómago enfermo y débil quien sufre más las secuelas de las malas combinaciones alimenticias, lo que se manifiesta por distintos síntomas típicos de una mala digestión. Así pues el glotón o el dispéptico crónico hablarán de su estómago débil, pero no harán nada por averiguar las causas de tal debilidad. Sí-hablará de un intestino perezoso y no de una dieta irracional. Se justificarán con una insuficiencia hepática, pero nadie prestará atención al exceso de trabajo con el que se fuerza a esta noble viscera. Realmente se necesita tener un criterio cerrado y mezquino para no aceptar el hecho de que los eruptos, las jaquecas o migrañas, las palpitaciones, las acideces, los gases malolientes y todos los demás síntomas que aparecen al cabo de una comida pantagruélica no son debido a la mala combinación de los alimentos.

Todos los enfermos, pero sobre todo los que padecen del estómago, intestinos, hígado y nervios necesitan poi tanto tener especial cuidado en la combinación de sus menús.

¿Cuáles son los alimentos compatibles y cuáles incompatibles? El hombre civilizado desviándose de su alimentación natural y descubriendo el modo de conservar y almacenar alimentos fuera de su estación se ha encontrado con tantos alimentos diferentes a su disposición que comiendo con promiscuidad ha llegado a un punto en que en casi todas sus comidas hay incompatibilidades alimenticias. A eso se debe que el bicarbonato, infusiones de plantas «digestivas» y otros remedios similares sean de uso universal. En realidad ninguno de ellos ha solucionado

nunca el problema sino que tan sólo se ha limitado a ocultar las manifestaciones del mismo. Ninguno de estos remedios puede compensar ni corregir los efectos de las malas combinaciones de los alimentos. El hombre ha asociado la abundante comida con la prosperidad, felicidad y placer, y en general no se equivoca, pero comete el error dé creer que cuanto más variada es la comida más bien se alimenta uno cuando la verdad es que cuanto más sencillo es el menú más fácil es de digerir y mejor se pueden aprovechar sus sustancias nutritivas.

Es muy corriente oír a un conferenciante o leer en un libro la siguiente reflexión: «No nos nutre lo que se ingiere sino lo que se asimila». Esta es una de las grandes verdades de la ciencia de la nutrición, pero raro es encontrar quien sepa aplicarla en la práctica. Preguntarle a uno de estos conferenciantes o autores de qué modo se puede garantizar una perfecta asimilación y descubriréis cuánta ignorancia se esconde detrás de su repertorio de frases pomposas. Rara vez él os sabrá indicar de qué modo una perfecta digestión garantiza una perfecta asimilación y lo más seguro es que se limite a recomendaros que mezcléis un poco de todo sin «abusar» de nada, sin caer en la cuenta pie que tal combinación no es sino un abuso en sí misma. () tal vez os recomiende tomar tal o cual preparado dielético que os «ayudará» a asimilar mejor. No hagáis caso «de tales absurdos y prestad atención: Tú asimilarás a la perfección cuando tus alimentos no se pudran en tu interior y los principios nutritivos no se degraden hasta transformarse en toxinas. Es estúpido creer que se puede asimilar perfectamente mientras se descuidan los principios que rigen una buena digestión.

Cuando empiezas a compatibilizar tus alimentos descubres que comiendo menos te nutres mejor y te sientes más lleno de energía, y ello es así porque economizas tu energía vital. Cuando un enfermo empieza a compatibilizar descubre asombrado que muchos alimentos que antes no toleraba ahora puede digerirlos perfectamente. También vemos cómo muchos trastornos considerados como «alergias» desaparecen cuando se suprimen las malas combinaciones. Lo mismo podemos decir de muchos trastornos Üe mala absorción de determinados nutrientes y de mudías supuestas «deficiencias» en tal o cual principio nu-

tritivo que no deben corregirse consumiendo tal o cual preparado artificial del mismo sino evitando que éste se pierda por causa de las malas digestiones que sufren aquellos que se empeñan en ignorar el maravilloso funcionamiento de su organismo. Cuando todos estos fenómenos se verifican en la práctica es obvio deducir que la asimilación del individuo ha mejorado.

Resulta pues que el estudio de la compatibilidad de unos alimentos con otros es de suma importancia en el arte de alimentarse trofológicamente. El hombre es un ser desplazado de un habitat natural: ya no se haya en su edén tropical, y ya no se alimenta de lo que encuentra espontáneamente guiado por su instinto, de aquí la necesidad que tiene de recurrir a la trofología para restablecer el orden en su alimentación.

Claro está que son muchos los factores que intervienen en la buena digestión además de la compatibilidad de los alimentos, así por ejemplo el estado de ánimo o el simple hecho de encontrarse enervado está en relación directa con una mala digestión, por lo que no debemos limitarnos a compatibilizar los alimentos e ignorar todos los demás factores.

Tampoco hay que caer en la exageración de quienes ven incompatibilidades en todos los alimentos, llegando al punto de no saber qué comer. A veces he tenido que oír absurdos como lo siguiente: «la zanahoria y la patata son incompatibles porque ambos contienen almidón», o bien: «la naranja y el limón son incompatibles porque ambos tienen distinto grado de acidez». Es obvio que quienes tales cosas afirman, independientemente de su buena fe, carecen de la menor noción en cuanto a fisiología y dietética se refiere. Tan necio como negar las compatibilidades es el caer en el fanatismo y la intransigencia de las mismas.

En realidad sólo son los alimentos cuya digestión es de proceso muy distinto los que son incompatibles. Así por ejemplo no debemos comer nunca los ácidos como la fruta de este tipo o el vinagre de sidra junto con los almidones ni los azúcares de las frutas dulces o secas con los aceites o las aceitunas pues dan lugar fácilmente a fermentaciones alcohólicas.

Mucho se ha escrito a favor y en contra sobre las reglas de compatibilidad, pero poco de lo escrito tiene el

menor rigor científico o enfoca esta cuestión con objetividad, de modo que tú debes estudiar profundamente, más que las reglas en sí, la razón y el fundamento de las mismas de modo que sean tu comprensión y la observación sobre tu propio cuerpo los que te guíen por el camino correcto. Pero recuerda que hace 2.500 años, el padre de la medicina y filósofo de Cos, el venerado Hipócrates escribió un maravilloso legado para sus alumnos y la posteridad: «Existen alimentos que comidos juntos se hacen la guerra entre sí por tener distinto tiempo de digestión...».

Tercer paso en el sistema de purificación del cuerpo con la dieta no tóxica y curativa de la naturaleza

Lo primero que tienes que hacer cuando vas a seguir esta dieta y forma de vida es sentarte y analizarte cuidadosamente. Tú debes saber cómo te sientes, nadie en el mundo podrá saber y sentir en detalle cómo te sientes y cuáles son tus problemas, por eso tienes que diagnosticarte a ti mismo un poco. No me refiero a un diagnóstico médico ni a la etiquetación de tu enfermedad, pues para eso ya están los médicos. Me refiero a un diagnóstico mucho más íntimo, y que no consiste sino en hacer un balance funcional de tu naturaleza interior.

Has leído la lista de comestibles que obstruyen y forman toxinas y sabes muy bien cuántas imprudencias dietéticas has cometido durante mucho tiempo. Recuerda que debes ser sincero contigo mismo: puedes engañarte a ti mismo si así lo deseas, mas nunca a la naturaleza interior que rige todas y cada una de tus células.

Pero antes de que comprendas el sentido, la finalidad y el valor de este balance funcional de tu organismo es preciso que tengas las ideas bien claras. Esto supone haber asumido el hecho de que el único remedio eficaz para tratar cualquier dolencia es sangre pura. Una vez que ésta riegue todo nuestro organismo se producirá la regeneración del mismo. Pero antes tienes que regenerar la sangre impura mediante una buena nutrición y una activa eliminación por medio del ayuno, las monodietas, etc. Esto te permitirá aplicar los cuidados higienistas con la intensidad adecuada a cada caso según la edad, sexo, ocupación,

enfermedad, etc. No debes tener el criterio de un curandero ni pretender curar sólo una parte del cuerpo, sino que deben tan sólo limitarte a crear las condiciones para que éste sane por sí mismo, lo que buscamos no es silenciar, reprimir ni ocultar ningún síntoma, sino regenerar el organismo. Esto como tú ya sabes supone dejar actuar al doctor tiempo todo lo que sea necesario.

Así que antes de iniciar la maravillosa experiencia de la vida higienista tienes que sospesar y anotar en un cuaderno todas las molestias y trastornos que con tu dieta anterior has sufrido durante toda tu vida. Procura hacerlo en el orden más cronológico que te sea posible. Esto te servirá para que al cabo de unos meses puedas comprobar cómo va mejorando tu salud. Puedes haber tenido en el pasado bronquitis o asma durante muchos años, o cualquier otra condición catarral. O quizás hayas sufrido de problemas de piel como eczemas o erupciones. Todo esto se tiene que tomar en consideración antes de que puedas iniciarte y vivir enteramente con la dieta de purificación y curación del cuerpo, porque todas esas molestias pueden quizá reaparecer temporalmente y tú debes estar preparado para que cuando este maravilloso acontecimiento de tu vida ocurra, la crisis depurativa y la consiguiente regeneración de tu organismo, estés preparado psicológicamente para enfrentarte a él. Cuando tu vitalidad renazca y vuelva a circular libremente es fácil que enfermedades que en tu pasado fueron reprimidas con medicación de cualquier tipo, sean de nuevo agudizadas y erradicadas de tu organismo. Esto no debe asustarte ni hacerte abandonar el camino emprendido, sino que por el contrario debes alegrarte pues quiere decir que tu naturaleza interior con su milenaria sabiduría entra en acción y busca tu regeneración. Así pues cuando te enfrentes de nuevo a estos problemas, lo que debes hacer en lugar de quejarte y sentirte derrotado, es ayunar y suspender todos los gastos de energía para que de este modo la crisis pase lo antes posible.

Tienes que pensar si has tenido alguna operación, tienes que pensar cuántos medicamentos has usado, porque no solamente tienes que eliminar el veneno alimenticio de tu sistema, sino también las drogas de cualquier clase que hayas usado, ellas también están metidas muy dentro de tus tejidos y hay que eliminarlas (cualquier duda que aún

puedas tener acerca de las crisis depurativas hallará su solución en mi libro «TODO LO QUE USTED DEBE SABER ACERCA DE LAS CRISIS DEPURATIVAS»).

La siguiente consideración es cuánto ha bajado tu vitalidad y cuánta fuerza vital está todavía disponible en tu cuerpo. Suantos más problemas físicos hayas tenido en tu vida y más drogas hayas tomado más se tendrá todo esto que tener en cuenta. Después de haber considerado todo esto cuidadosamente ya estás preparado para el tercer paso. Este consiste en estudiarte a ti mismo y, recuérdalo, anotar todas tus observaciones. Tú mismo debes hacerte las preguntas que consideres oportunas para tu caso, pero permíteme que te oriente un poco:

¿Cómo es tu piel? ¿Transpira bien? ¿Has sufrido o sufres de algún tipo de erupción o alergia o cualquier otra condición? ¿Tiene buen color o es pálida y enfermiza? ¿Es seca o grasa?

¿Tienes un calor uniforme en todo el cuerpo o sufres de pies o manos frías? ¿Respondes mal al frío y necesitas exceso de abrigo? ¿Te entra frío después de una buena comida? ¿Se te hielan los pies en la cama?

¿Cómo tienes la tensión? ¿Alta o baja? ¿Está compensada? ¿Tienes un pulso sin intermitencia ni alteraciones? ¿Sufres de palpitaciones?

Tu respiración, ¿es buena? ¿Pierdes el ritmo respiratorio cuando haces un esfuerzo? ¿Sufres de condiciones catarrales y mucosidadés?

¿Tienes un apetito sano o por el contrario inapetencia o excesivo apetito? ¿Te sientes pesado después de las comidas? ¿Sufres de eruptos, regurjitaciones agrias y otros síntomas de mala digestión?

¿Duermes bien? ¿Te levantas descansado por las mañanas? ¿Tienes la boca amarga y te sientes pesado al despertarte?

Todas estas preguntas y muchas otras más debes hacértelas a ti mismo. Todas ellas son señales de que el cuerpo no funciona a la perfección. Pero existen tres cosas básicas que debes vigilar pues ellas son las primeras en alterarse cuando algo va mal.

Lo primero que debes vigilar es tu función intestinal. ¿Vas estreñido? Recuerda que debes tener una evacuación abundante todos los días por lo menos, aunque es mejor

dos veces al día. El excremento debe ser compacto, pero no duro ni en bolas ni pastoso. Su color debe ser bronceado aunque en ocasiones puede estar teñido de verde o de rojo según qué cosas ingieres. Debe estar libre de olores fuertes y putrefactos, cuando hay una perfecta digestión, libre de putrefacciones anormales, las heces apenas tienen olor y éste no es desagradable. Este es quizás uno de los principales síntomas de que algo anda mal en el interior: cualquier anormalidad en la función intestinal. Cuando rompemos la dieta en alguna ocasión, por viajes o por fiestas, en seguida se observa que la función intestinal ya no es tan perfecta, y si se come carne o comidas muy incompatibles en seguida se puede comprobar en el olor. Cuando aparecen gases y olor putrefacto al defecar sólo quiere decir una cosa: en tus entrañas hay putrefacción.

Otro síntoma que nos avisa de que hay recargo intestinal u otro problema es la desaparición del apetito. Si esto te sucede no comas y ayuna o adopta una dieta hídrica con jugos de pina o naranja, etc., hasta que el apetito reaparezca por sí solo.

Después de la función intestinal la segunda cosa que tenemos que vigilar es la lengua. La lengua nunca dice mentiras, es por esto que el profesor Arnaldo Ehret la denominó «el espejo mágico». La lengua revela la gran cantidad de veneno tóxico que está acumulado en el cuerpo.

Uno de los métodos más arcaicos y veraces que un doctor usa para la diagnosis de una persona es la siguiente: «déjame ver tu lengua». Si un doctor mira y descubre una lengua cubierta de una capa seburrosa amarilla, blanca o negra, sabe automáticamente que esta persona está en una condición muy intoxicada. Este es uno de los métodos más antiguos utilizados para la diagnosis por el hombre. Recuerda que la lengua es el comienzo de un tubo de varios metros que se extiende desde la boca al ano. Si la lengua está cubierta significa que la naturaleza intenta eliminar algunos tóxicos que están sobrecargando la capacidad del cuerpo.

Gente que está considerada como sana y que presenta una lengua limipa y un aliento bueno puede aun así estar muy intoxicada. Si ayunan algunos días o siguen una dieta que consiste en beber sólo zumo de naranjas o pomelos o comiendo sólo manzanas van a descubrir de repente

que su lengua se cubre y aparece muy sucia y su aliento se vuelve fétido. Lo que ocurre es que durante el ayuno y durante una dieta de eliminación estricta el cuerpo empieza a sacar todas las sustancias tóxicas de su interior. La lengua no sólo es el espejo mágico del estómago y los intestinos sino que también forma parte del sistema de las mucosas y por lo tanto participa igualmente en el proceso de eliminación durante el ayuno. Así pues cuando uno quiere saber su nivel de toxemia interior y cuál es la condición de su aparato digestivo sólo tiene que hacer unos días de ayuno y estudiar detenidamente el estado de su lengua. Hay gente tan intoxicada que sólo con saltarse una o dos comidas aparece una capa seburral en su lengua. Pero si estas personas persistiesen en una forma de vida coherente y en la dieta no tóxica descubrirían que al cabo de algún tiempo pueden ayunar perfectamente y su lengua permanecería igual de limpia porque en su interior están igual de limpios.

Si durante un ayuno o una dieta de eliminación la lengua se pone negra y la secreción es muy espesa y molesta puedes hacer buches y gargarizar con un vaso de agua y el zumo de medio limón fresco diluido o bien con una disolución de agua y vinagre de sidra, y entonces rascas con una cucharita la lengua. Esta cucharita va a mostrarte la cantidad de flema tóxica que segregan las mucosas de la lengua. Esta operación la puedes repetir tres o cuatro veces al día durante un ayuno de agua destilada o mientras sigues una monodieta de frutas y todavía te va a costar creer lo mucho que vas a sacar de flema tóxica de tu lengua. He visto enfermos que eliminaban enormes cantidades de una flema tóxica tan espesa y pegajosa como la cola de carpintero, y esto durante muchos días, despidiendo un olor como el de la más inmunda de las letrinas. Sólo cuando el cuerpo hubo acabado su trabajo de eliminación durante el ayuno la lengua apareció de nuevo limpia y sonrosada y el aliento fresco.

Durante este acentuado proceso de eliminación no te apetecerá comer nada, pero si lo hicieses guiado por el temor o por cualquier otro motivo verías cómo la lengua se torna limpia en cuestión de 20 o 40 minutos, esto sólo quiere decir que has cortado el proceso de eliminación y que todo ese moco tóxico ha vuelto a sedimentar en tu

interior en lugar de permitir que saliera fuera de tu cuerpo. Es lo mismo que sucede cuando durante un proceso de eliminación te sientes muy débil y rompes el ayuno o la dieta estricta y comes algo. Entonces esa debilidad desaparece en cuestión de minutos, mucho antes de que esa comida pueda ser digerida y asimilada, lo que quiere decir que esa debilidad no desaparece porque hayas vuelto a nutrir al cuerpo sino porque has cortado el proceso de eliminación. Prueba de ello es que si durante el período de debilidad se continúa hasta la total eliminación de las toxinas del cuerpo, la debilidad también desaparece, y uno se encuentra mejor que nunca, a pesar de que lleva muchos más días sin alimentarse que cuando se encontraba débil. SI LA DEBILIDAD FUERA DEBIDA A LA FALTA DE NUTRICIÓN NO DESAPARECERÍA, SINO QUE AUMENTARÍA A MEDIDA QUE PASA EL TIEMPO.

No dejes de estudiar tu lengua. Su estado es una indicación correcta y precisa de la cantidad de moco podrido y tóxico y otros venenos tóxicos que están acumulados y destruyendo los tejidos de tu cuerpo entero. Ahora debes de comprender que se elimina por la superficie interna de las mucosas de la lengua, garganta, estómago e intestinos y de todos los órganos vitales del cuerpo. Puedes gargarizar con la solución de vinagre de sidra o de limón o de pina en un vaso de agua, con tal de que sea un ácido natural capaz de remover el moco de la garganta y la lengua. Esto también da alivio cuando tenemos una garganta dolorosa o un resfriado.

Ahora espero que puedas comprender qué es lo que causa el que tu lengua quede cubierta por esa cantidad de veneno tóxico que está acumulado en tu cuerpo y qué es lo que debes hacer para eliminarlo del mismo. La superficie de tu lengua te revela la gran cantidad de sedimentos que arrastra el cuerpo entero desde la infancia debido a una alimentación tóxica y errónea. Por esta razón no estoy interesado en el nombre de tus problemas físicos, ni en ponerles otro nombre nuevo, sino en averiguar qué es lo que engendra tus problemas y suprimir las causas. Y la naturaleza nos habla a través de todas estas manifestaciones. Basta escucharla para saber qué camino debemos tomar. Todas las dificultades físicas están causadas por trastornos de la circulación en los tejidos y toxemia.

Si tienes un dolor en el hombro y éste está inflamado se puede darle el nombre de bursitis u otro nombre que queramos y que nos haga sentirnos como dueños de la situación. Pero si prestamos atención veremos que no es así, veremos sólo cómo un veneno tóxico está concentrado en un lugar de nuestro organismo. Y el dolor y la inflamación no son más que el sistema de alarma y de defensa del organismo contra esa concentración de veneno tóxico en el hombro. Naturalmente hay que tomar las medidas oportunas para hacer frente a esta inflamación y dolor pero sin olvidarse de corregir las causas que engendraron estos efectos. Si la persona que está afectada de dolor en el hombro (poco importa si sabe cómo se denomina o no su afección) ante esta condición empieza a ayunar la naturaleza va a responder igual, con su sabiduría, sin importarle lo que digan los libros de texto ni las teorías de cualquier tipo de medicina. Cuando esta persona comience a ayunar, la lengua va a mostrar una flema espesa y blanca. La orina también tendrá un mayor recargo de toxinas. Es posible que la debilidad y la acentuación del dolor se acentúen durante el ayuno, porque es el único modo que tiene tu naturaleza interna para convencerte de que debes reposar y economizar tu energía vital. Así el cuerpo empieza a eliminar el veneno tóxico durante este primer ayuno y los siguientes que le sucedan a la vez que empezará a reconstruir nuevos tejidos sanos con los nutrientes que le proporciona la dieta no tóxica. Dentro de algunos días del ayuno de agua ya aparecerá un alivio del dolor en el hombro y después, dependiendo de la intensidad de la condición, con la dieta no tóxica irá teniendo lugar la regeneración del organismo y al final el retorno a la salud. Pero el fenómeno de la desaparición del dolor en el hombro, está en estrecha relación con la eliminación de la lengua, con el drenaje del hígado, con el restablecimiento de la funcionalidad intestinal, con la mejora de la piel y de todas las demás manifestaciones. Porque la salud del cuerpo obedece a la unidad de éste. El famoso maestro de la medicina español, Dr. Letamendi, expresó sabiamente esta realidad del siguiente modo: «La vida es una sola función y el cuerpo un solo órgano».

La tercera cosa que debes tener presente es el estado de tu orina. La orina revela la cantidad de veneno tóxico

que está acumulado en el cuerpo. Nadie puede negar la siguiente experiencia: con la dieta no tóxica o simplemente con la dieta de mantenimiento ortotrófica la orina sale transparente o ligeramente amarilla, y sin ningún tipo de olor fuerte. Pero basta con que durante un día o dos hagas comidas muy fuertes y tóxicas para que al día siguiente tus orines sean oscuros y malolientes. Es obvio que ingeriste una comida tóxica y el cuerpo se defiende eliminando esos venenos... ¿Pero crees que esos venenos han circulado por el interior de tu organismo sin hacer ningún daño?

Tienes que hacer una experiencia. No basta con que la leas ni con que alguien te cuente su propia experiencia. Tienes que hacer un ayuno de agua destilada con vinagre de sidra y miel. Un ayuno absolutamente estricto quiere decir que nada más ingieres el agua destilada, pero si es tu primera experiencia en el ayuno y si crees que estás sano y limpio por dentro, es mejor que como iniciación hagas tu ayuno con el cocktail de vinagre de sidra, agua destilada y miel cruda, pues lo tolerarás mucho mejor. Si no dispones de vinagre de sidra prepara un cocktail con el zumo de medio limón y agua destilada con miel cruda, y tómate este cocktail varias veces al día, tomándolo con la ayuda de una pajita para evitar que el ácido cítrico dañe el esmalte de tus dientes. Lo importante es que durante los siete días de tu ayuno bebas mucha agua destilada con el vinagre de sidra o el limón y un poco de miel cruda (sin abusar de esta última).

Ahora, la primera cosa que harás por la mañana es tomar una botella o un tarro de cristal y guarda en ella la primera orina del día. Ciérralo para que no entre ningún aire ni pueda contaminarse. Toma un trozo de una cinta de papel y apunta la fecha del día en el cual cogiste la muestra de la orina y apunta también la fecha del día de ayuno. Decimos que vas a hacer un ayuno de 7 días y cada mañana tomas una prueba de tu orina y la pones en un lugar oscuro y frío. Ahora vas a tener una revelación ante tus ojos. Después de una semana vas a ver las grandes nubes de moco flemoso y pútrico que se forma en tu orina. Luego si pasan los días, mejor dicho semanas y meses, vas a ver ante tus ojos la horrible suciedad que

eliminaste durante tu ayuno. Es una experiencia que tiene peso.

Cuando recoges la primera orina de la mañana durante el ayuno, lo primero que te llama la atención es su color oscuro, inclusive marrón, y su fuerte olor, pero es cuando al cabo de unos días que se precipitan las toxinas en disolución cuando realmente te das cuenta de la gran cantidad de venenos que retienes en el interior del organismo. Esas toxinas que se precipitan en tu orina al cabo de unas semanas son las mismas que dañan tus órganos vitales... ¡No puedes ignorarlo!

Pero si tú persistes en tus ayunos periódicos y en una dieta no tóxica, crudívora descubrirás cómo al cabo de unos meses, cuando hagas un ayuno tu lengua no se ensuciará y la orina saldrá muchísimo más clara y sin apenas sedimentos durante el ayuno. Eso quiere decir que tu organismo ya no está con un nivel de toxemia tan alto que como cuando te iniciaste en la forma de vida higienista.

Yo he ayunado decenas de veces, y he dirigido miles de ayunos en mis alumnos durante mi larga carrera como instructor de salud. En consecuencia he podido ver muchas botellas de orina de ayunadores. Si las mirases no lo creerían tus ojos. He visto orinas tan espesas como la leche condensada y otras en las que se formaban verdaderos pedruscos conforme pasaban los días. Cuando uno conoce estas experiencias y ve la cantidad de suciedad que un ser humano puede llevar dentro no le queda la menor duda de cómo el mundo puede estar tan enfermo.

A veces me encuentro con algún asno jactancioso y arrogante que me dice: «yo como de todo y estoy fuerte y sano». Yo simplemente no me molesto en contestar, sino que les afirmo que están podridos por dentro y siempre les he demostrado que tengo razón. Basta dejarlos en ayuno durante un semana o diez días y los tendréis con todos los síntomas de un autoenvenenamiento. Mirar su lengua y veréis toda la inmundicia que se esconde en su «curva de la felicidad», oler su aliento si es que os atrevéis o simplemente ver su orina matutina. Es tan alto el envenenamiento que alcanzan que basta el privarles de algunas comidas para que sientan náuseas, mareos, tengan la visión borrosa, su tensión suba o baje, su corazón se dispare o quizá se sientan terriblemente deprimidos. Mas no os de-

jéis engañar, estos síntomas nunca obedecen a la falta de alimentos, sino únicamente al envenenamiento crónico que sufren estos desdichados e infelices comelotodo.

No te dejes engañar por las apariencias. La fuerza física, la capacidad atlética o el estado de fuerte excitación al que están sometidos algunos de estos jactanciosos, nada tiene que ver con la salud. Cuando más fuertes se creen, cuanto más se ríen de nuestros ideales, tanto más pronto caen víctimas de su veneno tóxico y su paladar degenerado. ¿O acaso nó habéis oído ni visto a alguno de estos hombres o mujeres que estaban tan «fuertes» y «sanos», derrumbarse de la noche a la mañana por causa de un cáncer, un infarto o una apoplegía?

No sigas adelante sin haber hecho el tercer paso en el sistema de purificación de tu cuerpo: estudíalo, inspirándote en todo cuanto te he enseñado aquí y eso te ayudará a conocerlo y cuidarlo mucho mejor.

Cuarto paso: ¡Respira por tus pulmones y tu piel!

Debes aprender a mover con cuidado todos los mecanismos, las energías del universo, de los cuales depende tu vitalidad.

Un hombre de 75 años puede realmente haber vivido solamente la mitad de su vida, y apoyo esta afirmación por el hecho de que cualquier otro animal vive de cinco a siete veces el período de su maduración, es decir, viven de cinco a siete veces más que el tiempo que emplean en llegar a ser adultos. Experiencias realizadas con ratas demostraron que una dieta muy rica en proteínas acelera el proceso de crecimiento de cualquier animal, pero a la vez también acorta su vida. En el valioso estudio de J. R. Slonaker, que desarrolló en su libro «The effect of a strictly vegetable diet on the spontaneous activity, the rate of growth, and the longevity of the albino rat», Stanford University Publications, quedó bien demostrado este hecho, y es él quien escribió: «aumentando el contenido proteico en la dieta, el crecimiento es más rápido y LA VIDA MAS CORTA». De aquí que nosotros insistimos en una dieta hipoproteica.

Por otro lado ha sido demostrado mil y una veces que

el ayuno prolonga la vida tanto en animales como en el hombre, a condición de que esos ayunos sean periódicos, y la alimentación que se tiene entre ellos correcta.

Pero existe otro factor muy importante en la economía de nuestra vitalidad... ¡RESPIRAR! Si uno no respira plenamente está acortando su vida. Quien no respira plenamente tampoco vive plenamente. Quien sabe respirar sabe estar en comunicación con la energía del universo.

Si yo te pudiera meter en tu conciencia que son los venenos tóxicos y los malos hábitos de vida los que deterioran los tejidos humanos, y los que te hacen envejecer, habrías aprendido el secreto para no sentirte nunca jamás viejo.

No son los años los que te hacen enfermar ni los que hacen de tu piel una piel vieja. Naturalmente que un adulto que vive una vida activa en el sol y el aire fresco tendrá una piel más madura que la de un bebé de cinco meses..., pero he visto hombres y mujeres de 80 y 90 años que no tenían una arruga en su cara, ni una línea, o algún tejido seco.

La última vez que he visto al famoso doctor Herbert M. Shelton, uno de los higienistas más grandes que ha existido, tenía más de 80 años y daba una conferencia sobre la salud. Lo que más me impresionó de él era que tenía la piel de un bebé, no tenía arrugas, líneas, ni una piel deshidratada, tenía una cara suave y redonda con el resplandor de la salud. He tenido la ocasión de conocer otros hombres y mujeres que se mantenían jóvenes a pesar de su gran edad, pero todos ellos tenían un denominador en común: eran perfeccionistas del higienismo. Eran y son una élite, que no dudaban en entregarse al máximo al ideal higienista, por lo que los beneficios que obtuvieron no están al alcance de los carentes de voluntad que nunca se entregan realmente de lleno a la vida higienista.

En mi libro «GENTE MARAVILLOSA QUE **CONOCÍ** Y QUE SE NEGÓ A ENVEJECER», relato todas las experiencias que he tenido durante mi largo trabajo como profesional de la ciencia de la salud, y los secretos de todos aquellos que supieron vencer a la vejez y al tiempo. He aconsejado y he sido aconsejado por mujeres que engañaron al tiempo, gracias a que han aprendido la dieta de

purificación del cuerpo sin tóxicos y el sistema de vida higienista.

En cierta ocasión me sentí enamorado de una doctora norteamericana, por sus encantos, la pureza de su mirada y la forma como enfocaba el higienismo. En aquella ocasión no me importó que fuese mayor que yo, pues le había atribuido entre 35 y 37 años, unos doce años mayor que yo. Pero cual no sería mi sorpresa al descubrir que ella realmente tenía 51 años. No se podía nunca determinar su edad, porque, cuando una mujer se entrega desde muy joven a la vida higienista, cuando tienen 50 años parece que tenga 30 y cuando una de estas mujeres tiene 60 años parece y tiene la actitud de una de 40. Ese es el secreto de muchas de las estrellas de Hollywood. Pero estas mujeres no son privilegiadas de la naturaleza, y no tienen ninguna ventaja sobre las demás, salvo el haber conocido el secreto de la alimentación no tóxica, el ayuno, el ejercicio y el respirar.

Ellas aparentan mucha menor edad de la que en realidad poseen porque emiten las señales y la imagen de esa juventud que niega a los años: una postura recta, un perfil del pecho liso, no caído y una piel limpia y flexible, la piel del cuello y de la cara está tersa y blanda, firme y vigorosa, con el mínimo o ninguna arruga, con el color de de la salud, los músculos de todo su cuerpo son firmes y es lo que les da la gracia y las particularidades típicas de una mujer sana. Incluso cuando tienen 50 años estas mujeres todavía son atractivas si llevan pantalones de tenis o vestidos de noche escotados o sin mangas.

Pero este estado de belleza no es ajeno a su estado de salud. Es importante que comprendas que no te estoy hablando de una belleza artificial conseguida a base de aceites y productos cosméticos, ni tampoco de operaciones. Te estoy hablando de una belleza espontánea y natural. Te estoy hablando de la belleza que emite un cuerpo sano y no intoxicado. Esta belleza no se puede conseguir con artificios sino que obedece únicamente a tu estado de salud interno y a la forma como enfocas tu vida.

Para la mujer y el hombre emocionalmente maduros este atractivo físico es raramente un fin en sí mismo, sino que es un medio sutil, psicológico, con el cual se relacio-

nan con el mundo que les rodea. Es un modo de encontrarse cómodo y feliz dentro de uno mismo.

Aunque esta cualidad no debe ser exclusivamente limitada al campo erótico, pues su encanto deriva normalmente de alguien que tiene confianza en sí mismo, y eso depende no sólo del sexo en sí sino también de la imagen que proyectamos de nosotros mismos, de aquí que la belleza natural sea algo tan importante. Ahora bien, gracias a la dieta de la purificación y a la dieta de mantenimiento no tóxica y el ayuno, es posible para algunos hombres y mujeres el guardar, conservar, retener y disfrutar de su encanto personal y su vitalidad sexual, lo que hace que su vida sexual sea más larga. Manteniéndose así, todo funciona mejor en todos los demás campos. El riesgo del envejecimiento precoz puede pertenecer al pasado y desaparecer para aquellos hombres y mujeres que se van a tomar el tiempo y la disciplina necesarios para purificar sus cuerpos. Yo creo que una mujer o un hombre con un cuerpo purificado y regenerado pueden mantener su juventud y su masculinidad o feminidad para siempre.

Pero esto también es válido para los hombres. Sabemos que las mujeres tienen por lo general un sentido mayor y mejor de cómo cuidarse a sí mismas y a su imagen, así que cuidan de parecer más jóvenes y llevar sus vestidos con gracia y encanto. Pero la mayoría de los hombres no son tan inteligentes, de forma que no se cuidan de sí mismos ni de su imagen. Así que primero se destruyen con tabaco, alcohol y las comidas de carne pesada y acida, y después cuando se ven enfermos o impotentes andan locos buscando alguna cosa milagrosa que prolongue su juventud y su virilidad, pero como tal cosa no existe caen en la depresión, el desánimo y la resignación. Y esto es grave porque estos daños no se limitan únicamente a la esfera sexual, sino que repercuten también en todas las demás esferas de su vida.

Es un hecho muy conocido que las mujeres viven-de cinco a diez años más que el hombre de término medio. Pero esto ha de tener su explicación, y el hecho es que no tienen la inclinación de comer comidas fuertes y tóxicas y beber alcohol tanto como el hombre (aunque hay sus excepciones). Para el hombre de término medio un trozo de carne y patatas fritas, y una jarra de cerveza le parece

una buena comida, y ningún postre mejor que un pitillo... y exactamente eso nos da la razón y la explicación de por qué el hombre que llega a la edad de 40 o 50 años se muere en números alarmantes o si no lo hacen, quedan enfermos y sin virilidad.

El mundo civilizado está lleno de viudas. Eso ocurre simplemente porque la mayoría de los hombres se mofan de esta idea de seguir un programa de buena nutrición o les parece simplemente ridículo.

Hay hombres en el mundo del cine que son un ejemplo de todo cuanto decimos. Una voz masculina incluso si tienen ya más de 60 años, se sienten y actúan como si fueran 20 años más jóvenes. Tengo estudiantes masculinos que ya en sus 60 o 70, aparentan como si tuvieran 30 o 40 años, todos ellos tuvieron la suerte de conocer la vida higienista cuando aún eran relativamente jóvenes y este es el premio que obtuvieron por tener suficiente coraje y voluntad para no abandonar este tipo de vida.

Uno de los más destacados actores del mundo que sigue cuidadosamente los principios de la vida y de la salud higienista es Clint Eastwood. El distinguido actor norteamericano es un hombre que aparenta mucha menor edad de la que tiene y todavía retiene su aspecto juvenil, de forma que todo el mundo le atribuye entre diez a quince años menos de los que en realidad tiene. Quizá hayas oído hablar de un conocido experto de la cultura física, Bernard McFadden, que era uno de los más famosos higienistas norteamericanos y un gran defensor del ayuno. El afirmaba que su ayuno semanal le daba la energía y la vitalidad que deseaba y necesitaba. A los 83 años, Bernard McFadden todavía practicaba el paracaidismo...

Pero la mayoría de los hombres no se conservan así porque son suicidas d'e la dieta, lejos de economizar y potenciar sus propios recursos, intentan sobrevivir con una dieta de jamón, huevos, pan blanco, patatas fritas, carne, alcohol y café, etc. Esta es la causa del por qué nuestros periódicos están llenos de esquelas o necrológicas de hombres que sólo tenían 40, 50 o 60 años. No todos estos hombres mueren por causa de la fatalidad y accidentes, sino que la mayoría mueren a causa de su ignorancia y terquedad, creyendo que pueden maltratar a sus cuerpos con una mala nutrición y salir impunes. Esta es

la causa básica de que la mayoría de los hombres que viven bajo esta dieta tóxica pierdan su fuerza varonil muy temprano, en lo mejor de su vida. Tengo todos los días en mi despacho hombres que están entre los 30 o 40 años lamentándose de su impotencia total. Muchos de ellos tienen la glándula de la próstata enferma, y en ocasiones se tiene que tratar quirúrgicamente. El hombre de término medio que tiene 40 años de edad piensa que es normal que su vecino o su amigo de parecida edad sea víctima de un ataque al corazón, y que él está libre de ese riesgo a pesar de que comete los mismos errores dietéticos que su amigo. El hombre y la mujer que alcanzan esta edad sienten que con la menopausia o la andropausia viene el final de su valía como seres humanos capaces de enfrentarse a la vida, y es porque en este momento empiezan a sufrir de algunas enfermedades crónicas y degenerativas. El hombre sabe que él es un candidato para la cirugía de la próstata u otro problema similar, y ella vive con el temor de un cáncer de mamas o algo similar. En los Estados Unidos 7 de cada 10 mujeres que llegan a los 60 años tienen operaciones en sus órganos femeninos. Pero esto no es natural, esto sólo es la consecuencia lógica de una forma de vida suicida.

Los venenos tóxicos causan hombres impotentes y mujeres frígidas. No me parece extraño la razón del divorcio en los países civilizados y la rápida invasión de consultorios terapéuticos para los trastornos sexuales. Está demostrado que la mayoría de los divorcios en nuestros países civilizados están causados por la incompatibilidad física. Así se muestra que si el veneno tóxico entra en las glándulas reproductivas del hombre o de la mujer indisposiciones serias se originarán. Cuando se sufre de estos venenos tóxicos en estos órganos el deseo sexual se disminuye en la misma manera en que el tóxico aumenta.

No existe ninguna razón biológica que prohiba disfrutar de las energías sexuales hasta los 90 o más años. La única cosa que puede ocurrir y que impida que esto sea así es que las glándulas reproductivas de ambos, hombre y mujer, están enfermas. Cuando nuestras glándulas sexuales entran en decadencia no solamente es en nuestras relaciones sexuales donde lo notamos, sino que también aparece envejecimiento precoz y todo el organismo se de-

rrumba. En realidad somos viejos en la misma medida en que hemos estropeado nuestras glándulas sexuales. Pero no me entiendas mal, no estoy diciéndote que el uso de la sexualidad sea malo para la salud sino todo lo contrario, una sexualidad sana ayuda a mantenernos jóvenes. Nuestras glándulas endocrinas degeneran únicamente por la ignorancia personal de cada uno en la ciencia de vivir con salud. Acuérdate que estamos tan pegados a nuestros hábitos de vivir que se puede decir que nosotros somos la consecuencia de estos hábitos. Unos buenos hábitos y costumbres en el vivir engendran una buena salud.

Seamos realistas. Cuando alguien se casa o decide compartir su vida con alguien cuyo atractivo físico es más o menos agraciado, ¿cómo puede sentirse atraído sexualmente al cabo de unos años por su cónyuge si éste se ha transformado en un ser obeso, cuyo vientre fofo y voluminoso es motivo de risas cuando se le denomina «la curva de la felicidad», cuando aquellas bonitas piernas pierden su forma y se transforman en columnas de masa fofa y varicosa, cuando aquella musculatura de la que él estaba tan orgulloso se transforma en grasa y tejidos caídos, cuando lo de antes era una piel agradable de acariciar ahora se ha transformado en algo que parece la piel de un paquidermo? Uno se siente estafado, y no sin razón. Por esto es importante estar sano, porque nos mantiene aptos y nos hace sentirnos felices y queridos.

Para que eso no ocurra, para que tu cónyuge no se arrepienta de haber compartido la vida contigo utiliza los secretos de la cosmética interna: cultiva tu salud. Sigue la dieta de la purificación y el ayuno y luego adopta el sistema de dieta no tóxica de mantenimiento. Elimina las raciones grandes de alimento pesado y concentrado y sustituyelas por más frutas y vegetales crudos, y vas a notar que el tono y el color de la piel y los músculos cambia. Hay un rejuvenecimiento completo. Frutas y vegetales crudos son los cosméticos internos que proporcionan su fuerza y sus nutrientes a la piel y ésta los utiliza para tener un color más vivo y más sano.

Así como ves hay tantas cosas que contribuyen a tu salud y belleza, pero primero tienes que eliminar tus obstrucciones y venenos tóxicos y tus dolores, penas y miserias desaparecerán. La energía vital empezará a vibrar en

un grado muy alto. Al cabo de algún tiempo ya no vas a sufrir del cansancio y fatiga habituales... los cambios te parecerán un milagro.

Bien, ahora tienes que empezar a cuidar de tu piel mediante el trabajo de la misma. Así que hazla sudar. Haz una sauna finlandesa un día a la semana. También debes hacer fricciones frías y cepillados secos a la piel por las mañanas. Para tu cepillado utiliza un cepillo de cerda natural y después aplícate la fricción fría con agua destilada y vinagre de sidra (el agua clorada también daña a la piel). Y además debes de exponer tu piel a los agentes naturales, así que toma baños de sol y de aire desnudo, tan a menudo como te sea posible. No olvides que tu piel también respira así que procura tenerla expuesta al aire todo lo que te sea posible. Cierto que los convencionalismos nos obligan a ir vestidos durante el día, pero nada nos obliga a dormir vestidos durante la noche. Pocas cosas son menos higiénicas que el pijama, o el camisón o las prendas íntimas para dormir, así que duerme desnudo aunque bien abrigado, pues aunque no lo creas tu piel respirará mucho mejor durante la noche y se beneficiará, notarás que te despiertas mucho más relajado y habrás dormido mucho mejor. Si te es posible no te vistas en seguida al levantarte, sino que haz tus prácticas de hidroterapia y tu higiene desnudo o con la menor ropa posible, de esta forma el aire renovado, y fresco de la mañana te vitalizará. Aprende a vivir con tu cuerpo y a no avergonzarte de él, aprende a amarlo y a compartirlo, a cuidarlo y a utilizarlo sin maltratarlo, y verás cómo la vida se hace más gozosa, dichosa y sencilla.

Ahora vamos a atender al más importante de todos los consejos que te he dado en este capítulo. No te voy a hablar de ejercicios respiratorios ni de lo importante y vital que es el respirar, pues sobre eso ya se ha escrito demasiado, pero sí te recomendaré una cosa: huye como de la peste de aquellos ejercicios respiratorios como los del yoga y otros que fomentan ritmos respiratorios artificiales y que a la larga resultan dañinos para nuestro cuerpo y nuestra mente, y por el contrario busca los ejercicios llenos de vida y que te invitan a la liberación de tus sentimientos y energías. Si deseas información al respecto te recomiendo que

leas las obras de Alexander Lowen acerca de la Bioenergc tica. Sus libros pueden revolucionar tu vida.

Nuestros cuerpos son instrumentos muy finos y al vol verse más limpios con el sistema de purificación del cuerpo y el ayuno y con la dieta no tóxica absorben más oxígeno que es la fuente de toda vida. Cuando tú absorbes más oxígeno y suponiendo que tus células puedan utilizarlo correctamente, vives más plenamente. Si tú respiras más vives más intensamente y más tiempo, todas tus funciones fisiológicas se realizan mejor, y en un cuerpo bien oxigenado no existe la infección y sí una mayor vitalidad, mayor belleza, capacidad sexual, mente despierta y ionge vidad.

Respirar es un placer, pero sólo cuando uno está sano y la respiración es perfecta. Cuando uno tiene una crisis de asma o bronquitis o cuando uno está tan embotado que cualquier esfuerzo le supone una pérdida del ritmo respi ratorio respirar deja de ser un placer.

Respirar correctamente es un consejo que todo el mun do te da, pero hay algo que casi todo el mundo ignora y es que si tu bioquímica corporal no está perfectamente equilibrada de poco sirve realizar ejercicios respiratorios. Si un cuerpo carece de los nutrientes necesarios como el hierro o la vitamina y otros, no puede utilizar correctamente el oxígeno que le proporcionan los ejercicios respi ratorios.

Un cuerpo lleno de toxinas no puede absorber tanto oxígeno porque está obstruido y sus células no rinden a la perfección. Cuando purificas tu cuerpo disfrutas mucho mejor de los alimentos invisibles del universo. Tu cuerpo absorberá más oxígeno, más electricidad, más ozono, más de la energía de los rayos del sol. Piénsalo, tam bien vives de los alimentos invisibles de la naturaleza.

Los bebés lo hacen. Comen solamente una pequeña can tidad de alimento: la leche de la madre. Pero ésta sola mente tiene un 3 *Vi* por cien de proteínas. Aun así, ¿has observado un bebé sano activo pataleando y moviéndose durante horas?, ¿has visto cómo un bebé con lo poco que ingiere es capaz de agotarte?, ¿de dónde viene su energía?... No de la leche de la madre con solamente su 3 *Vi* por cien de proteínas. Este cuerpo del bebé est tan limpio que la nutrición poderosa e invisible de la respiración le

permite disponer de una gran energía a pesar de lo poco que ingiere... ¡Qué equivocados están los que comen mucho y fuerte para obtener más energía!

Mira lo delicada que es la piel del bebé, mira sus ojos brillantes, abiertos, y su sonrisa, y sus pulmones poderosos cuando llora. Ahora observa a una persona de 75 años y mira su carne arrugada, de aspecto miserable, sus ojos pueden estar cubiertos de cataratas, son casi caricaturas humanas. No me digas que es porque el hombre tiene 75 años y el bebé 5 meses. La única diferencia está en que el hombre ha ido absorbiendo y sedimentando venenos tóxicos durante todos los años de su vida y esto es toxemia. La diferencia no está en la edad, sino que es el resultado de la obstrucción, es el resultado de haber tomado comestibles tóxicos durante toda su vida. Para que el adulto pueda llegar al estado de pureza y de bienestar y pueda respirar como lo hace un bebé es necesario que se someta al ayuno y a la dieta de purificación durante mucho tiempo.

Para ayudar a la oxigenación de tus células consume abundantes alimentos crudos ricos en hierro orgánico, clorofila y pigmentos vegetales, vitamina E y ácido láctico natural. Estos valiosos elementos los encontrarás en la remolacha roja, jugo de hierba de trigo germinado, perejil, aceite de germen de trigo, vegetales bien verdes rojos o de color naranja y jugo de col fermentada.

Debes de comprender la importancia de respirar profundamente porque el oxígeno es nuestro alimento invisible. Somos máquinas de respirar y tenemos que disponer de oxígeno continuamente de lo contrario nos sobreviene la muerte. Cuanto más oxígeno entra en nuestro sistema más limpio estará nuestro cuerpo y cuanto más limpio está nuestro cuerpo tanto más capaces somos de absorber más oxígeno, y cuanto más oxígeno somos capaces de asimilar tanta más vida para nuestros tejidos. Quiero que te intereses por el hecho de que nosotros somos máquinas que funcionamos a base del oxígeno. Vivimos sumergidos en un mar de oxígeno, pero la mayoría de la gente son personas con deficiente respiración. El oxígeno sólo entra en ellos hasta las regiones más altas de los pulmones en ugar de entrar hasta las regiones profundas e internas de os mismos. Ellos tienen una respiración superficial y no

completa. Esta gente está pasando hambre de oxígeno y de aquí su aspecto pálido y cetrino, y su falta de vida y de dinamismo.

Por todo esto es importante que nos sometamos al mayor contacto posible con el aire. Al acostarte y al levantarte estáte unos minutos desnudo y eso beneficiará a tu piel y antes de dormir practica durante unos minutos unas cuantas respiraciones profundas y lentas, relajantes, y no del tipo atlético ni forzadas, sino más bien lentas pero profundas. Respira con tu vientre, deja que tu vientre se mueva.

Es importante que la habitación donde dormimos esté bien ventilada, así que si te es posible deja la ventana entreabierta para que el aire se renueve durante la noche pero evita las corrientes de aire. Esto es muy importante para todos pero especialmente para los enfermos en cama.

Tienes que comprender que lo que tus pulmones necesitan es aire puro y no el nocivo humo del tabaco, ni tampoco el aire rancio por falta de ventilación de las habitaciones.

Aprende a bostezar, no te limites a hacerlo con la boca, sino que debes de abrir los brazos en cruz y si quieres pon las manos detrás de la nuca, ahora hincha el pecho y tensa todos los músculos pectorales y de la espalda mientras haces el bostezo lo más intenso posible, cuando sientas que ya has acabado relájate, deja que tu musculatura se «abandone». Repite esta operación 2 o 3 veces y si quieres culminara con unas cuantas rotaciones de cuello. Hazlo siempre que te sea posible y verás cómo al cabo de un tiempo, especialmente al levantarte y después de las comidas o de estar muchas horas sentado, el cuerpo te lo pedirá espontáneamente. Aunque no te lo creas verás que también hay que aprender a bostezar y cuando aprendas a hacerlo descubrirás que ningún ejercicio artificial respiratorio te produce mayor placer, mayor descarga de tensión, mayor relajación, ni te despierta tanto la mente. Esto es así porque es el ejercicio más natural y fisiológico para nuestros pulmones, lo que ocurre es que lo hemos reprimido por culpa de falsos convencionalismos sociales. Todos los animales lo hacen, observa al león en la jungla, o a un bebé, ellos no están reprimidos ni sujetos a falsas consideracio-

nes sociales de modo que ellos satisfacen esta necesidad vital espontáneamente.

Aprovecha especialmente cuando estás en el campo, especialmente por la mañana temprano y verás cómo todo tu organismo se revitaliza al cabo de unos días.

Todos los que desean recuperar la salud deberían hacer este ejercicio dos veces al día, al levantarse y al acostarse. Repite este ejercicio durante 15 segundos por la mañana y .otros 15 por la noche.

Y si durante el día te acuerdas toma varias de estas respiraciones largas y profundas.

Respirar es la función más importante para aumentar la vitalidad del cuerpo a la máxima potencia. Es verdad que respirando profundamente se ayuda a remover y eliminar el veneno tóxico de nuestro organismo. Es verdad que se puede eliminar depósitos de materias extrañas y dañinas por medio de las respiraciones largas, llenas y profundas. El cuerpo dispone de una capacidad muy grande para absorber el oxígeno y tú tienes que tenerlo siempre presente proporcionándole los oportunos ejercicios y suministrándole los elementos bioquímicos necesarios para fijar y utilizar ese oxígeno. Cuando más te oxigenas más veneno tóxico quemas y mejor dispones de la vitalidad de tu cuerpo. En otras palabras, el problema de crear más energía y mejorar las funciones del cuerpo consiste en mejorar la circulación perfecta y libre del oxígeno en nuestros tejidos, y esto no puedes conseguirlo si tus alimentos no son los correctos ni todo lo bueno que debieran ser.

Este es quizás uno de los factores más importantes a tener en cuenta si quieres recuperar tu salud. Entiende de una vez que respirar es una de las funciones básicas de la vida. Así como ves el oxígeno es un desintoxicador. Respirar bien es igual que ayunar, porque ayuda a remover los venenos del cuerpo y a eliminarlos del mismo. Cuanto más limpio sea tu cuerpo a causa del ayuno y de la dieta no tóxica con preponderancia de frutas crudas y vegetales tanto mejor van a respirar tus células y tanto más verás crecer su energía.

El oxígeno es un gran alcalinizante, de modo que nada mejor que una buena respiración para combatir la acidosis. Cuanto más oxígeno hay en tus tejidos más facilitas <|iie se quemen las grasas y que no se produzca tejido

adiposo y obesidad. Por el contrario cuando predomina el hidrógeno y el carbono se favorece la acidosis y el espesamiento de la sangre y la linfa y esto favorece la desmineralización y las carencias nutricionales. Así que si quieres vivir sano aprende a respirar.

Con un cuerpo limpio, purificado, y con oxígeno abundante, tendrás una condición juvenil y te sentirás sano y además vas a mantener un estado muy alto de rendimiento físico por numerosos años.

Si tú respiras tú vives más y mejor... ¡pero sólo hay una forma de que lo descubras!

Quinto paso: ¡Alcalinízate!

Nuestra sangre es nuestra vida, y nuestra vida depende de la calidad de nuestra sangre. Todos nuestros tejidos han de mantener unas constantes vitales y si éstas se alteran tarde o temprano sobrevienen daños de mayor o menor cuantía.

Una de las constantes vitales más importantes para nuestra salud es la de nuestra alcalinidad. El margen de nuestra alcalinidad sanguínea es muy estrecho (un pH que oscila entre 7,22 y 7,80), y cuando se rompe se inhiben fatalmente las esenciales reacciones enzimáticas, lo que es igual que decir que se extingue la vida. Nuestro organismo posee maravillosos mecanismos de amortiguación para evitar que este delicado equilibrio se rompa, de modo que trata de adaptarse para mantener esta constante vital cuando la dieta no es correcta, lo que da lugar a un estado de acidosis latente. Este estado al que denominamos acidosis es la consecuencia de que se desarrollen numerosísimas enfermedades, y lógicamente esas enfermedades están originadas por la mala dieta que a su vez originó la acidosis. La dieta hiperproteica, así como de alimentos ricos en fósforo y purinas (carnes, pescados, quesos duros, café, té, cacao, mate), y la sal aditiva son los acidificantes más directos, aunque también conviene incluir en este grupo otros alimentos especialmente ricos en ácido úrico y pu riña cuando se abusa de ellos como son todo tipo de nueces y todo tipo de semillas oleaginosas, setas, etc. Existe un segundo grupo que es el de los acidificantes indirectos,

pero en la práctica igual de dañinos y que son por orden de importancia el azúcar blanca, el alcohol, todo tipo de harina refinada y las grasas saturadas, incluyendo aceites refinados y mantequilla. Los cereales integrales incluido el pan también resultan acidificantes, pero en muchísimo menor grado que cuando están procesados. Sólo el maíz tierno en su mazorca, es una excepción, pues hasta es muy alcalinizante y es posible consumirlo crudo, y si se cuece es recomendable beber el agua que se ha utilizado por sus minerales alcalinos... pero esta cualidad se pierde una vez que el grano ya está seco y duro.

Como en la dieta convencional son precisamente todos estos alimentos los que predominan es obvio que la acidosis más o menos relativa está presente en todos los individuos. Es sólo gracias a los poderosos sistemas de amortiguación para mantener su pH lo más cercano a la perfección lo que permite al organismo subsistir con semejante dieta, pero a la larga dicha reserva «alcalina» se vuelve vulnerable y entonces es cuando aparecen los problemas. Son muchos los factores que intervienen en el mantenimiento del pH, así por ejemplo una intensiva respiración pulmonar y celular mediante un fuerte ejercicio o deporte diario, ayuda a mantener el pH correcto y facilita la eliminación de los residuos ácidos, necesitándose así menos minerales alcalinos. Pero por desgracia la falta de ejercicio, el nocivo sedentarismo, la falta de aire puro por poca ventilación de los hogares, lugares de trabajo y especialmente el lugar donde se duerme, vienen a sumarse como factores dañinos a la mala dieta.

Ahora bien, ciertamente el primer factor de la acidosis, es el exceso de proteínas en la dieta, especialmente de aquellas proteínas con ácido nucleico, es decir, muy complejas, y que al degradarse para su utilización por el organismo inundan a éste con sus residuos purínicos, a lo cual hay que sumar su innata tendencia a la putrefacción. Básicamente este tipo de proteínas lo encontramos en carnes, pescados, mariscos, quesos duros, etc., que resultan de lo más acidificante para el organismo, pues toda desinlegración de células animales, sea de las células de nuesiro cuerpo en su natural desgaste y el de las células de las carnes consumidas, así como también el consumo del Caldo y sopas de carnes y pescados, nos dejan un elevado

y tóxico residuo ácido, que deberá ser eliminado principalmente por la orina. Pero considerando que la capacidad de eliminación diurética de estos tóxicos residuos ácidos, es limitada, se comprende fácilmente el por qué resultan tan tóxicas estas viandas... puesto que un caldo de carne tiene efectos más tóxicos que la propia orina. De otra parte, son los minerales alcalinos los que son requeridos para la indispensable eliminación diurética de los ácidos endógenos (de nuestro metabolismo) y exógenos (introducidos en el organismo por los comestibles), ya que los ríñones sanos producen y eliminan tan sólo una orina que no pase de una acidez muy ligera. Los minerales alcalinos son los que ayudan al organismo a neutralizar estos ácidos.

Según los estudios de A. Haig (Inglaterra), a fines del siglo pasado, y luego de C. J. Bouchard (Francia), de M. Bircher-Benner (Suiza), de M. Hindhede (Dinamarca) y otros, hace una o dos generaciones, y que siguen siendo válidos en la actualidad, el más importante y tóxico de los ácidos residuales es el ácido úrico, procedente sobre todo por el grupo de alimentos animales (carne, pescado, quesos duros) y también en parte por el de algunos productos de origen vegetal como el café, té, cacao, legumbres secas (como el garbanzo, la lenteja y soja) así como setas. Cuando el ácido úrico está presente en nuestro organismo en una cantidad tal que excede nuestro límite natural para su eliminación, se deposita, precipita o es neutralizado por el organismo en forma de ácidos cristalinos (uratos y biuratos de calcio, sodio, amoníaco, etc.), que junio con la sal de cocina atacan a nuestras articulaciones y cartílagos (ambos alcalinos), ligamentos, músculos, tejidos conjuntivos, envolturas de nervios, y finalmente órganos, causando las abundantes indisposiciones y dolencias conocidas como artritis, artrosis, reumatismo muscular, miocarditis, neuritis y neuralgias de varios tipos, alergias y eczemas, herpes, urucaría, asma, fiebre de heno, endocarditis, nefritis, hepatitis, cálculos renales y biliares, esclerosis arterial y esclerosis múltiple, etc., y muchos otros nombres para muchas manifestaciones de un mismo mal: la latente intoxicación y degeneración del organismo en general.

Pero si hemos de ser sinceros, hemos de reconocer que de poco nos vale la mera supresión de la carne de la dieta

para evitar la acidosis. Este es un error que comenten habitualmente muchos enfermizos y eternos artríticos «vegetarianos», pues ignoran o hacen oídos sordos al hecho de que es necesario y hay que evitar también todos los demás acidificantes fuertes, como son los ya mencionados café, té chino, mate, cacao, azúcares refinados, harinas blancas (y también integrales o cereales si se abusa de ellos), grasas refinadas y la traidora sal de cocina. Otro enemigo acidificante, habitualmente ignorado por muchos vegetarianos, es el largo o repetido cocimiento de los vegetales, así como también la falta de suficiente ejercicio o el aire demasiado viciado que respiran.

Aquí se evidencia bien el porqué muchos vegetarianos de buena fe continúan enfermos y no aciertan a comprender el por qué, y es porque su vegetarianismo sigue siendo ilusorio y poco real en lo que a la salud se refiere, puesto que continúan comiendo muchas más proteínas de las que en realidad su organismo requiere y además suelen ser golosos de los cereales, pastas como macarrones o spaguetti, azúcares blanco o moreno, pasteles y pastas «integrales», puddings y flanes o similares, arroz con leche, quesos duros, sal de cocina y... ¡hasta chocolate! Es obvio que su vegetarismo, por muy idealista que resulte está muy alejado de lo que es un completo concepto de la higiene nutricional, así que espero que tú no cometas tales errores.

Ten presente que los ácidos o factores acidificantes resultantes del consumo de estos comestibles que acabo de citarte conducen primeramente a la acidemia relativa de la sangre y luego a la acidosis relativa de todo el organismo, con el agravante de que para su metabolización requieren o «roban» para su debida neutralización y eliminación los muy importantes minerales alcalinos (como el calcio, el potasio, el magnesio, el sodio, etc.), por medio de los cuales el organismo trata de regular la acidemia y acidosis, manteniéndola en un estado de acidosis «relativa», puesto que si fuera absoluta causaría nuestra muerte de inmediato, con sólo variar en pocos grados nuestro pH. Este estado de pérdidas de minerales por exceso de comestibles acidificantes en la dieta es lo que explica el por qué muchos vegetarianos de buena fe continúan sufriendo anemia y desmineraíización.

Quiero recordarte que una acidosis relativa afecta desfavorablemente a las reacciones enzimáticas y debilita el sistema electrolítico (o sea las fluencias y tensiones bioeléctricas entre ambos lados de las «membranas semipermeables»), tanto de las propias células como de los diversos vasos capilares. En estos últimos podemos distinguir entre los más introvertidos o intersticiales y los más extrovertidos que comunican con el exterior: las vías digestivas, urinarias, respiratorias y de la piel. Por lo aquí detallado se comprende y juzga mejor que la lenta, pero continua, desmineralización aumenta la «permeabilidad capilar», y así la «diátesis exudativa»: la alergia y la predisposición para las infecciones e inflamaciones en general también, especialmente dentro de las vías respiratorias, con las consecuentes predisposiciones para la gripe, bronquitis, neumonía, tuberculosis, asma, etc.... ¿Empiezas a comprender por qué la alcalinidad es la mejor defensa contra las infecciones?

Todo el organismo sufre las consecuencias de la más leve desmineralización en la sangre; así por ejemplo la acidemia deviene en una saliva menos alcalina y protectora, lo que ocasiona la acidificación del medio bucal y en consecuencia el terreno abonado para la caries dental (no es por capricho que se afirma que los azúcares refinados, dulces y pasteles, inclusive integrales, son los mayores ladrones de minerales en nuestros niños).

Si todo el organismo es el que sufre las consecuencias de la acidosis, es lógico que esto se vea reflejado en su metabolismo. Así por ejemplo, la acidosis ligera tiene sobre todo por consecuencia el falsear el juego de la degradación protídica normal de los alimentos ingeridos, y de hacer que ciertos elementos resultantes de esta degradación proteica, en lugar de actuar como elementos favorables y propios del líquido sanguíneo se transformen, bajo la influencia de esta acidosis, en productos de una toxicidad más o menos pronunciada. El resultado final no puede ser más catastrófico, puesto que los valiosos aminoácidos, esenciales o no, se ven transformados en toxinas: la leucina (favorable) da lugar a la isoamilamina (tóxica), el trip tófano (favorable) deviene en triptamina o indoletilamina (tóxica), la histidina (favorable) engendra la histamina (tóxica), la tiroxina (favorable) da la tiramina (tóxica), la

creatina (favorable) da la guanidina (tóxica), etc.. Lo que ocurre con todos estos elementos puede ocurrir para todos los aminoácidos, pero también todos los polipéptidos pueden mudarse en bases aminadas y pasar en un instante de ser un nutriente a ser un tóxico. Además, la formación de ciertas bases aminadas en el intestino es conocida, y su reabsorción por el líquido sanguíneo no hace sino aumentar la intoxicación del organismo. Esta es la consecuencia de la acidosis considerada como «ligera» por algunos: los prótidos se transforman en productos tóxicos y los intestinos absorben bases aminadas que no son sino veneno, que serán arrastrados por el torrente sanguíneo para diseminarse por todo el organismo, y perturbar el funcionamiento de tal órgano o tal función. Meditando sobre estos hechos es fácil comprender el por qué la acidemia del líquido sanguíneo es pues el origen de la mayor parte de los estados patológicos.

Hay todavía un punto sobre el que quiero que medites. Tú sabes lo importante que son las hormonas y su equilibrio para nuestro organismo, ¿verdad? Bueno, pues entonces debes saber que la acidosis perturba también la secreción y la acción de ciertas hormonas que circulan en el organismo y que ya no se eliminan en cantidad suficiente por la orina, y también de ciertos fermentos, por lo demás normales, cuya tasa aumenta porque resultan bloqueados, y que ejercen en los tejidos una acción destructiva o mortificante.

Según el profesor doctor M. Gertler de la Universidad de Nueva York, la concentración de ácido úrico en la sangre favorece la precipitación o depósito de colesterol en las arteries y hasta es un indicio importante de la predisposición de una persona al infarto cardíaco. Conocida es lambién la relación que existe entre el ácido úrico y la Ilipertensión arterial que se explica en parte por la citada precipitación del colesterol en las arterias, pero según el profesor Dr. M. Gaensslen, de la Universidad de Frank-Curt, también por un efecto de torsión sobre los vasos capilares que dificulta el paso de la sangre.

Igualmente existe entre el ácido úrico, además de las i'onocidas gota y reumatismo, una estrecha relación con i.< predisposición e incidencia cancerosa según las obser-

vacaciones del célebre cancerólogo inglés profesor Dr. Rober Bell.

Conocida es la regla fundamental de Ragnar Berg, de Dresden (1945), que dice así: «Un 85 % de nuestra alimentación diaria debe ser alcalinizante» (regla de Berg). Este porcentaje aparentemente alto del 85 % que exige la regla de Berg, para los alimentos alcalinizantes en nuestra alimentación diaria, se explica por el ya mencionado saldo constante de ácido de nuestro metabolismo celular y de la desintegración celular, que siempre debe ser neutralizado; y se explica, sobre todo, por nuestras condiciones más o menos sedentarias, máxime, si respiramos un aire viciado, pues dichas condiciones agravan el mencionado saldo ácido, porque debilitan todas las cuatro vías de eliminación de nuestro organismo.

Pero también un organismo sano requiere un 15 % de alimentos acidificantes para estar equilibrado, pero en sus formas integrales (que son, por ejemplo, ricos en fósforo) y que además no sean putrefactivos. Nuestras mejores fuentes acidificantes pero no tóxicas (siempre que no se abuse, claro está) son los cereales integrales: copos de avena, arroz integral, maíz, pan dextrinado, etc., así como las semillas oleaginosas del tipo de las nueces, pistachos, avellanas, etc., huevos, leguminosas secas (lentejas, garbanzos), alcachofas y coles de bruselas, levadura de cerveza, etcétera. Aunque hay algunas excepciones que se prestan ;i confusión, puesto que muchos consideran acidificantes alimentos que en realidad son alcalinizantes, tal cual ocu- iii- con las aceitunas y los aceites no refinados ni calen- l.ulos, limón, tomate y cítricos en general (nunca confundir labor ácido con acción acidificante en el organismo, pilen un suelen coincidir), almendras ,sésamo, pipas de girasol y lina/a, yogurt y leches acidificadas, etc..

Las frecuentes contradicciones que suelen ocasionar ciei los hechos sacados siempre de fenómenos patológicos, son más aparentes que reales. Así por ejemplo resulta que bajo ciertas condiciones patológicas pueden observarse ciertas alcalosis anormales, en especial en la orina que puede o debe encontrarse ligeramente acida. También pueden ocurrir alcalosis no deseadas en la sangre, por ejemplo, en ciertos casos de cáncer como señal de una eliminación ya insuficiente del correspondiente ácido lác-

tico levógiro del patológico metabolismo celular, en cuyo caso una acidificación de la sangre con el opuesto ácido láctico dextrógiro (lee el capítulo «Acido láctico» del LIBRO DEL SAUERKRAUT), o con vinagre de sidra puede resultar deseable. De todas formas siempre se trata de casos patológicos, como por ejemplo ciertos cálculos renales que requieren una transitoria acidificación de la orina, por lo que esta acidificación provocada es únicamente con fines curativos y sólo es deseable durante un corto espacio de tiempo y siempre por medios biológicos para evitar al mismo tiempo una deterioración de las reservas alcalinas, para volver luego en seguida a la dieta alcalina. EL MÉTODO MAS NATURAL, INOCUO Y PERFECTO DE PRODUCIR UNA ACIDOSIS CURATIVA EN EL ORGANISMO ES MEDIANTE EL AYUNO PROLONGADO.

Dentro de la tónica natural al adoptar la dieta con el 85 % de alimento alcalino la orina suele ser ligeramente alcalina lo cual indica un balance positivo en el organismo. Ahora bien, es fácil que en ocasiones la orina devenga ligera o fuertemente acidificada por cortos períodos de tiempo, ello es señal de que una deseada movilización enérgica de los a veces enormes depósitos ácidos del organismo ha tenido lugar. Esta acidificación ocasional de la orina suele coincidir con períodos de fuertes ejercicios, o con sesiones de baños calientes (de hipertermia), o saunas, baños de sol, ayunos o monodietas con jugos, curas con vinagres de frutas (especialmente vinagre de sidra), curas con vegetales o plantas medicinales urolíticas, etc., y siempre que por algún motivo se ayude al organismo a disolver los ácidos cristalinos que se hayan depositado en forma de gota, artrosis, reumatismo, cálculos biliares o renales o cualquier otra condición artrítica. Pero no confundas esta saludable acidificación como resultado de una crisis depurativa con la acidificación directamente provocada por una salida brusca de la dieta higienista. Cuando por motivos de fuerza mayor o fiestas, etc., rompes tu dieta y consumes productos muy tóxicos y acidificantes durante unas cuantas comidas en seguida se observa que la orina sale mucho más oscura, con mucho más olor y lógicamente mayor grado de acidez... ¿Qué mayor prueba quieres de que los comestibles son dañinos para tu organismo?

Con la dieta standard ortotrófica de mantenimiento, que respeta el 85 % de predominio alcalino, el organismo humano, cuando está sano y libre de viejos residuos ácidos, produce una orina ligeramente alcalina e incolora o débilmente coloreada, que por lo tanto es la «normal» o «fisiológica», si nuestro criterio no se basa en el del promedio de la gente sujeta a condiciones artificiales de vida, sino en el promedio de la gente sujeta a condiciones naturales y saludables. De todas formas la primera o segunda orina de la mañana siempre suele ser ligeramente más oscura y acidificada, como resultado de la mayor eliminación que tiene lugar durante el ayuno de la noche. Por supuesto no considero aquí la orina patológicamente alcalina (por ejemplo, amoniacal, debido a copiosos consumos de carne, desintegración anormal de tejidos, fermentaciones e infecciones urinarias, etc.). La orina sana, levemente alcalina, nos indica un suficiente saldo positivo de minerales alcalinos en la dieta y en el metabolismo general. Pero tan pronto como empiece la insuficiencia de éstos en nuestra alimentación, sea por mayor esfuerzo físico o por haber abandonado nuestra dieta, la orina cambia inmediatamente a la reacción ligeramente acida. Puedes controlar tu balance de alcalinidad fácilmente por medio de papel tornasol, analizándote la orina de la mañana y de la media tardo 0 noche y sacando la media (pero recuerda que la «i ni.i de la mañana suele ser ligeramente más acida, salvo que hayas cenado o bebido jugos de algo muy alcalini- /.iiilc).

I 01 alimentos que producen en nuestro organismo mayor cantidad de materias alcalinas son los siguientes: frutaa dulcei y acidas (pina, limón, pomelo, naranja, uvas, manzanas, dátiles, niclón, peras de agua), sauerkraut y hojas veriles: apio, perejil, lechuga romana, etc.; ciertas solanáceas son unos grandes alcalinos, una de las más neutralizantes es la patata (especialmente su jugo crudo o asada al horno con su piel) y le siguen el tomate (a condición de estar bien maduro) y el pimiento rojo dulce crudo. Entre las cucurbitáceas no podemos olvidar al pepino y al melón, sin que tenga nada que envidiarles la calabaza (especialmente su jugo o rallada en ensaladas). También ciertos bulbos y raíces como la zanahoria, rábanos rojos, remolacha roja, cebollas, puerros, etc. ¿Y los

fantásticos germinados? Ellos hacen de las semillas y cereales acidificantes jugosos brotes alcalinos... ¡no lo olvides!

Gracias a los efectos basificantes, neutralizantes de ácidos y curativos (no en el sentido medicamentoso) de estos vegetales y frutas, podemos tolerar, compensar y evitar los inconvenientes de los otros alimentos productores de ácidos y de los ácidos resultantes de nuestro propio metabolismo y desintegración celular.

Pero he aquí un factor importantísimo, y es el mal método que se emplea en la preparación culinaria de tales alimentos tanto por quienes comen de todo como por quienes se creen seguros desde su posición de vegetarianos a ultranza. Además de respetar la proporción de un 75 por cien de alimento crudo y alcalino por un 25 de cocinado como máximo en la dieta standard, comiendo siempre doble cantidad de ensaladas que de «caliente» o elaborado, es necesario «cocinar acidificando lo menos posible».

Así pues, por ejemplo, si se cuecen espinacas y se tira el agua, a continuación se trituran para hacerlas puré o se termina friéndolas en aceite, o bien se hacen acompañar de patatas también peladas o hervidas, y se condimenta con sal de mesa... está muy equivocado el que sigue creyendo que se ha comido un plato que es vegetariano y sano, pues no es así a pesar de haberse utilizado dos alimentos muy alcalinos y riquísimos en sales minerales. Después de tales procesos o similares, sólo quedan en el plato dos masas amorfas de fibra vegetal y almidón que se han convertido en acidificantes y resultan pobrísimos en sales minerales. Que nadie espere recuperar o mantener una salud óptima con semejante dieta.

Lo correcto para estos alimentos es cocerlos en el mínimo de agua, y ésta siempre destilada, el menor tiempo posible, y aprovechar luego el caldo si lo hubiese para hacer algún consomé o entrante (así por ejemplo una taza del caldo sobrante de hervir las patatas y los puerros del mediodía con una cucharada de levadura de cerveza, es una buena forma de empezar una cena, etc.). En el caso que estamos comentando las patatas deberían haberse hervido con su piel (bien limpia por supuesto) y trocearla solo al momento de consumirla. Los vegetales deben trocearse lo menos posible para su cocción (trocéalos después) y

procura levantar la tapa del recipiente lo menos posible durante el proceso de ebullición: un reloj en la cocina te ayudará mucho mejor a calcular cuándo están listos los alimentos sin que tengas que estar levantando la tapa a cada momento. Procura que los vegetales estén tan sólo descrudados, es decir no muy hechos, y lo mismo es válido para las tortillas. Recuerda que los minerales no se evaporan como el agua, pero sí se degradan acercándose cada vez más a su estado inorgánico e inutilizable, además las vitaminas sí que se destruyen y esto ocurre en mayor medida cuanto más se cocina un alimento.

Sólo los almidones como los cereales, y las féculas como la patata, el boniato, la tapioca y las legumbres secas como el garbanzo la lenteja y los fríjoles sí que deben estar muy bien cocinados, pues si no están lo suficientemente hechos resultan indigestos, pesados y tóxicos, y esto es así porque estos alimentos no se adaptan a la perfección a nuestra fisiología digestiva.

Y por supuesto, utiliza sólo recipientes de acero inoxidable o de barro sin esmaltar. Nunca por nada del mundo utilices recipientes de aluminio ni de barro esmaltado (el plomo del esmalte es sumamente tóxico y acumulativo en el organismo llegando a producir lesiones irreversibles), IIi <le ningún material susceptible de reaccionar con los elementos ácidos de nuestros alimentos.

Sin embargo, podemos tener presente que entre una paella valenciana (por citar un ejemplo) con arroz blanco v pulido (de lo más acidificante) y mezclado con varias carnes, mariscos etc., y condimentada, cómo no, con sal común, v Otra paella vegetariana con arroz integral (acidificantc pcio mucho menos) o inclusive blanco pero acompañado de abundante tomate, guisantes, pimiento, alcachofas, etc., y condimentada con unas ramas del salutífero romero en lugar de la perniciosa sal, existen años luz de diferencia. 1a segunda constituye un plato de reacción neutra, o tan solo ligerísimamente acidificante, pero totalmente aceptable si si' tiene en cuenta que se ha de acompañar de una abundante ensalada cruda y quizá de algún zumo de zanahoria o similar, resultando un plato excelente para fiestas o acontecimientos memorables, si bien no para una dieta de eliminación.

El que come pan dextrinado debe comer mucha más

cantidad de frutas dulces o vegetales crudos. Comiendo huevos cocinados o crudos, o legumbres secas (no así germinadas) que son alimentos productores de ácidos hay que tomar una cantidad de alimentos alcalinos crudos que sea de cuatro a seis veces mayor que la que se come de aquéllos. El que come carne o pescado (que no recomendamos) debe limitarse a ingerir uno u otro una sola vez por semana y debe comer no menos de seis a siete veces más cantidad de alimento crudo alcalino. Así pues el comer la ensalada cruda en gran cantidad en todas las comidas en que entra un plato cocinado, y tanto más si es acidificante, es un imperativo vital.

Si has comprendido lo que te he expuesto en este capítulo tienes la clave y debes disponer de ella para evitar la superproducción y la acumulación de ácidos en tu organismo. Sólo conviene que tengas presente que cuando se usan alimentos productores de ácidos hay que acompañarlos proporcionalmente con alimentos alcalinos crudos neutralizantes, para que el organismo pueda mantener su equilibrio sin problemas. Quiero que tengas presente que tampoco es correcto, salvo en DIETAS TEMPORALES DE ELIMINACIÓN una dieta al cien por cien alcalina. Como siempre el equilibrio es la clave.

Sexto paso: no tengas miedo de enfrentarte a la toxemia

Las crisis depurativas son uno de los grandes misterios del Sistema de Purificación del Cuerpo con la dieta no tóxica y el ayuno. A la mayoría de las personas les ha sido inculcado tanto la idea de que cuando algo va mal y quieres mejorar la salud, te haces un chequeo físico y cuando te dan un diagnóstico, la persona sabe entonces qué tratamiento necesita para sentirse mejor y más fuerte, y si está enfermo, o tiene dolores ponerse bien. Ahora, no esperes encontrarte así con el .sistema de purificación del cuerpo, porque cuando la dieta no tóxica y el ayuno empiezan a trabajar dentro de tu cuerpo, van a remover viejos venenos tóxicos... ¡y tienes muchos! Estos venenos tóxicos, al ser puestos en circulación, pueden ocasionarte molestias como el dolor de cabeza o el insomnio o tal vez la tensión

baja, y crisis de eliminación en forma de mucosidades, catarros, diarreas, erupciones, etc.

No te preocupes, tú no eres la excepción que confirma la regla, así que cuando empieces a tener crisis depurativas al adoptar tu dieta de transición no tóxica, recuerda que no es que tú no estés sano, sino que es precisamente tu fuerza interior la que está empezando a trabajar, de modo que realmente lo que sucede es que estas crisis que tú tienes son los pasos que ha de dar tu naturaleza interior para alcanzar la verdadera salud. Todo el mundo también las tiene, porque casi todo el mundo lleva de tres a siete kilos de venenos tóxicos sedimentados en lo más profundo de sus cuerpos todo el tiempo. Esta es la razón del por qué es tan ridículo o irónico el oír de mucha gente que dice: «estoy sano». Cuando me afirman esto yo les digo: «déjame ponerte un ayuno corto seguido por una dieta de purificación del cuerpo durante unos días y te demostraré cuánto de este veneno tóxico tienes en tu cuerpo». Entonces tú ya sabes lo que sucede, sabes que observando su lengua y su orina matutina y su modo de reaccionar en general, poniéndose débiles o con algún otro tipo de crisis, puedes hacer un balance de su nivel de toxemia. Este es el mejor diagnóstico y el más real que se puede realizar, porque es el lenguaje de la naturaleza hablándote a través de tu cuerpo y sólo tienes que escucharlo. Cuando una persona está realmente sana y limpia por dentro su lengua no acusa el menor cambio, sus orines de la mañana no son más tóxicos de lo normal y no experimenta ningún tipo de debilidad o desasosiego o crisis o molestia durante un ayuno, muy al contrario en vez de ponerse nervioso o tener insomnio duerme mejor que nunca y le invade una gran paz y tranquilidad. Esta es la gran diferencia, y se necesita estar muy ciego para no distinguirla.

En el análisis final de las causas de cualquier mal siempre nos conduce a una toxemia general y a una enervación. Esto es lo que es la enfermedad: el cuerpo se vuelve tan desgastado y cargado de venenos tóxicos que echa mano a sus propias crisis depurativas como medida de urgencia, y éstas si te fijas siempre son procesos agudos en forma de un resfriado, gripe, pulmonía, abcesos, diarreas, fiebre, y cientos de otras manifestaciones del cuerpo en su intento de librarse de los venenos.

Medítalo y verás que la enfermedad ya no es ningún misterio para ti, verás que no viene como un ladrón en la noche, sino que es algo que se ha ido formando lentamente por los venenos tóxicos en cada órgano del cuerpo.

Habrás observado que al contrario de otros autores rechazo la expresión crisis curativa y la sustituyo por crisis depurativa. Hago esto por algo más que un capricho semántico. Crisis curativa induce a pensar que cualquier crisis o manifestación patológica es curativa cuando en realidad no es así, puesto que también existen procesos crónicos y crisis destructivas (una caries o un infarto de miocardio tienen muy poco de curativo). Por el contrario crisis depurativa es un término más descriptivo de la verdadera naturaleza de este proceso: PROCESOS AGUDIZADOS DE ELIMINACIÓN TOXICA Y LIMPIEZA HUMORAL Y TISULAR. Así pues verás que todas las crisis depurativas auténticas se caracterizan por una aceleración de todos los procesos de eliminación: siempre hay algo que es eliminado, sea en forma de diarrea, erupción, mucosídades, pus, etc. Y además en la crisis depurativas nunca hay destrucción de tejidos, al menos de un modo irreversible.

Es muy importante que comprendas estos conceptos para evitar actitudes o comportamientos fanáticos que podrían hacer mucho daño. El mayor error que se puede cometer es pensar que todos los problemas son crisis depurativas. Por desgracia en ocasiones es inevitable el tener que recurrir a una intervención quirúrgica e inclusive a una medicación, ante ciertas crisis destructivas, pero esos casos son los menos, y sólo en contadas ocasiones, cuando los tres pasos hacia el suicidio ya han sido dados, es decir, cuando las verdaderas crisis depurativas han sido reprimidas una tras otra durante varios años, que tales medidas son realmente necesarias.

En ocasiones algunos de mis alumnos me preguntan: «¿Cuándo tendré mi crisis depurativa?». Tal cosa es realmente imposible de responder. Pueden presentarse en seguida que uno se introduce en la dieta higiénica o bien hacerse esperar dos o tres años. Esto es así porque la crisis depurativa no es algo que dependa del médico ni del paciente, sino de la energía vital de cada uno. La naturaleza instintivamente sabe escoger el momento oportuno, que es

aquel en el cual ella tenga las de ganar. Así que es posible que si el nivel de toxemia es muy alto pequeñísimas crisis de depuración tengan lugar sucesivamente, de forma que la toxemia más grosera sea eliminada, y sólo cuando el organismo esté capacitado para soportarla aparecerá la gran crisis de eliminación y purificación total. Por esto no debemos intentar provocar la aparición de situaciones agudas sino que en realidad hemos de saber esperar hasta que la totalidad del organismo se haya recuperado lo suficiente para soportarlas. De hecho hay que ganarse la crisis que nos dará derecho a gozar de una perfecta salud a través del cuidado adecuado de nuestro cuerpo con constancia y sacrificio; hay que abandonar todos los malos hábitos, y hacer periódicas monodietas de fruta y ayuno, hay que volver a vivir de acuerdo con las leyes de la naturaleza y economizar de este modo nuestra energía vital. Sólo así le estaremos dando la oportunidad a nuestro organismo para que esta gran maravillosa y final batalla tenga lugar... ¡y la naturaleza nunca nos defraudará!

Así que prepárte para una serie de crisis depurativas si esperas alcanzar la vitalidad suprema. Esto es una acción de compensación de todos los daños que ha sufrido tu organismo durante muchos años, esto es la fuerza vital que se está afirmando en ti mismo. No puedes escaparte de pagar tu precio a la Madre Naturaleza, pues no hay manera de hacerle olvidar a ésta los crímenes que has cometido contra tu cuerpo.

Tienes que comprender que si periódicamente tú rompes tu dieta de purificación consumiendo, aunque sólo sea ocasionalmente productos tóxicos, lo único que haces es abortar el proceso de regeneración y alargar o cortar las crisis de eliminación. Esto es lo que les sucede a los que nunca adoptan con seriedad los principios de la vida higienista, saltándose a la menor dificultad o ante cualquier capricho sus dietas de eliminación: nunca obtienen aquello que están esperando. Tampoco puedes recuperar la salud total si cada vez que tienes cualquier indisposición o cualquier problema o crisis depurativas, recurres al uso de drogas medicamentosas de cualquier tipo (sintéticas o naturales) para cortar el proceso.

No te voy a decir que cuando empieces con tu dieta de transición junto con el ayuno semanal de 24 horas y el

comer más frutas y vegetales en la dieta, aunque hayas eliminado todos los comestibles dañinos, te vas a encontrar bien en seguida: NO TE ENCONTRARAS MEJOR HASTA QUE HAYAS ELIMINADO GRAN CANTIDAD DE VENENOS TÓXICOS DE TU CUERPO.

No doy dietas especiales para molestias especiales. No Creo en dietas curativas. Creo que tienes que eliminar lentamente, a través del ayuno y comiendo más frutas y vegetales crudos, la acumulación de venenos tóxicos de tu cuerpo. Pero esta labor lleva tiempo, así que no te impacientes por ver desaparecer tus problemas rápidamente, tienes que tener confianza en el doctor tiempo y en el doctor naturaleza interna y dejarlos actuar. Lo único y lo mejor que puedes hacer es estudiar lo mejor posible acerca de la dieta ortotrófica no tóxica y el sistema de vida higienista para de este modo aplicarlos a la perfección y permitir a la naturaleza interna trabajar sin obstáculos. Cuando más fiel y perfeccionista seas de la dieta y de los otros factores que rigen la salud tantos más resultados y éxitos vas a obtener y tanto más orgulloso vas a estar de ti.

Si buscas conseguir la salud perfecta y la inmunidad en la cual no hay lugar para ningún tipo de infección debes saber que tardarás entre dos o tres años hasta llegar al tope de la perfección interna.

Recuerda constantemente que tardaste mucho tiempo hasta que tu cuerpo llegó a su condición actual. Así que si durante años has estado viviendo con hábitos malos y nutriendo a tu cuerpo con una comida que le hace daño, ahora tienes que tener paciencia con la naturaleza. Uno no se puede deshacer de los daños que ha ocasionado a su cuerpo de la noche a la mañana: PIENSA QUE TIENES QUE REGENERAR TODAS Y CADA UNA DE LOS MILLONES DE CÉLULAS DE TU CUERPO.

Si estabas acostumbrado a comer mucha carne al día y huevos y quesos fuertes diariamente, tienes que eliminar lentamente el exceso de ácidos de tu organismo. Sí estás descalcificado tienes que remineralizarte. Si te has drogado con drogas vicio o drogas medicamento ahora vas a tener que enfrentarte con ellas. Todas estas labores son lentas y requieren su tiempo. Por suerte la naturaleza vela por nosotros, de forma que en esta batalla poca cosa tenemos que hacer, salvo ayunar un día a la semana y co-

mer en tu dieta muchísimas mas frutas y vegetales crudos. Sólo ocasionalmente necesitas hacer ayunos o monodietas de frutas más largos. Y así vas a llegar a un estado, a un punto, en el cual el veneno tóxico no se retiene más en el cuerpo. Entonces descubrirás el placer de vivir en un- cuerpo libre y sano.

En el instante en el que obtengas la cima de tu salud y vigor, un importante punto de tu perfeccionamiento y autorealización habrá sido dado. Ya no serás nunca más el que eras, porque además de haber vencido a las crisis depurativas, habrás vencido también a las crisis mentales con las que también nos enfrentamos en esta batalla. Esa es la condición que debe buscar cada uno.

Tienes que ser capaz de comer una dieta balanceada y sana, y mantener un cuerpo limpio sin dolores ni edad, gobernado por una mente infatigable. Pero recuerda que debes moverte lentamente. Tienes que recordar siempre que las leyes de la naturaleza se mueven lentas pero seguras. No se puede empujar a la naturaleza, no se le puede forzar con ningún artificio, no se puede ser impaciente y esperar llegar a un perfecto estado de salud interna dentro de tan sólo algunas semanas. La naturaleza no da saltos, v Iú lampoco debes darlos. Debes comprender que «las prisas» son otra forma de enfermedad de nuestra socie- <I,KI, asi que no te dejes contagiar por ella.

'»<IpttlTlO pan»): lus días especiales de salud

Vu tengo I" que llamo «mis días especiales de salud». Todo el. . . . .lulo sabe que existe un placer en el comer, pero no todo el mundo labe que también existe un placer en el no comer |tienei que descubrirlo!

En eslos días se ayuna, o como máximo sólo se comen frutas frescas o bien 111 |ugO. Es un día de monodieta así que sólo puedes tomar una sola variedad de jugo o de una fruta durante todo el día, y *fíO* puedes ingerir nada más. Si estás en verano ten lu especial día de salud con los sabrosos melones de agua, o con la sandía roja como la sangre, pero si estás en invierno puedes hacer tu monodieta con naranjas o pomelos, o bien agua destilada con miel y limón. En la primavera las cerezas son las que se llevan

la palma, aunque nada tienen que envidiarles las ciruelas. Pero en el otoño la reina indiscutible es la uva y después la manzana. En realidad puedes hacer tu día de ayuno o de monodieta semanal con cualquier fruta de la estación.

Cuando te introduces en la dieta higienista es mejor que tu día especial de salud semanal, lo hagas con monodieta de frutas hasta que hayas adquirido más confianza y experiencia como para hacer el ayuno de 24 horas. Esto es así porque cuando estás muy intoxicado, el ayuno te hace sentir muy mal, así que hasta que no te has librado de una gran parte de tus toxinas quizá sea más recomendable y llevadero las monodietas de frutas.

Pero hay gente con un nivel de toxemia tan alto, o con un sistema nervioso tan excitado, que no sólo con el ayuno, sino también con las monodietas de frutas, se encuentran muy mal. Ellos siempre atribuyen su malestar a la fruta, al inocente melón o al salutífero limón, porque psicológicamente rechazan la idea de que han hecho de su cuerpo un cubo de basura andante, de modo que siempre va a ser la fruta la responsable. Si estos enfermos conscientes o inconscientes hacen su día de salud especial semanal con jugo de limón o pina o cerezas o una fruta que sea muy depurativa, se sienten morir y es fácil que abandonen todo el programa de salud. En estos casos es mejor que se hagan las monodietas con manzanas, porque las manzanas, comidas o en su jugo, y siempre de una variedad jugosa y no harinosa, son la más suave de las monodietas, es tan alcalina y depurativa como cualquier otra, pero no es muy acida (cítrico, málico y ascórbico), por lo que no suele provocar grandes crisis de eliminación. En este caso también se puede recurrir a la monodieta de jugos estáticos: de tomate bien maduro, de zanahoria, de ácido láctico de col fermentada (sauerkraut), etc.

Existe una regla que quiere que conozcas, no sé hasta qué punto puede ser cierta, pero es una observación que vengo comprobando desde hace muchos años, y que estoy seguro de que a medida de que te inicies en el higienismo tú también irás comprobándolo: CUANTO MAS RICA ES UNA FRUTA EN ACIDO ASCÓRBICO Y CÍTRICO TANTO MAS DEPURATIVA Y REVULSIVA RESULTA, por esto la pina, que es la fruta con mayor vitamina C y la más rica en ácido cítrico entre las que podemos consumir en gran

cantidad es mas depurativa y revulsiva que otras (por revulsiva quiero decir que desencadena crisis de eliminación).

Quiero que entiendas una cosa, y es muy importante que medites al respecto, y es que todas las personas que se sienten morir cuando hacen un día de monodieta o un día de ayuno descubren al cabo de varias semanas, cuando su cuerpo ha tenido tiempo de eliminar gran parte de los venenos que le atosigaban, que nunca se encuentran mejor que cuando ayunan o hacen una monodieta de frutas. Es obvio que si su anterior debilidad y malestar fueran producidos por la falta de alimento estos síntomas deberían persistir, pero esto no sucede así ¿qué crees que significa esto?

Yo disfruto cuando me voy a una playa o a un lago o río, ya sean las montañas del Montseny o en el Pirineo, yo me deleito con uno o tres días o un fin de semana, comiendo solamente melones y nada más. Me tomo una ración de esta fruta sólo cuando tengo apetito o sed, y me paso el día jugando y buscando plantas medicinales o haciendo el amor. Me sacio de zumo de limón o de cualquier fruta de la estación. A veces recojo bayas silvestres como las frambuesas o las zarzamoras y con la Ayuda de una tela las exprimo y pongo su jugo en una boicll.t de vidrio y le añado algo de agua destilada de la ne->• ii portátil y es una verdadera delicia pasar tu día de iliul < <>ii este jugo silvestre lleno de vida que te limpia v Ir llena de fuerza.

IViifMi un día a la semana donde sólo tomo cerezas ne-(•i.r. o alhai ¡coques maduros, manzanas o cualquier otra 11 ula, v fslo es una práctica habitual que debes llevar a calió lodas las semanas. A menudo en mi vida, cuando me siento acosado por los problemas y las ocupaciones me retiro una semana (luíanle la cual sólo tomo jugo de pomelos frescos, o Irn-u uvas o melón. Esta es una maravillosa forma de descansar la mente y el cuerpo, de forma que vuelvo nuevo y emprendedor a mi actividad.

Cuando uno posee un cuerpo limpio siente que puede trabajar y jugar mejor cuando hace una monodieta de frutas. Puedes compartir esos momentos de intimidad con la persona amada y la naturaleza y descubres que estás más sensible para captar sus sentimientos, sus palabras y

sus caricias. Es una maravilla caminar juntos compartiendo el aire puro y un maravilloso paisaje o jugando como niños hasta agotarse, sin tener que preocuparse por la comida ni por cargar o limpiar la vajilla. Sólo tienes que llevarte una caja o un saco de la fruta que hayas escogido y de este modo no tienes por qué contaminar ni ensuciar con plásticos y latas nuestro hogar común: la naturaleza.

Si algún día llevas a cabo esta experiencia desde luego te va a llamar la atención cuando caminando por el campo" encuentras algún dominguero tragón, ves cómo se llenan de comidas pesadas a pesar del tórrido calor, a base de embutidos, jamón, huevos, carnes y pesadas comidas de almidón refinado. Ellos antes ya han hecho un aperitivo con sus patatas fritas y sus fiambres con mucha sal, así que después sienten mucho calor y pesadez, de modo que tienen que beber forzosamente una bebida de muerte como la cerveza, el vino, las bebidas gaseosas, el té o el café. Estas personas supertóxicas suplican por sus alimentos pesados, les gustan las salsas de carne asada, los pasteles, los postres muy azucarados y helados y el alcohol. Ves como salvo rara excepción lo ensucian todo con latas y plásticos, y contaminan con el ruido que se traen de la ciudad, en vez de hacer profundas inspiraciones de aire puro fuman como condenados. Ves cómo se tumban en la hamaca porque sus pesadas comidas les producen gran somnolencia y pesadez, si eres observador verás que resultan figuras grotescas, con un vientre prominente y unas piernas y brazos escuálidos, luego se sientan y se dedican a jugar a las cartas o al dominó y cómo no, a beber más alcohol, en seguida captas que están fuera de lugar, que no encajan con la armonía del pasiaje y que uno no entiende qué es lo que han venido a hacer o a buscar en la naturaleza...

Si a una de estas grotescas figuras humanas, se le ocurre hacer un corto ayuno o una monodieta de frutas, o si simplemente comen una comida de vegetales, saltándose dos o tres o cuatro de sus comidas habituales, en s.eguida se sienten débiles, porque en seguida los venenos empiezan a salir de su cuerpo, provocándose de esa manera una crisis de depuración. Este proceso les alarma y si tienen un carácter débil les falta fuerza de voluntad para seguir el programa de la salud... ellos van a volver a su dieta

mala. Yo espero que todos los que lean este libro tengan el coraje y la fuerza interior para seguir este programa de vida sana, y así puedan experimentar y enterarse de lo que es la buena salud y lo maravilloso que es sentir la propia vitalidad a cualquier edad.

Si el cuerpo está purificado no se necesitan porque éste no nos lo pide más, los comestibles dañinos y pesados de la civilización. Si reeducas tus 270 papilas gustativas de tu boca, casi es imposible que entren de nuevo comestibles tóxicos en tu sistema, porque las papilas limpias y reeducadas rehusan de pasar los comestibles dañinos. Ellas se convierten en los guardianes de tu templo sagrado: tu cuerpo.

El ayuno es el arma secreta y maestra de la curación de la naturaleza. Pero los débiles de voluntad y los esclavos del paladar difícilmente pueden llegar a comprobarlo vivenciándolo en sus cuerpos. La naturaleza cura por el ayuno cada problema físico que sea posible de sanar. Eso sólo demuestra definitivamente que la madre naturaleza reconoce un problema único y es que el cuerpo está sobrecargado de venenos tóxicos, moco degenerativo, sustancias extrañas, ácido úrico, pus y muchos más venenos tóxicos.

Mira, justamente qué es lo que sucede a la gente cuantío sufre de un resfriado común. Tienen mucha fiebre v eliminan grandes cantidades de moco y flema procedente do los senos nasales, o de la garganta o quizás de los tubos bronquiales. Un resfriado general es el modo que licué el (iieipo de decirte: «tengo que librarme de la flema tóxica para que pueda sobrevivir». Y entonces la fuerza vital que late en tu interior activa una crisis de eliminación, desaparece el apetito y quizá tengas dolor de cabeza y algo de liebre, que es el modo que tiene la naturaleza de decirle ayuna, reposa y evacúa el vientre. Pero la persona del término medio que experimenta un resfriado no se da cuenta, ni se preocupa en absoluto, de esta condición. Ni hablar, ellos van a decir: «me mojé mis pies y por eso cogí un resfriado», o bien: «me pilló una corriente de aire y cogí un resfriado», o tal vez: «cogí un resfriado por un virus que mi hermano trajo a casa de la escuela»... ¡disculpas, ¡disculpas! Nunca jamás van a buscar la culpa o la causa en sí mismos. Tres veces al

día, cada vez que se sientan a comer, se llenan sus cuerpos de comestibles que forman moco. Ellos comen helados, pasteles, dulces, leche, bebidas con alcohol, té y café con azúcar blanco refinado... y cuando caen enfermos, víctimas de un cuerpo degenerado, gritan y lloran y se compadecen: «cogí un resfriado, ¡qué mala suerte!», «¡qué desgracia me hace el haber caído enfermo!»... Sí, desgraciado, pobre ignorante que no sabes que tu ignorancia es tu único mal. Tú no coges resfriados ni ninguna otra enfermedad, tú provocas el resfriado y cualquier otra enfermedad como consecuencia final de tu mala dieta y tu falta de atención para contigo mismo.

Adopta una dieta no tóxica y haz tus ayunos periódicos o tus monodietas de fruta. Jamás olvides tu día especial de salud cada semana. Es el único camino natural para CURARSE A SI MISMO.

Si ayunas en tu día especial de salud, recuerda que la última cena del día anterior, y el desayuno primero 48 horas después han de ser compuestos únicamente por alimentos totalmente crudos y amucosos (sin ningún cereal" ni fécula). Durante tu ayuno de 24 horas sólo debes beber agua destilada a la que si lo deseas puedes añadir un poco de jugo de limón o vinagre de sidra (si se trata de tus primeras experiencias puedes poner un poquito de miel aunque es mejor sin ningún tipo de azúcares ni fruta dulce).

Durante el ayuno puedes hacer tu actividad normal, pero si aún no estás muy depurado o no gozas de buena salud es mejor que evites los grandes esfuerzos durante tu ayuno semanal. Tampoco conviene que hagas saunas el día de ayuno, pero sí puedes hacerlas si haces la monodieta de alguna fruta dulce como la uva o el melón. No hay ninguna .razón psicológica ni fisiológica para reducir, las actividades. El ayunar por cortos períodos es perfectamente compatible con un día completo de trabajo y una activa participación en los momentos de diversión. Escucha a tu cuerpo y éste te dará instintivamente el aviso de que debes controlar un poco tu actividad.

A veces alguien que ayuna tiene que seguir con el compromiso de cocinar para la familia, ciertamente eso es un reto, pero no es insuperable y saldrás orgulloso de tal

prueba y con mayor confianza en ti mismo... si llegas hasta el fin, claro.

Lo que nunca, bajo ningún concepto, debes hacer es romper tu ayuno con comestibles muy tóxicos o con bebidas alcohólicas. Tampoco debes utilizar ningún tipo de medicación durante el ayuno.

Cuando empiezas a comer de nuevo no debes consumir nada dañino. Ahora voy a darte las diez principales ventajas que puedes obtener con tu día de ayuno semanal, aunque te aseguro que hay muchísimas más:

1) El ayuno es el mejor tratamiento para casi todos los males físicos.

2) El ayuno da al cuerpo un descanso fisiológico y a la vez descarga a la mente del stress.

3) El ayuno es un rejuvenecedor, que retarda el proceso de envejecimiento... ¡y esto es un hecho científicamente comprobado

4) El ayuno conduce a una vida sexual más activa, pero a la vez más regulada y más sensible. Durante el ayuno aumenta la percepción del placer (cuando uno no está enfermo, claro está).

5) El ayuno suele producir sensaciones de euforia y de bienestar, un «viaje natural».

6) El ayuno ayuda a superar y modificar la dependencia al tabaco, el alcohol y otras drogas.

7) El ayuno no sólo es económico sino que además puedes ahorrarte el trabajo de comprar, preparar y fregar la vajilla.

8) El ayuno es más fácil que seguir una dieta. Pero a la vez el ayuno es un reeducador para el cuerpo de modo que éste luego sólo consuma la cantidad de alimentos que realmente necesita.

9) El ayuno se deja sentir en nuestra piel y en nuestra belleza general.

10) El ayuno te permitirá rendir mucho mejor si has de hacer algún trabajo que requiera la plena concentración de tu mente, porque el ayuno despierta la mente y agudiza el espíritu.

La alimentación correcta en la enfermedad

Posiblemente el capítulo más confuso en la medicina de hoy es aquel que se refiere al problema de la dieta. Los libros de texto de medicina están tristemente desprovistos de información tangible. El o los autores suponen que el médico ha sido instruido lo suficiente en dietética..., pero en la práctica esto es mucho suponer. Debido a esto las instrucciones precisas referente a la dieta normalmente se dejan de lado con la más injustificable superficialidad: «naturalmente la dieta se debe planear con mucho cuidado», etcétera. Esta es sólo una de las frases tópico que se suelen utilizar en estos textos y que no son más que una forma vaga e imprecisa de aconsejar sin decir nada.

La mayor ironía a la hora de reflexionar sobre la inteligencia médica se encuentra en la cocina dietética de los hospitales. Los interinos, las enfermeras y los mismos pacientes testimonian voluntariamente la insuficiencia y lo erróneo de la comida del hospital. Semejante situación se acepta tradicionalmente tanto por parte del paciente como del médico como parte de la incomodidad que se espera del proceso de hospitalización. Los dietistas son demasiadas veces nada más que cocineros que con la mejor fe hacen un intento débil por realzar el atractivo físico del alimento sin conocer las necesidades nutritivas del paciente y con las manos atadas por un estrecho presupuesto. ¿Cómo se espera devolver la salud al paciente internado sin prestar la más mínima atención a sus necesidades nutricionales?

La comida media que se consume hoy en día es el resultado del esfuerzo de los cocineros quienes han mirado

más por el gusto que no por los más elementales razonamientos nutritivos. La idea básica es la de combinar proteínas, carbohidratos y grasas en una misma comida, esto es debido a que se reduce toda la dietética a un simple cálculo de calorías. El concepto de la caloría ha atrasado el razonamiento lógico y racional respecto a la dieta más que cualquier otro factor. El resultado es que se asocian las calorías definitivamente con proteínas, carbohidratos y grasas y se descuidan los demás nutrientes como son las vitaminas, minerales, oligoelementos, enzimas, etc. El concepto de la caloría es más un concepto de combustible que de nutrición.

Pero nutrir tan complejo conjunto de células como son las de nuestro cuerpo es muy diferente al simple problema de quemar combustible para producir calor o vapor.

¿Qué significa esto en el terreno de la práctica? Sencillamente: hay que dejar de pensar en términos de calorías. El pensar de este modo es sencillamente erróneo y todos los consejos sobre alimentación en los que aparece como muy importantes los datos sobre calorías, exigiendo la ingestión de un determinado contenido de proteínas como pilar de la nutrición, son inservibles e incluso nocivos. Quien siga tales pautas debe tener en cuenta que tan sólo se esta produciendo daños a sí mismo, pues dedicando toda su atención a la medición calórica de cuanto ingiere se olvida de atender a la calidad y a la inocuidad de sus alimentos.

Las condiciones no son mejores en las filas de las escuelas que afirman que no usan drogas (eso creen ellos) y propugnan servir a la naturaleza. La mayoría de las veces los adeptos a estos sistemas se limitan a sustituir la droga alopática por la fitoterápica, o en el mejor de los casos a idealizar un alimento como si se tratase de un remedio o panacea curalotodo (de aquí los adictos al limón, al ajo, al polen, etc.). Muchos de estos practicantes no dan ninguna atención en lo que se refiere a la dieta y sin embargo insisten en su actitud de criticar a los médicos convencionales afirmando que sólo van a los síntomas, cuando ellos difícilmente pueden corregir las causas de la enfermedad con sólo la ayuda de tisanas, arcillas y misteriosos cocktails homeopáticos. Otros muchos de los que prestan mucha atención a la dieta saben muy poco sobre el tema

y vergonzosamente muchos de ellos se guían por lo que han aprendido de conferenciantes y obras escritas por charlatanes, quienes mientras tienen muchas patentes de alimentos milagrosos para vender no tienen ni práctica ni conocimiento de trofología. Tales autores, conferenciantes a sueldo, tienen un conocimiento deficiente de todo menos del negocio y de lo que interesa vender.

«La alimentación de tipo», «la alimentación de polaridad», «alimentarse según el grupo sanguíneo», «alimentarse según el ying y el yang», «alimentarse según el horóscopo»... e intentos similares de hacer dietas «individualizadas», están basados en falacias y errores de lo más descarriados. En cierta ocasión el autor, movido por la curiosidad encargó a cuatro astrólogos dedicados a la «curación natural» que le hicieran un plan de alimentación adecuado para él... ni qué decir tiene que los cuatro propusieron para una misma persona una misma fecha de nacimiento, etc., una dieta totalmente distinta y contradictoria: !Era imposible seguir a los cuatro;, y nada aconsejable seguir a ninguno en particular, pues las cuatro dietas eran arbitrarias y carecían del menor equilibrio nutricional. En realidad cada una de estas dietas reflejaba la personalidad y los subjetivos gustos de cada uno de los astrólogos. No hay nada malo en que alguien oriente su vida bajo la inspiración de los astros, pero si habéis de recuperaros de una enfermedad a través de la dieta es mejor que confiéis en un higienista.

A pesar de esto los autores partidarios del sistema de alimentación ovolactovegetariana con frecuencia han hecho dietas que son muy superiores a las de la bromatología convencional.

Otro grupo dice que debemos consumir «alimentos específicos» para «enfermedades específicas». El Dr. Harry Finkel escribe:

> «Esperamos que los futuros médicos aprenderán el valor medicinal de cada alimento en particular y que lo prescribirán de la misma manera que lo hacen con las drogas.»

En realidad no existe nada inteligente en este cambio, poro aun así se ha hecho toda una farmacopea formidable

inspirada en esta idea. Así pues se recomiendan albaricoques para mareos, obesidad y constipación, remolacha roja para los ríñones y la vejiga, limón para la sífilis, pepinos para purificar la sangre y la diabetes, pina para el dolor de garganta, puerros para la tos y resfriados, lechuga para el insomnio, espinacas para la anemia, aceite de oliva para cálculos biliares, uva para el cáncer, apio y pescado para problemas de nervios, etc., esto sigue siendo una dependencia medicamentosa y un culto al remedio, es una imitación cómica del sistema de medicina alopático; esto puede ser cualquier cosa pero desde luego no es higienismo.

Estoy de acuerdo con el Dr. Weger en que ningún alimento tiene propiedades curativas en sí mismo, y que es una equivocación atribuir al alimento el poder para curar. El dice muy correctamente:

> «La persona que recomienda o toma cierta clase de alimento para curar cierta clase de enfermedad, está todavía en un estado elemental o de parvulario en el conocimiento de la alimentación y de la salud.

A su vez el dr. Shelton, reacio a hacer una farmacia de una verdulería nos dice:

> «La fe en el remedio sólo existe en la medida que puede alimentarse de la ignorancia de quien lo toma.»

Ciertamente no se puede tener confianza en la afirmación de que hay virtudes terapéuticas en alimentos especiales. Las teorías y afirmaciones de aquellos que mantienen que los alimentos tienen determinados efectos específicos sobre ciertos órganos y tejidos del cuerpo han sido estudiados a fondo por el autor y por otros. Una y otra vez hemos prescrito estos alimentos y hemos esperado sus supuestos efectos... Estos efectos no han aparecido si no se ha adoptado una dieta higienista consecuente y se ha realizado una reforma global de todos los hábitos de vida.

Similar al intento de usar alimentos especíales para enfermedades específicas, es el esfuerzo de alimentar órganos especiales del cuerpo. Nos dicen que hay ciertos alimentos para alimentar a los ojos, otros específicos para

la nutrición de nuestros nervios, o para el pelo, para las uñas, para el cerebro, para hacerse magnético, para hacerse eléctrico, para hacernos místicos, para hacernos supersexuales, para hacernos dormir, para darnos energía, etc.. No existen tales alimentos. El conjunto de la dieta debe cubrir el conjunto de las necesidades nutritivas del cuerpo antes de que se pueda nutrir adecuadamente cualquier órgano.

Nada que es bueno para los músculos es malo para los nervios, o cualquier otro órgano vital. Alimentos que fomentan y preservan la belleza de la piel también son buenos para el cerebro. Alimentos que construyen estómagos fuertes son precisamente aquellos que construyen corazones vigorosos, hígados eficientes, ríñones buenos y músculos poderosos, etc. Lo que es bueno para uno es bueno para todos. Lo que perfecciona un órgano, perfecciona todos los órganos. El cuerpo es una unidad y va hacia adelante o hacia atrás como una unidad, por lo mismo se le tiene que nutrir como a una entidad y no por partes.

Los que sostienen tales ideas se empeñan en ignorar que el alimento una vez que entra en el tubo digestivo se disuelve en las pequeñísimas partículas que son sus elementos nutritivos constituyentes y son éstos los que entran en la sangre como tales, minerales, vitaminas, aminoácidos, monosacáridos, glicerol y agua. Estas son las cosas que circulan en la sangre y que llegan a los órganos y tejidos. La sangre sigue manteniendo una uniformidad de estructura y composición sorprendente, independientemente del alimento ingerido. Es la sangre la que alimenta a tus órganos y no el alimento o la panacea que esté de moda. Puesto que ningún apio llega como tal a tus nervios, ninguna nuez a tu cerebro ni ningún vaso de leche a tus huesos, debes dejar de pensar en esas viejas supersticiones nutricionales.

No existe ningún alimento milagro, ni natural ni mucho menos artificial. Sólo la ignorancia y el interés económico fomentan tales ideas.

Sin embargo recomendamos determinados productos en determinadas situaciones patológicas y obtenemos en algunas ocasiones resultados... ¿Cómo es eso? Cuando tú ingieres un ajo, un limón o un pepino, poco importa, éste nunca llega, como muchos se imaginan, a actuar directa-

mente sobre ninguna condición patológica en particular, mas el organismo utilizará, por ejemplo, su azufre de modo que el hígado pueda neutralizar determinadas toxinas como el indol, y, en realidad poco importa si ese azufre procede de un ajo, un rábano o de una col... En definitiva siempre es el organismo el que tiene la última palabra. Solo podemos aceptar el utilizar algún otro alimento para alguna condición patológica, en la medida en que puede aportar algún nutriente del cual el organismo se halle carenciado, mas nunca como un medicamento específico en sí mismo.

Grábate en la memoria de una vez para siempre que no existen alimentos especiales para órganos especiales. El potasio encerrado en una manzana actuará una vez dentro del organismo sobre cualquier parte de éste que lo necesite, sin ningún tipo de predilección por uno u otro órgano o tejido, a no ser la que imponga el propio organismo.

La vitamina C es la vitamina C, independientemente de su procedencia, por lo que poco importa que proceda de un limón, de una pina o un ramo de perejil. Esta vitamina C actuará por igual sobre todas y cada una de las células de tu organismo y no sobre el riñon ni sobre ningún otro órgano en particular. Esto es así para todos los nutrientes que encierran los alimentos que debemos consumir... El higienista se nutre, no se medica.

Así pues todo el armamento farmacológico de las mal llamadas «medicinas de la naturaleza» queda en entredicho. Todas pecan de sintomáticas, supersticiones e irracionales y todas tienen en común el ignorar inconsciente o deliberadamente las verdaderas causas de la enfermedad y el modo de suprimirlas. Se equivocan hasta la médula los que toman un zumo de alcachofas para bajar su tasa de colesterol, o una infusión para evacuar el vientre o forzar una menstruación, e ignoran el resto de los factores que rigen su salud. Este no es el camino que desea la naturaleza.

Uno de los más grandes errores de las dietas hechas sobre una base de calorías es el de ignorar las reacciones químicas que ocurren en las combinaciones incongruentes de alimentos que recomiendan. La mala combinación de los alimentos cambian tanto el carácter y el valor de todo el conjunto que aquel que ingiere tales menús nunca recibe las calorías y demás nutrientes que se supone que

representan sus comidas. Como consecuencia de que la mayor parte de los azúcares y proteínas se pierden por causa de las putrefacciones que tienen lugar dentro de su aparato digestivo. Lo mismo pasa con muchos combinados de jugos de frutas y vegetales que se han hecho con referencia especial a las vitaminas y que no son sino verdaderos explosivos en los intestinos. Todos estos daños se pueden evitar fácilmente ateniéndose a las buenas reglas de compatibilidad.

Debido a la confusión aún prevalente que hay sobre lo que es nutrición y lo que es excitación, muchos errores viejos siguen gobernando las mentes e influenciando las prácticas del profano, del dietista y del médico. El doctor Trall protestaba hace ya un siglo de que los médicos tenían el hábito de decir a los pacientes fríos, blancos, delgados y debilitados, a quienes algún otro doctor había recomendado alguna dieta vegetariana, que necesitaban una dieta más «estimulante», refiriéndose naturalmente a carne fresca, huevos y leche. Aun hoy día yo he tenido que oír a más de un médico ortodoxo llamar a la carne, pescados o aves, alimentos «tónicos» y nutritivos en oposición a los vegetales y frutas que consideran como pobres o de reducido valor alimenticio. Tales médicos dicen lo que saben... pero no saben lo que dicen, pues únicamente sostienen tales erróneas ideas debido a la uniformidad de enseñanza a la que se han visto sometidos.

Los alimentos llamados reforzantes excitan los nervios y los músculos, pero no los fortalecen, ceban y engordan pero no dan lugar a tejidos sanos, dan color a la cara y proporcionan una apariencia ficticia de salud, nos hacen sentirnos fuertes pero nos hacen gastar una fuerza de la que no disponemos, embotan los tejidos, dilatan las arterias con plétora, sobrecargan el corazón, provocan arteriesclerosis y tienen como resultado vejez y muerte prematura. En cuestión de dietética, como en otras cuestiones, revela una falta de visión y de comprensión el hecho de pensar solamente en resultados inmediatos y temporales y no mirar hacia el futuro a fin de obtener resultados reales y permanentes. Nunca se repetirá demasiadas veces que cuantos más comestibles dañinos comes, más te envenenas y más te desgastas.

Estas falacias sobre alimentos cárneos y vegetales es-

tan lejos de haber muerto y podemos oírlas repetir muy a menudo aun hoy en día. No está fuera de lo común que se diga, por parte de algún docto tan lleno de prejuicios como de ignorancia, a un paciente que está haciendo una dieta de frutas y vegetales que necesita una dieta más «nutritiva» queriendo decir que el paciente tendría que tomar carne o huevos. Por desgracia aún existe quien piensa todavía que la nutrición consiste tan sólo en excitación así como también en ingerir grandes cantidades de proteínas, carbohidratos y comestibles en general ricos en calorías, sin importar cuál pueda ser su grado de toxicidad o su tolerancia por el organismo.

El término «vivir bien» que se emplea comúnmente significa una inclinación golosa, glotona y morbosa hacia platos intrínsecamente malsanos. Cuando aquellos que comen así se vuelven masas hinchadas, de vientre fofo y voluminoso, e hipertrofiadas piernas, llenos de enfermedades que hacen de sus agotados cuerpos despojos para el cementerio demasiado prematuramente, se dice que son víctimas del «vivir bien». El término y su uso implica que, decididamente, es despreciado el comer sencillamente, nutrirse de alimentos sanos y encontrarse realmente bien.

Del dispéptico que ha vivido con una nutrición miserable, compuesta de galletas, carne frita, conservas, bizcochos, pudding y otras chucherías y en general demasiados comestibles concentrados y mal combinados, hasta que casi se muere, se dice que sufre los efectos del «vivir demasiado bien», como si vivir sano y feliz fuera necesariamente malo. Los que son víctimas de esa errónea mentalidad nos dicen también que sus platos grasos, salsas, bizcochos, etc., de los cuales se ha comprobado hasta la saciedad que son nocivos para los órganos digestivos, son alimentos muy ricos o nutritivos, dando a entender así que los alimentos que son sanos y buenos para nuestro organismo tienen que ser necesariamente pobres y poco nutritivos. Todos los higienistas, desde los días de Jennings, Trall y Tilden hasta hoy, han sido consultados por millares de desgraciados enfermos, quienes habían sufrido durante la mitad de su vida o más, de malestares e indisposiciones cuando no de verdaderas torturas, debido siempre a una dieta inadecuada, basada en la sobrealimentación y la mala combinación de sus viandas. Y cuando se les decía

que la adopción de una dieta de frutas y vegetales crudos les daría la oportunidad de obtener un grado más alto de salud, confort y autosuficiencia, y que materialmente alargaría sus vidas contestaban con solemne y ridicula seriedad que: «preferían vivir mejor y no tan largo»... como si vivir sano no fuera necesariamente tan bueno.

Obviamente nadie que esté en la posesión de ideas claras, correctas y definitivas, sobre la relación que existe entre el alimento y la salud podría nunca hablar de esta manera tan tonta.

Estas expresiones no solamente despistan a aquellos que las escuchan, sino que indican una falta evidente de seriedad, respeto, claridad y precisión por parte de aquellos que las usan. En realidad no merece la pena gastar nuestra energía y nuestro tiempo discutiendo con quienes se regocijan en tan estrecha mentalidad.

«Come lo que te conviene», este es normalmente el consejo del médico para aquellos que buscan información sobre su dieta... ¿pero qué es lo que nos conviene? Este consejo, como el consejo de comer lo que nos apetece, normalmente viene a ser lo mismo que aconsejar comer de acuerdo a los hábitos erróneos establecidos. La opinión popular, igual que la del médico, es que la ausencia de molestias en el abdomen inmediatamente seguida de la ingestión de alimentos significa que éstos no causan daños. Nada más erróneo. No puede haber falacia mayor que este consejo y esta opinión. Los peores comestibles que se pueden comer, aquellos que tienen menor valor nutritivo y son más nocivos, como el azúcar y el pan blanco, raramente producen alguna molestia abdominal, gracias a la capacidad que tiene el sistema digestivo de soportar en gran parte tales abusos. Pero la verdadera prueba del valor de un alimento es: ¿cómo nutre este alimento a nuestros tejidos?, ¿los daña?, ¿deja muchos residuos tóxicos después de su digestión y posterior metabolización?, ¿respeta y se adapta a nuestra fisiología trófica?...

No importa con qué perfección funcionan los órganos digestivos, ni lo confortable que uno se pueda sentir después de sus comidas, el cuerpo no puede obtener del alimento elementos que éste no contiene. Si la dieta tiene falta de elementos esenciales de la nutrición, los tejidos sufrirán por esta causa. Si el comestible aporta alguna to-

xina dañina para nuestras células éstas serán inevitablemente dañadas por la misma. Y esta es la respuesta a aquellos quiroprácticos, fitoterapeutas, homeópatas y pseudonaturópatas que afirman que: «una vez que los órganos digestivos vuelven a la normalidad, el paciente puede comer lo que quiere». Tales afirmaciones aumentarán su clientela pero desde luego no harán ningún bien a aquellas personas que depositaron su confianza y su salud en tales personajes. El cuerpo no puede tomar de su alimento elementos que no están allí, igual que una planta no puede extraer elementos de la tierra si éstos faltan en la misma.

Finalmente, una digestión imperfecta puede dar como resultado fermentación y putrefacción y el envenenamiento lento e insidioso sin molestias inmediatas después de las comidas. Quizás un poco de gas pocas horas después de haber comido será la única molestia abdominal que experimentará el individuo, el cual rara vez tendrá una conciencia real de su pésimo estado sanitario.

Una falta de ciertos elementos alimenticios o un exceso de otros, y sobre todo la presencia de elementos deteriorantes (toxinas), son la causa básica de los problemas que afectan a la salud. Pero para corregir esta situación tenemos que alimentar al cuerpo como una unidad, y no al órgano o a la «enfermedad».

He aquí sugerida la siguiente clasificación práctica de las dictas, de acuerdo al propósito para el que tienen que servir:

1. *La dieta reconstituyente*

O la dieta del crecimiento físico, rica en proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Para el niño que está creciendo, la madre embarazada y el convaleciente, y la persona que ha hecho un ayuno largo (después de la salida suave del mismo). Dos proteínas al día, una fuerte y otra ligera. Dos almidones o féculas al día, pero no en excesiva cantidad. Un 75 % de alimento crudo y un 25 % de cocinado. Dieta ortotrófica standar.

2. La dieta del adulto o de mantenimiento

Rica en minerales, vitaminas y carbohidratos, pero pobre en proteínas para el adulto sano. Dos proteínas fuertes a la semana y tres ligeras. Un 75 % de crudo y un 25 % de cocido. Una comida fuerte de almidón y otra ligera al día. Dieta ortotrófica standar (cómo llevar a la práctica esta dieta, lo encontrarás en el «plan piloto de alimentación higienista»).

3. *La dieta curativa o dieta de eliminación y regeneración semicrudívora para enfermos crónicos y convalecientes*

Rica en minerales y vitaminas y prácticamente libre de proteínas, féculas, almidones y grasas. Esta dieta suele intercalarse con las monodietas de frutas y ayunos. Es ideal para el enfermo crónico. Se compone de un 90 % de alimento crudo y un 10 % de alimento cocinado. En general los alimentos concentrados o poco hidratados están limitados a una sola ingestión al día. Es la dieta temporal que puede adoptarse por más tiempo, sin ser nunca una dieta de mantenimiento que deba adoptarse para toda la vida. Su objetivo es conseguir una gran eliminación de sustancias extrañas y dañinas para la economía del organismo en poco tiempo. Por este motivo es necesario que estén compuestos de alimentos que contengan pocas sustancias nutritivas y, sobre todo, poca o ninguna proteína (según el caso) para que el organismo, careciendo de éstas, dirigiera y destruya más fácilmente las toxinas acumuladas e inútilizables. Al mismo tiempo, y por la misma razón, que una dieta de purificación ha de carecer de alimentos demasiado nutritivos, debe de componerse mayoritariamente de alimentos que tengan gran riqueza en elementos disolventes y alcalinos, útiles al organismo para su labor de eliminación. Estos son por excelencia los alimentos crudos y basificantes, como lo son las frutas, hortalizas y germinados. Como un régimen purificador ha de ser siempre pobre en alimentos proteicos, por muy rico que sea en productos remineralizantes, no pueden ser aplicados más que por un tiempo limitado, ya que de hacerse por un tiempo dema-

siado prolongado el cuerpo sufriría la falta de los elementos nutritivos necesarios.

No hay que olvidarse, pues, de vigilar el peso y el estado general para no exagerar demasiado las curas purificaderas ni acabar confundiendo síntomas de desnutrición con crisis depurativas (error harto frecuente), sobre todo tratándose de personas delicadas, o muy débiles.

En la dieta de purificación se guarda la proporción del 90 % crudo y el 10 % de cocinado y si se adopta por varios meses debe limitarse a una sola fécula o almidón al día (calabaza, boniato, patata, copos de avena, plátano, pan dextrinado, tapioca, gofio de maíz, etc.), y una sola proteína ligera al día: yema de huevo (si el caso lo permite), yogurt, champiñones, levadura de cerveza, polen, semillas oleaginosas y horchatas de las mismas y siempre con parquedad. Insisto que esta dieta puede recomendarse para varios meses, pero que no es suficientemente completa para adoptarla toda la vida.

4. *Dieta atóxica crudívora o dieta arnucosa*

Sin proteínas ni almidones. Cien por cien cruda. Ideal para covalecientes y procesos agudos no febriles. Por arnucosa se entiende una dieta sin cereales ni féculas, como la patata o la calabaza, pero sí sus germinados. Nunca mantenerla por más de 3 meses. De quince días a dos meses suele ser suficiente según la gravedad del caso, y si es preciso después se adopta la dieta anterior.

No incluye huevos ni derivados lácteos, pero sí miel cruda. Horchatas y semillas oleaginosas tampoco.

5. *Monodieta*

La monodieta es una dieta de eliminación y de economía de la energía vital. No debe ser nunca adoptada como dieta standard o de mantenimiento puesto que NO PUEDE CUBRIR LAS NECESIDADES DEL ORGANISMO.

Monodieta quere decir alimentarse con una sola variedad de una fruta en la cantidad que se desee de la mis

raa, durante un tiempo determinado más o menos largo según las características de cada fruto.

Las monodietas son las mayores dietas de eliminación y sólo son superadas por el ayuno. Si bien nunca alcanzan el mismo grado de purificación ni regeneración por no permitir la autólisis como lo hace éste, aun así son, sin ser capaces de sustituirlo las que más se le acercan puesto que reducen la nutrición y el trabajo de la digestión al mínimo.

Son dietas desequilibradas, pero que permiten al organismo compensar los daños producidos por la vida artificiosa y la excesiva acumulación de toxinas. Es ésta la razón por la que no pueden aplicarse durante mucho tiempo ni repetirse demasiado a menudo por grave riesgo de desnutrición. Especialmente en las enfermedades de consunción como la tuberculosis avanzada, diabetes, etc., pueden estar contraindicadas las monodietas de larga duración, aunque si se hacen de corta duración de 1 a 3 días, también estos enfermos pueden beneficiarse de las monodietas de frutas, especialmente de las más nutritivas, como las manzanas, uvas, plátanos, etc.. (diabéticos no).

Normalmente se recomienda un día de monodieta a la semana tanto a sanos como a enfermos, o bien 3 días de monodieta cada 10 días, durante 2 o 3 meses (este es el caso de las monodietas de fresas, cerezas, nísperos, etc.). En los casos en que se considere necesario puede aplicarse una monodieta de 10 a 15 días cada 3 meses dejando este intervalo para la dieta de eliminación y regeneración semicrudívora, con el suficiente alimento para evitar las carencias sin aumentar la toxemia ni sobrecargar los sistemas de eliminación: he aquí una labor que necesita mucha destreza y experiencia por parte de quien ha de tomar las decisiones oportunas sobre la dieta a seguir en cada caso.

La dieta más errónea acerca de la monodieta es el pensar que cuanto más se ingiere de la fruta escogida mejores son los resultados. Sólo en raras y mu\ concretas ocasiones es así, en realidad hay que ser flexible en su aplicación, procurando comer sólo cuando se tiene hambre, masticando concienzudamente, haciendo 4 o 5 comidas ligeras al día y no 3 en las que se coma demasiado. Bebiendo al menos un litro de agua destilada al día para

ayudar a la eliminación. Procurando descansar lo más posible y dormir cuanto más mejor, incluyendo una siesta si es posible. En todo caso evitar los grandes esfuerzos y sobre todo el llegar al agotamiento. Es muy importante hacer varias veces al día respiraciones profundas y relajantes, expirando el aire lo más lentamente posible, también es muy saludable el bostezo.

Si nada lo hace contraindicado tomar baños de sol muy ligeros para no producir agotamiento.

En verdad no se puede obtener muy buenos resultados si no se tienen en cuenta o se descuidan todos estos consejos, pues se trata de suspender todos los gastos de energía vital posible para que el organismo pueda disponer al máximo de ésta invirtiéndola en los procesos de eliminación. La monodieta no se basa eii un «cura de hambre», sino en la supresión total de todas las fuentes de enervación.

Si sobreviene debilidad, hipotensión, mareos, u otros síntomas no te asustes, sino que oyendo a la voz de tu naturaleza interior debes proporcionarle más reposo, reduciendo tus actividades, tanto físicas como mentales y de modo especial las discusiones y emociones negativas. Para aliviar las crisis de desintoxicación procura beber más agua destilada, sola o con algo de limón, vinagre de sidra o caldo vegetal alcalino sin almidón. Estos síntomas sólo son la señal de que tu organismo se está limpiando, y siendo pasajeros desaparecerán a los pocos días.

Cuanto mayor es el nivel de toxemia de un individuo peor tolerancia y mayores crisis sobrevendrán durante la monodieta, y por el contrario, a medida que se desintoxica el organismo mejor se tolera la monodieta o el ayuno, hasta tal punto que un sujeto sano encuentra su mayor bienestar físico y anímico durante los mismos.

La monodieta ofrece en la práctica una serie de ventajas sobre el ayuno (si bien en ciertos procesos agudos o muy graves no puede sustituirlo) que conviene considerar. En primer lugar, es mejor aceptado y tolerado por las personas que se inician en el higienismo y que tienen miedo a la falta de «alimento». En estos casos la monodieta permite a la persona tomar confianza en la naturaleza y per der el temor a la «inanición».

Para las personas que no pueden abandonar su trabajo la monodieta es siempre mucho mejor tolerante que no el

ayuno. También para los inños es mejor la monodieta, sobre todo de manzanas delicias,- que el ayuno salvo casos muy precisos.

La monodieta puede, además, repetirse más a menudo que el ayuno y sirve como entrada y salida para éste.

Otra ventaja de la monodieta es que de presentarse crisis éstas tienden a ser más suaves que no con el ayuno. Esto es debido a que la riqueza en sustancias alcalinas de las frutas permite al organismo neutralizar mejor las toxinas. Los ácidos orgánicos de las frutas, como el cítrico y el málico, tienen la singular propiedad de disolver las viejas sustancias extrañas depositadas entre las células, y aun en el interior de ellas mismas, las cuales, una vez disueltas, pueden entrar en la circulación para ser eliminadas por el organismo más fácilmente. Más que conocida es, por ejemplo, la eliminación del ácido úrico obtenida con las «curas» de frutas. Las monodietas de frutas purifican de una manera extraordinaria la sangre y por consiguiente todo el organismo, además estimulan sin forzar la labor de los emuntorios naturales: intestino, hígado y ríñones. Por esto, si bien las monodietas de frutas acuosas son de lo más riguroso, también son las más eficaces y de acción más rápida.

Dentro de las monodietas tenemos, además de consumir la fruta naturalmente, otras dos variantes. Primero la dieta hídrica, es decir, sólo jugos o caldos vegetales o de manzana, etc., que se emplean en los procesos febriles y cuando el aparato digestivo no tolera la fruta al natural (pero no utilices los zumos para ingerir «más» de lo que debes). En ocasiones nos encontramos con organismos tan deteriorados que no toleran ninguna ingestión de alimentos, en estos casos es obligado recurrir al «método de los bocados», que consiste en tomar sólo una o dos cucharadas del jugo o el alimento escogido cada 30 o 60 minutos, hasta que paulatinamente se toleren más alimentos.

Entre las principales monodietas es obligado destacar las siguientes:

Monodieta de manzanas, es de las mejor toleradas y puede realizarse durante varias semanas, normalmente se realizan con un mínimo de 3 días de du-

ración a un máximo de 20 días. Es prudente no comer demasiada cantidad.

Monodieta de uvas, es quizá la monodieta más famosa y que puede realizarse durante más tiempo. Si bien las personas en buen estado de salud pueden limitarse a practicarla durante 15 a 21 días una vez al año, en los casos graves se puede prolongar de 40 a 50 días.

Monodieta de plátanos. Esta es menos purificadora que la de manzanas y uvas, pero siendo el plátano bastante nutritivo se pierde menos peso, por lo que es especialmente recomendable para las personas muy delgadas y con problemas de nervios. La monodieta de plátano puede prolongarse durante bastante tiempo sin inconveniente, pero es prudente no hacerlo más de 30 días. Recomiendo tomar 3 veces al día de 3 a 5 plátanos, según el apetito y las circunstancias, junto con 1 o 2 litros de agua destilada o caldo vegetal alcalino (para compensar la poca agua que tiene el plátano). Es necesario disponer de plátanos maduros y en buen estado, y que su madurez sea natural y no artificial. No hay que olvidar se de masticar bien esta fruta.

Monodieta de naranjas. Se puede realizar duran te 15 a 21 días, pero es una de las monodietas más revulsivas por lo que no todos pueden tolerarla sin sufrir grandes crisis de eliminación. Las personas muy nerviosas harán mejor sustituyéndola por la de mandarinas o manzanas.

Monodieta de mandarinas. Es la más suave de to das las monodietas de cítricos por lo que es mucho mejor tolerada. No sobrepasarla de los 15 días.

Monodieta de sandía. De 15 a 20 días, es la dn ración máxima que se recomienda. Asegurarse dique las sandías maduraron en la planta.

Monodieta de melón. De 10 a 15 días, es de las monodietas más cómodas para realizar.

Monodieta de cerezas. Es una de las dietas más eficientes para la limpieza de los intestinos. Puede prolongarse durante 15 días, o bien hacerse tres días a la semana y el resto con la dieta de eliminación semicrudívora y desayunando cerezas todos los días, y así todas las semanas durante 2 o 3 meses.

Monodieta de fresas. Se practica igual que la de cerezas.

Otras monodietas. De la misma manera pueden hacerse monodietas de otras frutas, como el melocotón, tomate bien maduro, ciruelas (no de las secas), granadas, limón (en zumo diluido), níspero, kaki (no más de 3 días), pina, pomelo (no más de 15 días), etc, según la época del año y el país en que se vive. Es muy importante no hacer una monodieta de fruta fuera de su estación, pues es sólo en su período de recogida cuando la encontraremos más madura, y menos tratada y sometida a procesos de conservación, a la vez que siempre corresponde mejor a las necesidades climáticas del momento. Para las monodietas de larga duración es mejor consultar con un experto higienista, sobre todo si no tenéis ninguna experiencia al respecto. Recordar que después de la monodieta no puede empezarse a comer cualquier cosa, si no que debe salirse de la misma comiendo únicamente alimentos muy sencillos y ligeros, siempre crudos, como son la mezcla de varias frutas entre sí y las ensaladas, y cuando hayan pasado 2 o 3 días ya se pueden ir introduciendo los derivados lácteos y semillas oleaginosas, y por último ya se vuelve a los almidones y demás proteínas. Estas precauciones son muy importantes para las monodietas de larga duración y no tanto para las de 2 o 3 días de duración. Si se presentan crisis de importancia en ocasiones hay que interrumpir la monodieta o en todo caso recurrir a los consejos de un experto higienista (pero no a los de cualquier médico o naturópata que conozca tan poco sobre el higienismo o aún menos que tú, pues éstos siempre te criticarán el haber adoptado semejante dieta y te insinuarán la necesidad de consumir otra vez muchos alimentos «nutrilivos»).

Existe un vacío demasiado grande para hacer un puen-

te entre cualquier intento existente por parte de un sistema de nutrición que alimenta de acuerdo a la capacidad digestiva y asimilativa de cada individuo y, todos los demás sistemas convencionales que propugnan la sobrealimentación argumentando ficticias necesidades y teorías artificiosas, sin mirar, respetar, ni considerar la habilidad del paciente para digerir o asimilar aquello que ingiere. Los higienistas no solamente tomamos en consideración la capacidad digestiva, sino también la capacidad asimilativa. Nos damos cuenta de que no se aprovecha nada de aquello que se ingiere al pasar a través del paciente sin ser correctamente digerido y usado por el mismo. De hecho, todo alimento que no se digiere, asimila y elimina a la perfección actúa como un veneno a corto o largo plazo, y tanto más cuanto menor sea la vitalidad del enfermo.

¡Nutrición!, ¡proteínas!, ¡más alimentos!... son los gritos prevalentes de aquellos que, se supone, nos deberían curar. ¡Necesitas más alimentos nutritivos!, nos dicen. ¿Pero cómo se puede nutrir a un cuerpo cuando éste se ve incapaz de absorber y, de modo especial, de expulsar lo que ya se le ha metido? Es un hecho que casi siempre el paciente al cual se recomienda más nutrición es precisamente alguien que está mal a causa de un exceso de sobrealimentación. En realidad se está cavando la tumba dando exceso sobre exceso.

Estos pacientes no solamente son incapaces de absor ver sino también de digerir los alimentos en tanto que no restablezcan la normalidad de sus funciones digestivas, normalicen sus evacuaciones y regeneren su flora intes tinal.

¡Qué tonto dar más comida cuando ésta no puede ser digerida, absorbida y asimilada! No más comida, sino re poso de sus funciones digestivas mediante el ayuno y más habilidad para aplicar una dieta disociada de acuerdo a su capacidad de asimilar y excretar, es lo que necesita todo enfermo. Así pues, lo que se tiene que proporcionar siem pre es descanso, ayuno o monodieta, e higiene general en los hábitos de vida, antes de que se pueda pensar en ali mentarse como una persona sana. Nada tiene más venta j;t en la mayoría de los casos de enfermedad que un ayuno a menudo prolongado, pues una reducción del sobrante de toxinas del organismo es esencial para permitir una mejoi

y vigorosa manifestación de la vitalidad, y para la recuperación de la salud.

Muchos médicos de muchas escuelas no estarán de acuerdo con esto, ya que ninguno de ellos ha hecho nunca un ayuno prolongado, ni mucho menos han supervisado nunca un número representativo de ayunos prolongados bien dirigidos. Y ya que pocos han estudiado alguna vez algo acerca del ayuno, no tienen derecho a llevar adelante una opinión contraria o prejuiciosa sobre este procedimiento del cual saben muy poco o nada desde el punto de vista práctico. No hay en realidad ningún problema a la hora de alimentar a un enfermo durante un proceso agudo, porque precisamente lo que se debe hacer es no dar ningún alimento en los estados agudos. Cuando llega el momento de enfrentarse a un proceso critico, siempre que no se trate de un proceso destructivo de tejidos hasta un punto irreversible, nada puede sustituir al ayuno o en su defecto a la monodieta de jugos poco dulces (como los cítricos) o de caldos oxidantes alcalinos. Ninguna tisana, ningún pase magnético, ningún medicamento, ni nada puede favorecer la labor de la naturaleza interna en su propósito de restablecer la salud como lo hace el ayuno.

La cantidad de alimentos que se da a los pacientes siempre tiene que ser graduada en proporción a sus esfuerzos. Recordad que cuanto más débil es el sistema tanto menos poder digestivo posee. Atiborrar al enfermo de alimentos «ricos» suponiendo que los necesitan, y que sin consumir cada día muchos de estos alimentos se debilitará, es, por muy común que sea esta práctica una pura falacia que (an sólo consigue envenenar día a día al enfermo y empeorar la situación.

PROPORCIONAR ALIMENTOS A UN ENFERMO FEHRIL ES UN ERROR QUE SE PUEDE PAGAR MUY CARO, PUES LO ÚNICO QUE SE CONSIGUE ES ENTORPECER LA LABOR DE LA NATURALEZA.

Los pacientes no se deberían alimentar nunca de acuerdo con alguno de esos patrones arbitrarios que rigen las ilutas convencionales; como el de que necesitan y tienen que consumir 3.000 calorías cada día, o que necesitan tal

o cual cantidad de proteínas a diario, sino que se debe de nutrir de acuerdo a su capacidad para utilizar el alimento consumido. Esto sólo lo podemos conseguir con una dieta exenta de toxinas y simplificando el trabajo digestivo al máximo con la dieta disociada y el predominio absoluto del alimento crudo.

Es esencial que reconozcamos que las necesidades nutritivas de un organismo enfermo varían mucho de las necesidades de un organismo sano. ¿Se tendrá que tener más precaución en alimentarse o comer cuando se está intentando erradicar una enfermedad que cuando solamente queremos mantener la salud? Se requiere una firme resolución por parte del enfermo para hacer todo lo que es esencial... ¡Sin claudicaciones! Tiene que abandonar sus viejos hábitos nocivos y atenerse a un programa nuevo y radicalmente diferente. Tiene que cambiar su actitud y su mentalidad hacia la vida y hacia las leyes que la rigen, y, sobre todo, tiene que intentar comprender a su naturaleza interior.

Amar la vida no es suficiente, es necesario respetarla... ¿Y cómo podemos respetarla si empezamos por dañarnos y agredirnos a nosotros mismos con nuestros venenos favoritos?

Donde una falta de sales y vitaminas ha agotado los tejidos y órganos y donde existen sobrantes de ácidos dañinos en el cuerpo, se deberán desarrollar una o más crisis antes de que aparezca una mejoría.

Después de rechazar la opinión de que la gordura, la excitación muscular y la sobrealimentación del cuerpo tienen que ser considerados necesarios para el éxito, el segundo paso es comprender que tanto en el individuo crónico como en el agudo (pero mucho más en este último), comer sólo consigue aumentar el dolor, la inflamación, la incomodidad, la FIEBRE, y la toxemia del sistema, y esto es así en proporción directa a la cantidad de alimento ingerido y en porcentaje directo a sus supuestas cualidades nutritivas. Es preciso señalar que ayunar o adoptar una monodieta de bebidas no irritantes ni estimulantes, reducen la violencia de la enfermedad, atenúan todos los síntomas, permiten actuar a la naturaleza con entera libertad y garantizan la vuelta a una recuperación con más certeza.

A pesar de que todo esto es fácilmente evidenciable

en la práctica, todos estos hechos no son tenidos en cuenta por quienes están cegados por el miedo a la desnutrición y las erróneas creencias convencionales. A este respecto, hace más ya de un siglo, uno de los más grandes pioneros del higienismo, el doctor Sylvester Graham (1794-1851), escribió:

> «Sin embargo el mismo enfermo crónico y generalmente sus familiares y amigos, y a veces también su médico, parecen pensar que la gordura y la fuerza muscular son las cosas más deseables y lo que se tiene que conseguir, y que cualquier régimen prescrito es más o menos correcto y saludable en la medida que conduce a este fin. Mientras que si estuvieran lo suficientemente iluminados sabrían que cuando más se nutre un cuerpo más se mantiene la acción enfermante y más se aumenta la enfermedad. El objeto principal que el enfermo debería tener en mente, es el de recuperarse y eliminar la acción y condición enfermante y de devolver a todas las partes la salud, y sólo entonces nutrir el cuerpo en vista de la gordura y la fuerza, tan rápido como pueden soportar las partes más débiles del sistema sin fallar otra vez.»

A pesar del tiempo transcurrido la mentalidad general permanece igual y pocos son los afortunados que comprendiendo estos hechos, veraces dan su oportunidad a la naturaleza.

Quizá sea difícil de asimilar estos conceptos por el hecho de que el mejor régimen para el enfermo que se pueda adoptar para eliminar la condición enfermante es el ayuno, las monodietas y las dietas crudívoras amucosas, lo que frecuentemente es la causa de una disminución lógica, natural y sin importancia de la fuerza muscular y del peso. Pero por favor anota en tu cerebro que es solamente la fuerza muscular la que se disminuye temporalmente y ésta reaparece siempre tan pronto como se reslablece la salud. La pérdida de peso es debida sobre todo a la pérdida de agua, toxinas dañinas y grasas sobrantes y perjudiciales para el organismo, y en modo alguno afeela a nuestros tejidos y a la calidad de los mismos. Prueba

de ello es que cuando cesa la acción enfermante y aparece la reacción sanadora, el mismo régimen quizás aumentará la recuperación de peso, pero de seguro que habrá un estallido de tu fuerza y una sensación de bienestar que nunca antes habrías podido imaginar, y esto sucederá en la medida en que lo permita tu propia constitución personal. Yo lo he visto miles de veces y tú también puedes comprobarlo en tu propio organismo. El aumento de peso y la renovada fuerza que sentirás posteriormente con el mismo régimen no sería posible si la anterior pérdida de peso y fuerza fuera debida a la desnutrición. Lo que ocurre en realidad es que la supuesta pérdida de fuerza no es más que el empeño del organismo por llamarte la atención sobre la necesidad de descansar y economizar al máximo tu energía vital con el fin de que ésta pueda invertirse plenamente en las labores de eliminación y regeneración tisular.

Todo higienista moderno experimentado sabe que esto que te expongo aquí es la verdad. Por esto la práctica común de insistir al paciente febril en la ingestión de alimentos como los caldos de pollo, las tortillas francesas, los purés de patatas, el pescado hervido y demás alimentos erróneamente considerados como ligeros y de fácil digestión, es endemoniada. Y ésta es en realidad la verdadera causa de las complicaciones que se suceden en los procesos agudos y febriles. Las tan temidas complicaciones jamás aparecen cuando se respeta fielmente el ayuno o la monodieta hídrica, que proporciona el adecuado reposo, se vigila la evacuación intestinal y se deriva el exceso de calor con prácticas hidroterápicas que no sean violentas (¡nada de duchas frías!)

En cuanto al paciente crónico se deberá recordar al regular su dieta que la amplitud y la brusquedad de cual quier cambio debe corresponder a la condición fisiológica y patológica y así como a las demás circunstancias del in dividuo. En especial se debería recordar que la capacidad de respuesta del órgano enfermo debe ser la pauta para valorar la capacidad de todo el sistema. Esto es así porque ninguna cadena es más fuerte de lo que lo es el más débil de sus eslabones. De modo que si los eslabones de una cadena soportan un fuerza de una tonelada, bastará con que uno solo de ellos no lo soporte para que la cadena se

rompa. Por eso se tiene que tomar como pauta para la capacidad de respuesta general, las partes más débiles del organismo y nunca recurrir a excesos o prácticas que éstos no puedan soportar sin peligro. Así pues, en la práctica, quien tiene los pulmones enfermos, o el hígado, o los riñones o cualquier otra parte, mientras al mismo tiempo tiene un estómago vigoroso, no deberá regular la calidad y la cantidad de su alimento por la capacidad de su estómago, sino por la capacidad de su parte más enferma o débil.

Poco importa que nuestro aparato digestivo no acuse ningún problema, mientras éste sí aparezca reflejado en nuestras articulaciones, ojos o ríñones. El cuerpo es una unidad y como a tal debe tratársele. Si tu riñon no filtra bien, todas las células de tu ser se resentirán por las toxinas que éste no pueda eliminar. Si tu corazón no bombea con el suficiente vigor, toda la circulación de tu sistema será deficiente, y si tu hígado se encuentra sofocado, todo tu metabolismo pagará las consecuencias... Y poco importa cuan bien te «sienten» los comestibles dañinos! Esta regla es de una importancia extrema para el enfermo, y no puede ser ignorada ni descuidada impunemente, y sin embargo se viola continuamente y casi umversalmente.

Pocas cosas son más corrientes para el higienista que el encontrar individuos que están sufriendo enfermedades crónicas, y que no cesan de consumir alimentos de calidad, cualidad y en cantidad excesiva, así como otros errores dietéticos impropios para su estado, y que siguen defendiendo sus hábitos erróneos y prácticas insanas, basándose en que sus estómagos nunca les han causado «problemas». No saben que en su mezquina y estrecha actitud se esconde la raíz principal de todos sus problemas.

No obstante, si adoptaran un régimen correcto, y fueran capaces de mantenerlo estrictamente durante un tiempo no demasiado corto, experimentarían tal alivio de sus sufrimientos, si no tal recuperación de la salud, que se convencerían del todo de lo incorrecto que es el hacer de un estómago vigoroso la pauta general de la capacidad Fisiológica de un organismo enfermo en otra de sus partes.

Hay demasiados dietistas y médicos que trabajan con *c*\ equívoco principio de que si metemos suficiente alimento que contenga las proteínas, hidratos, grasas, vitaminas V minerales, en el estómago, éstos de alguna manera en-

trarán en la sangre y serán utilizados... pero esto no siempre es así.

Se supone, por ejemplo, que la vitamina A es buena para la vista. O que el hierro es bueno para la sangre. Melocotones y sandía o granada son ricos en vitamina A y en hierro respectivamente. Ciertamente los melocotones son una buena fuente de vitamina A para nuestros ojos y la sandía o la granada aportan el mejor de los hierros a nuestra sangre, ya que lo contienen en mucha más cantidad que los comestibles refinados que se suelen consumir. Por esta razón estas frutas se aconsejan como postres. Sin embargo esto es un error, pues si se ingieren estos alimentos después de una comida regular, inadecuadamente asociados con las grasas o las hortalizas, etc., no sólo no se obtendrá la vitamina A y el hierro que se espera de ellos, sino que entorpecerán la digestión y producirán putrefacciones, dando como resultados gases, toxemia y enervación. Todos los alimentos, independientemente de su riqueza o valor, tienen que ser digeridos, y el dietista que descuida la digestión del alimento es un ignorante.

Es más importante suministrar al cuerpo una nutrición apropiada, que esté bien compatibilizada, que no solamente ingerir alimentos en no importa qué mezcla. Incluso el mejor de los alimentos puede transformarse en un veneno en el interior de tu aparato digestivo si lo consumes mal combinado.

Toda una interminable lista de condiciones y síntomas, y en particular enfermedades del tubo digestivo, como son la gastroenteritis aguda, gases malolientes, úlceras pépticas, gastritis crónicas y agudas, diarreas, empachos, náuseas e inapetencias, vómitos, falsos síntomas cardíacos, fiebres, punzada de costado, jaquecas, estados depresivos y neurastenias, etc., están directamente relacionados con la mala combinación de alimentos, que tan a menudo se producen incluso entre los mismos partidarios de la dieta disociada.

Otras muchas terribles dolencias pueden beneficiarse de una dieta bien compatibilizada, puesto que de la migraña a la epilepsia, desde la tuberculosis intestinal al esprue, desde la diabetes mellitus hasta la enfermedad de Bright, pasando por problemas nerviosos de cualquier clase, siempre encontramos un estado de intoxicación general, que

interfiere en la correcta función de los tejidos afectados, y que siempre se beneficiará de una disminución de la enervación y toxemia.

El exceso de acidez, descanso y sueño insuficiente, hipertiroidismo, embarazo y lactancia, etc., aumentan la demanda de alimento del cuerpo sin que siempre aumente a la vez la capacidad del cuerpo para digerir, absorber y asimilar ese excedente de alimento. A veces hay una disminución notable en la capacidad total del organismo para utilizar el alimento ingerido, se impone en estos casos el simplificar la digestión al máximo hasta que la capacidad digestiva normal sea recuperada, y esto sólo se hará así en la medida en que comprendamos que hasta el más mínimo exceso en una ración cualquiera hace mucho más dañó al enfermo del que se justifica por el placer que proporcione.

Por otra parte, muchas de las medidas «terapéuticas» adoptadas por los que se dedican a tratar «enfermedades» dentro de las varias escuelas interfieren en la nutrición adecuada del cuerpo. Este es el caso de ciertas clases de dietas adelgazantes violentamente desequilibradas, así como productos supuestamente «digestivos», minerales inorgánicos, ácidos y alcalinos como el bicarbonato, laxantes, purgantes, extractos de algas para forzar la función tiroidea, diuréticos y otras drogas encubridoras de síntomas que son dadas como «medicinas», y que no hacen sino interferir en la digestión, absorción y utilización normal del alimento, cuando no otros daños peores.

Debes saber que cualquier influencia que debilite tu cuerpo disminuirá su capacidad digestiva y asimilativa. Factores como la falta de sol acariciando tu piel desnuda, la insuficiente oxigenación de los lugares donde duermes y trabajas, la falta de ejercicio (especialmente abdominal), sueños insuficientes, molestias emocionales, frío excesivo, etcétera..., interfieren, junto con muchos otros factores, en él proceso nutritivo del cuerpo, conduciéndote directamente a un estado de enervación, y éste a su vez ocasionará un detrimento tanto de tu capacidad asimilativa como en la de eliminar tus residuos del metabolismo.

El tabaco inhibe la digestión y por eso impide la utilización adecuada del alimento ingerido. El café y el té provocan el vaciamiento prematuro del estomago antes de

que los alimentos estén lo suficientemente digeridos, así que interfieren directamente en la digestión. Los licores y demás alcoholes de copa utilizados para la sobremesa bloquean la acción de las enzimas gástricas. Las cosas amargas, como ciertas plantas consideradas digestivas, tienen el mismo efecto que el café y el té... ¡No es raro que todos estos saboteadores de la digestión estén juntos precisamente después de una comida pantagruélica! ¿Quién, después de haber meditado sobre estos hechos, puede seguir pensando que las enfermedades son fruto de la fatalidad, desgracia o mala suerte?

Esta falta de digestión, absorción y utilización del alimento no se debe a ninguna casualidad ni capricho del destino sino que obedece siempre a unas causas bien determinadas que es preciso sacar a la luz y corregir. Indigestión significa fermentación de los carbohidratos y putrefacción de las proteínas. Significa que las grasas se descomponen y también se pierden minerales y vitaminas. Una falta de absorción, cualquiera que sea la causa, significa que ácidos grasos, aminoácidos, azúcares, minerales y vitaminas se pierden, y en su lugar son productos tóxicos lo que llega primero a tu sangre y después a todas tus demás células. La mala digestión, seas o no consciente de ella, significa algo más que una simple pérdida de nutrientes. Significa que lo mejor de tus alimentos se te está pudriendo en tus mismas entrañas... y antes o después sufrirás las consecuencias de ello.

Aprovechándose de esta situación, la industria de los remedios inventa y te ofrece cada día nuevos preparados y concentrados de minerales, vitaminas, aminoácidos, etc.. Pero fuera de comerciar con estos inútiles remedios nadie hace nada por corregir las causas reales del deterioro de la salud.

Es una. tontería intentar de remediar las deficiencias nutritivas resultantes de alguno o todos estos factores sin intentar corregirlos. Suministrando vitaminas y minerales concentrados no se aumenta la capacidad del cuerpo para absorber y utilizar estas sustancias ni se le permite restablecer su propio equilibrio. Forzándolo con fórmulas concentradas o con cantidades mayores de alimentos no conseguimos nada, salvo demostrar nuestra ignorancia e incompetencia sobre las leyes de la salud. No se puede

utilizar esta sustancia en la ausencia de todas las demás que la acompañan así como la de proteínas, carbohidratos y grasas. Cuando aplicamos una sustancia aislada, sin importar que sea un mineral o una vitamina ni su lejano origen natural, lo único que hacemos es acentuar los desequilibrios ya existentes en el organismo, y jugar a aprendices de brujo con la salud de un ser humano, disfrazando sus síntomas, escondiéndole el verdadero origen de sus problemas y haciéndole perder un tiempo precioso.

Yo te soy sincero, pero, lo creas o no, el único plan racional para cuidar cualquier dolencia es corregir las causas que lo han producido y que mantienen el problema, y así permitir que la salud vuelva a resplandecer por sí misma. Recuerda: sólo la naturaleza cura. Con la vuelta de la salud también volverán una digestión, absorción y asimilación normales.

Tratar a los pacientes con dosis de vitaminas o concentrados de minerales, o combinándolos ambos, o con cualquier cosa que se invente, e ignorar las causas de sus problemas es idéntico que la práctica de drogas medicamentosas de la escuela alopática. Es simplemente otro de los vanos intentos del «hombre médico» para curar enfermedades sin necesidad de eliminar sus causas. En realidad no es ni más sano ni más inteligente tratar de curar los efectos del reumatismo, alcoholismo, anemia o cualquier otro problema dosificando al enfermo complicadas y fantasiosas fórmulas de vitaminas y minerales, de lo que lo es tratar de realizar lo mismo con las drogas medicamentosas. No veo porqué, fuera de la especulación, unos reivindican para sí la palabra «natural» en sus terapias, en oposición a los de la medicina tradicional, cuando todos tienen en común, el seguir manteniendo al enfermo dependiente de ellos mismos, en lugar de enseñarle que él es el único responsable de su salud y que sólo la naturaleza cura. El individuo sólo será dueño de su salud en la medida en que el conocimiento de las leyes que la rigen lo hacen autosuficiente.

Recetas, recetas y más recetas. Remedios, remedios y más remedios. Demasiados naturópatas y otros imitadores de la medicina alopática solamente hacen esto y no prestan ninguna atención a los otros factores importantes de la vida. Ellos se esconden hipócritamente argumentando

que no quieren ser «fanáticos», pero... ¿existe un mayor fanatismo que aquel que negándonos el verdadero camino hacia la salud nos hace perder el tiempo o la vida con irracionales, artificiosos e inútiles remedios? Muchas veces se quejan de que un paciente en particular no utiliza ciertos elementos o factores que ellos han recetado, y critican a sus pacientes por recurrir a drogas o alguna otra forma de estimulación sin drogas, o bien recurren a extractos de glándulas o inyecciones de vitaminas, o cualquier otra manera inútil de tratamiento. ¿No será esta actitud del paciente ocasionada por los pocos resultados obtenidos?

¿Cómo se puede esperar que el paciente cambie de actitud cuando se le sigue manteniendo la fe en los remedios, cuando no se le enseña a ser autosuficiente y a confiar en su propia naturaleza interior, cuando se descuidan los factores de los que depende una buena nutrición y se ignoran las necesidades de sol, ejercicio, descanso y sueño, tranquilidad mental y gran número de otros factores que son esenciales para la salud? ¿Con qué autoridad moral, fe y convencimiento podrá convencer un terapeuta que fuma, sobre la novocidad del tabaco a su paciente? ¿Cómo se puede esperar que el paciente cambie? Sólo con remedios no cabe esperar nada más que alivios pasajeros, mas nunca una regeneración del individuo y una vuelta real a la salud.

El tabaco inhibe la digestión, por lo tanto interfiere en la utilización adecuada de alimentos y en su asimilación, así por ejemplo inutilizará gran parte de la vitamina C que tanto necesitamos; sin embargo, es corriente oír decir a cualquier pseudonutricionista, poco versado en bioquímica, que necesitamos tomar suplemento de vitaminas, pues la alimentación corriente no las aporta en grado suficiente, y nos hablará de la incapacidad de ciertos fumadores «sanos», para utilizar las vitaminas... ¿no es más lógico abandonar tan nefasto vicio y otros hábitos erróneos que son la verdadera causa de deficiencias en lugar de consumir pildoras de vitaminas artificiales?

Las únicas vitaminas que nuestro organismo necesita son las que se hallan en los alimentos naturales, tal cual lo dispuso la naturaleza. Las verdaderas vitaminas no son drogas, y es tonto decir que se usan como «remedios» cuando se prescriben para corregir ciertas deficiencias. La

vitamina C de un limón o de una pina no son drogas. El hierro de una remolacha roja o el magnesio de un dátil, no son drogas. Las sustancias vitales de los alimentos naturales, no son drogas porque no son sustancias extrañas, ni ajenas ni dañinas, ni tóxicas para la estructura de nuestras células, ni su metabolismo, sino que por el contrario, estos principios, pasan a formar parte de la composición de nuestras células, y por lo tanto de nosotros mismos.

Sin embargo, existen quienes consumen frutas y vegetales con una mentalidad deformada, que imita la actitud del remedio medicamentoso, y los utilizan como si de drogas se tratase, recetándolos con el mismo criterio que un médico receta sus medicamentos. Esta actitud es tan errónea como lo sería el decir que el agua es una droga cuando se usa para revivir a un hombre que se está muriendo de sed. Nosotros podemos recomendar tal o cual fruta o vegetal para proporcionarle al organismo algún nutriente que nosotros consideremos útil en algún momento, o para alguna deficiencia, mas nunca jamás podemos prescribir una fruta ni vegetal para una enfermedad específica o un órgano enfermo en concreto. Todo lo que se haga con la intención de medicar a través de los alimentos no es más que un insulto a la verdadera ciencia de la salud y una traición al espíritu y filosofía higienista.

Las vitaminas sintéticas sí son drogas y nunca son otra cosa. Los minerales inorgánicos también son drogas y no hacen otra cosa que daño a nuestro organismo. Las plantas consideradas «medicinales» sí son drogas y rara vez hacen otra cosa que no sea reprimir síntomas.

Yo oigo todos los días y leo demasiadas veces que los vegetales, frutas, huevos o algún otro alimento milagroso «curan» tal o cual enfermedad. Tengo pacientes que me vienen 'desde todas las partes del país, quienes consumen cualquiera de estos alimentos prescritos por médicos y naturópatas de la vieja escuela y que siguen igual de enfermos que el primer día. Esto es así porque a pesar de haber consumido hasta la saciedad el «alimento-remedio» que se les recomendó, no hicieron nada por suprimir las verdaderas causas de la enfermedad, de modo que la naturaleza no pudo actuar. Ningún remedio natural o artificial puede hacer actuar a la naturaleza sino que únicamente el suprimir las causas es lo que permite a ésta entrar en ac-

ción. Uno de los problemas que me presentan estos enfermos es que a pesar de su buena fe siguen alimentándose con mucho alimento nutritivo y proteico para «recuperar» fuerzas..., en otras palabras, continúan siendo víctimas de la sobrealimentación a la que les someten sus terapeutas. Estos les suprimen la carne (y en las peores ocasiones ni tan siquiera eso) y en su lugar dan tres o cuatro veces más proteínas de las que ingerían estos enfermos en forma de levadura de cerveza, soja, concentrados proteicos, germen de trigo, polen, leches vegetales..., y por último aliñan toda esta mescolanza de inútiles vitaminas y minerales. Por supuesto estos profesionales de la enfermedad están demasiado ocupados aprendiendo la última novedad milagrosa del mercado, por lo que no les queda tiempo para enseñar a sus víctimas las verdaderas causas de su enfermedad y el modo de corregirla con una forma de vida sana, correcta y ECONÓMICA.

En la práctica no podemos separar los efectos de los comestibles refinados, deficientes y desequilibrados, de los efectos de las toxinas, de la falta de sueño y de ejercicio o de otros factores igualmente dañinos. Las deficiencias nutrinacionales y la toxemia están tan estrechamente unidas que no se les puede separar. En realidad son siameses, puesto que la una interfiere sobre la otra y viceversa. En algunos experimentos llevados a cabo con animales se comprobó que los síntomas provocados por dietas deficientes podían ser suprimidos (ocultados) con la adición de raspadura de madera, papel secante y otras formas de material estéril en la dieta de esos animales. También ciertas drogas pueden ser utilizadas para hacer desaparecer los síntomas de las deficiencias nutrinacionales... ¿Pero el mero hecho de la desaparición de estos síntomas es señal de que las deficiencias nutricionales han sido corregidas y la salud recuperada? Es obvio que no. Sin embargo, ¿qué sino esconder sus síntomas de mala nutrición y toxemia es lo que hacen aquellas personas que se limitan a tomar medicamentos para aliviar sus síntomas sin prestar ninguna atención a su dieta? Ellos se creen muy listos y protegidos al adoptar un sistema médico que no hace sino añadir veneno sobre veneno para impedir al cuerpo que manifieste su verdadero estado sanitario y su miseria nutricional.

El doctor Graham atribuía estos estados patológicos de mala absorción de los nutrientes a un envenenamiento cuya causa no es más que una descomposición gastrointestinal ocasionada por los comestibles dañinos y las malas combinaciones. En efecto, esto está presente en la mayoría, si no en todos los casos de avitaminosis y deficiencias nutricionales. Sobre acentuar dentro de una dieta un factor en particular, como la proteína, vitaminas o minerales, es un error que tan sólo consigue aumentar el desequilibrio ya existente. Una nutrición ideal solamente es posible cuando las cantidades adecuadas y proporcionadas de todos los factores de los alimentos están presentes en la dieta.

Por favor anota que he dicho que estos elementos tienen que encontrarse todos en la dieta..., pero esto no significa que tienen que estar obligatoriamente presentes en cada comida, como piensan aquellos que proclaman una «comida equilibrada», pues esto sólo conduce a menús incompatibles. No tienes porqué comer las proteínas y los almidones en la misma comida, ni las vitaminas de las frutas necesitan consumirse junto con las grasas o los aceites, basta con que los distintos nutrientes estén presentes y repartidos durante el día, por lo que debes evitar a toda costa las mescolanzas. Lo que se. necesita es una dieta equilibrada... que no se pudra en los intestinos.

Hay una dependencia mutua entre los distintos" elementos presentes en los alimentos. Las vitaminas trabajan mejor en cooperación con todos los otros factores presentes en el mismo alimento, así pues no consumas vitaminas aisladas ni complejos de minerales, sino únicamente alimentos sanos, y recuerda que éstos solamente te los proporciona la naturaleza tanto en la salud como en la enfermedad.

Ejemplos de una semana para cada una de las cuatro dietas ortotróficas

Las recetas de cocina de estos ejemplos han sido tomadas de los siguientes libros:

Las numeradas con el número 1:

«EL AGUACATE, ÁRBOL DE **LA MANTEQUILLA».**

Las numeradas con el número 2:

«EL LIBRO **DEL SAUERKRAUT».**

Las numeradas con el número 3:

«EL LIBRO DE ORO DE LA COCINA HIGIENISTA».

Las numeradas con el número **4:**

«TODO ACERCA **DE LA REMOLACHA ROJA».**

1. Como mínimo la mitad de la dieta diaria debe estar constituida por alimentos crudos (el calor destruye las enzimas y vitaminas, alterando las propiedades físicas y químicas de las plantas). Lo ideal es un 75 % de la dieta en crudo.

2. Las proteínas necesarias se obtendrán de fuentes lactovegetarianas: semillas oleicas crudas, queso, yogur, huevos, etc. Pero nunca de carne o pescado. Evitar aun así el abuso de estas proteínas o también sufriréis trastornos artríticos.

3. Los cereales (inclusive los integrales) son fuente de toxinas y factores muy acidificantes. Comerlos con mucha parquedad y siempre dextrinados.

4. No comer en caso de encontrarse cansado, deprimido o encolerizado, en tales estados el poder digestivo está inhibido y pueden provocarse putrefacciones internas. Comer solamente cuando se tiene hambre.

Tu dieta individual de transición

Muchas veces me preguntan: «¿Qué tengo que hacer para curarme a mí mismo?». Y yo siempre les respondo: «Cuidar de ti, eso es exactamente lo que tú tienes que hacer, cuidar de ti». Yo, como profesional de la educación para la salud, sólo puedo orientarte y poner mi experiencia a tu servicio. Intento hacer eso lo mejor posible,

pero no es suficiente, es necesario que tú quieras cuidar de ti mismo y hacerte responsable de tu propia salud.

Verás, en cualquier sistema de medicina convencional tú eres un sujeto pasivo, ya sea medicina alopática u homeopática, acupuntura o medicina herbaria, no importa cual sea el sistema, tú eres un sujeto pasivo. A ti se te dice lo que tienes que hacer y lo haces sin rechistar, o bien decides no hacerlo, pero es obvio que la terapéutica depende siempre de tu terapeuta. El higienista no funciona así, porque el verdadero higienista no es un terapeuta sino un educador.

Un instructor higienista te va a aconsejar tal o cual monodieta, te enseñará a practicar el ayuno de un modo correcto, tratará de hacerte comprender lo que es una crisis curativa o de no combinar mal tus alimentos, pero él no va a tratar tu enfermedad. En el higienismo tú eres quien cuida de ti y quien toma las decisiones, esa es la diferencia, la gran diferencia.

Ahora voy a explicarte un ejemplo de dieta de transición, pero esta dieta no está adaptada a las necesidades de ningún enfermo en particular, por lo que tan sólo debes adoptarla si no sufres de ninguna condición patológica grave. Si por el contrario tu problema es serio debes de acudir a alguien que conozca de verdad la disciplina higienista de modo que él pueda orientarte acerca de qué es lo mejor en tu caso. Pero recuerda que tú y sólo tú eres el que debe tomar las decisiones y el que ha de enfrentarse con tu problema. De ti y sólo de ti depende el que seas fiel al modo de vida higienista y de que obtengas los resultados deseados.

La mayoría de la gente ha sido víctima dé sus problemas porque son ignorantes de las grandes leyes nutritivas de la piel. Pero muchos otros saben que seguir el programa de una nutrición natural es el factor más importante para recuperar y mantener la salud..., pero ellos no tienen la disciplina interior ni la suficiente libertad interna para batallar contra sus malos hábitos y sus falsos deseos por comestibles tóxicos. Ellos son tercos y necios, de modo que persisten en autoenvenenar sus cuerpos con una mala dieta. Es por esto que te digo que eres tú quien ha de cuidar de ti y quien ha de ser responsable de uno mismo.

Tu higienista puede prescribirte la mejor dieta del mun-

do, pero si tú no la sigues o la sigues a medias no vas a conseguir apenas resultados, de modo que en última instancia todo depende de ti. Cada individuo tiene que partir del hecho de que sólo por sus acciones diarias constructivas y sanas se puede curar a sí mismo. Este puede ser un trabajo lento y pesado, y quizás especialmente duro durante las crisis depurativas, pero cada cosa en la vida tiene su precio... ¡y no existe otro camino!

Si quieres la salud más elevada, si quienes prolongar tu vida, tienes que pagar el precio con un trabajo y disciplina severos sobre ti mismo. Eso quiere decir que se tiene que seguir una estricta dieta y ser fiel al ayuno semanal de 24 horas.

La energía y la vitalidad de un niño puede ser la tuya, en cualquier edad. Eso es lo que puede hacer uno por uno mismo si sigue este camino especial inspirado en las leyes de la vida natural. Este sistema te da la vitalidad juvenil y la juventud que deseas, porque es exactamente eso lo que deseas y eso se consigue gracias a la pureza interna. No es cosa de edad, sino de la perfecta condición y pureza de tus tejidos.

Deja de vivir según los años de tu calendario, pues ésa no es tu edad verdadera, vive según tus años biológicos, eso es lo que cuenta. ¿Cómo están de limpias tus arterias y venas? ¿Cómo está la presión de tu sangre? ¿Cómo está todo tu organismo en general? (Estudia el tercer paso en el sistema de purificación del cuerpo.)

No estés interesado en tu cumpleaños ni te resignes pensando que tus males son propios de tu edad. Por el contrario, concéntrate muy atentamente en tu pureza interna. Y si tú sigues con la dieta de la purificación antitóxica y el ayuno periódico puedes experimentar lo que yo estoy experimentando cada día.

Tienes que ser fiel cada día y en cada comida a tu dieta de purificación. Recuerda que ésta no es un capricho ni un antojo, sino algo que tiene que convertirse en una parte de tu vida cotidiana.

Ahora vamos a estudiar juntos la dieta de transición. Por dieta de transición entendemos aquella dieta que adopta una persona sana que desea pasar de una alimentación convencional a una alimentación higienista. Pero si tú sufres de alguna condición grave entonces debes dejar que

te asesore un especialista en este tipo de dietas antes de emprender ninguna acción.

Quiero recordarte primero y mantenerlo en tu mente todo el tiempo que la dieta ideal del hombre es de fruta cruda y vegetales crudos y cocidos, nueces y demás semillas y muchos otros sanos alimentos. No espero de ti, a no ser que sea muy ambicioso, obtener una limpieza interna, el que llegues a ser un perfeccionista de la dieta ni un virtuoso del higienismo, pero me conformaría con hacerte llegar al estado ideal de purificación.

Hay varios grados de salud que se pueden obtener al controlar la dieta, según se sea más o menos riguroso con la misma. Creo que si una persona equilibra la dieta con un 75 % de frutas y vegetales crudos, y con una mínima cantidad de proteínas y grasas, si no abusa de las féculas y almidones, y si atiende a los demás factores que rigen la buena salud, puede vivir en un estado muy saludable y vigoroso durante muchos años.

La dieta de transición empieza con un ayuno total de agua destilada de 24 horas, no se toma nada más en 24 1K> ras excepto esta agua destilada (no mineral). Si esto te parece demasiado severo puedes entonces hacer el ayuno con el cocktail de vinagre de sidra, agua destilada y miel, o bien con jugo de limón, agua destilada y miel. El ayuno es el más grande de los desintoxicantes, porque cuando paramos de comer toda la fuerza vital que se usaba para masticar, digerir y asimilar el alimento, así como para eliminar sus residuos, toda esa energía vital, te repito, será usada para la purificación del cuerpo.

Después del ayuno de 24 horas (que deberás repetir una vez cada semana) toma como una costumbre firme el empezar siempre la primera comida con algo crudo, frutas laxantes como la ciruela, cereza, pomelos, pinas, etc., de preferencia, aunque también puedes empezar con una ensalada. Esto reeducará las 270 papilas gustativas de tu boca por el sabor delicado y natural de los alimentos crudos. Naturalmente no se puede obtener esto si una persona fuma cigarrillos, puros o pipa, porque la nicotina paraliza completamente las papilas gustativas, así que la dieta de transición no funciona con un fumador.

Lo mismo pasa con el alcohol, té, café, chocolate, refrescos. Así que por favor elimina el fumar y también estas

bebidas de tu dieta. También se tiene que eliminar por completo la sal de cocina de esta dieta de limpieza, así que desde este día no uses nunca más la sal.

Quiero que entiendas lo que es la dieta de transición, así que déjame explicártelo plenamente, aunque quizá por ello te resulte repetitivo, pero es que es realmente importante. La dieta de transición no consiste en dietas especiales para enfermedades específicas ni tampoco tiene como finalidad el basar sus resultamos en erróneos poderes milagrosos atribuidos a ningún tipo de alimento. Únicamente se basa en el respeto a nuestra propia fisiología y trofismo, de modo que dejamos que sea el propio organismo el que busque su equilibrio. No se trata a ninguna enfermedad en particular, sino que está ideada para el individuo medio con un nivel sanitario aceptable. Por esto no se da ninguna dieta especial. Si tú necesitas o sufres de alguna enfermedad grave también puedes intentar mejo rar su condición siguiendo las orientaciones de este libro, pero sin prescindir nunca del consejo de un higienista cua lificado, que sepa indicarte cuál es el mejor modo de solu cionar tu problema. Pero esto sólo es así para enferme dades muy graves o problemas de urgencia. Si tú no te encuentras en una situación extrema puedes tranquilamente adoptar la dieta de transición tal como aquí te indico.

Esta es la base de un sistema de comer que primero elimina los venenos tóxicos que están enterrados profun damente en lo más íntimo de nuestro organismo. Ahor;i bien, las sustancias extrañas y dañinas están en tu cuerpo desde hace años. Si además has tomado drogas medica mentosas o de otro tipo la concentración de esas drogas está todavía enterrada profundamente en los órganos es ponjosos de tu cuerpo y tienen que ser eliminadas antes de que puedan causar dificultades. No importa los años que haga desde que tomaste esas drogas, ellas están depo sitadas en tu organismo y tienes que eliminarlas si deseas recuperar la salud. Tal cosa no es sencilla, pues aun siguiendo la dieta de purificación lo más fielmente posible, se tarda de 5 a 7 años en eliminar todas esas drogas de los tejidos. Tienes que ser consciente de que pasarás mi merosas crisis hasta que por fin salgas liberado y victo rioso sobre esos venenos y drogas. Tienes que tener con trol de la situación en todo momento, y no asustarte si

sobrevienen las crisis de eliminación, pues ellas son el único medio que tiene la naturaleza para eliminar determinados tipos de toxinas, así que nunca abandones cuando precisamente estás ganado la batalla. Cuando te sobrevengan las crisis procura hacer el máximo reposo y un avuno o monodieta (si quieres tener toda la información posible al respecto lee mi libro «TODO LO QUE USTED DEBE SABER ACERCA DE LAS CRISIS DEPURATIVAS»).

La dieta de la purificación del cuerpo sin tóxicos y el ayuno va directamente hacia la causa de los problemas físicos, y huye en la medida de lo posible de toda aplicación medicinal. Este sistema no tiene interés por los efectos sino por la causa básica que da lugar a toda la gama de aquéllos. La mayoría de la gente quiere que les traten los síntomas, los indicios, que silencien los mecanismos de alarma que sacan a la luz sus problemas, y por eso quieren que les den una dieta especial, un alimento, hierba medicinal o cualquier otro remedio especial que sofoque esas manifestaciones, pero tú no debes cometer ese error.

Yo creo que si tú has leído todos los capítulos anteriores a éste, ya sabes y estarás de acuerdo en que todos los problemas físicos están causados por un exceso de veneno lóxico en los órganos del cuerpo, es debido a esto que estamos interesados en una correcta forma de comer y ayunar para que así estos venenos sedimentados ya por mucho liempo se eliminen del cuerpo. Yo no creo que los problemas físicos estén únicamente causados por trabajar demasiado, por tensión o stress o cualquier otro tipo de ocupaciones emocionales. Bien es cierto que estos factores contribuyen a la enervación, y ésta a su vez a la toxemia, pero un cuerpo fuerte y libre de tóxicos puede enfrentarse B cualquier problema. Alguna gente dice que todos sus problemas son debidos a los nervios... eso no es así en absoluto. Si los nervios están libres de tóxicos pueden enfrentarse a cualquier crisis que un ser humano encuenha. Gente con profundos problemas físicos culpan de cada i'osa a otra persona o a causas imaginarias. Si continúas con el programa de salud tienes que reconocer o admitir que tú y sólo tú mismo eres responsable de tus condiciones y de que tú y sólo tú tienes que batallar con la situación. Tienes que decirte a ti mismo: «quiero vivir, quiero Ncntirme fuerte y vigoroso cada día».

Así que partiendo de este punto come del 75 al 80 % de tu alimentación cruda y sólo un 20 a 25 % de cocinados. Frutas y vegetales crudos han de estar presentes en dos o tres veces el volumen comparado con el del alimento cocinado, en todas las comidas, aunque también puedes y debes hacer comidas con el 100 % del alimento crudo. Además debes saber que cuando más ligero es un alimento, cuando más hidratado resulta (frutas y vegetales contienen hasta un 90 % de agua) tanto más cantidad debes y puedes comer del mismo, y por el contrario cuando más concentrado es un alimento, cuando más seco y nutritivo resulta, tanto menor ración del mismo debes ingerir en una comida. Así por ejemplo, huevos, semillas oleaginosas, fruta desecada como los dátiles e higos, quesos, cereales, nata, etc., debes comerlos con suma parquedad. Esto es fácil de entender, cuando más nutritivo resulta un alimento tanto más difícil es su digestión y además antes se satura el organismo por exceso de nutrición, por eso basta poca cantidad de alimentos concentrados, especialmente proteicos, para cubrir nuestras necesidades. En la práctica tenemos muchos ejemplos, así pues resulta satisfactorio comer 8 o 10 naranjas en una comida, porque es una fruta muy hidratada y poco nutritiva, pero, ¿qué ocurriría si tomas 8 o 10 plátanos en una comida? Seguro que tendrías una digestión muy pesada y quizá te sentasen mal porque el plátano es demasiado nutritivo y muy poco hidratado como para comerlo en tanta cantidad. Cuando confecciones tus menús debes tener presente este principio, de modo que juntes siete partes de alimento muy hidratado y de fácil digestión por dos partes de alimento concentrado o muy nutritivo. En la práctica esto se hace así: ingiere el doble de alimento crudo, ensaladas, en volumen que de cocinado. O bien toma ocho partes de fruta ligera por dos partes de fruta o complementos concentrados: media pina, 4 o 5 manzanas que no sean harinosas sino jugosas y un aguacate. O bien: 6 u 8 mandarinas, medio aguacate y 4 chirimoyas. Estos son sólo ejemplos, pero recuerda siempre que alimentos concentrados como las almendras, nueces, avellanas, piñones y demás semillas oleaginosas, requesón, miel o melaza o sirope de manzana natural, pan dextrinado, huevos, copos de cereales, etc., deben ser comidos en muy poca cantidad.

Tienes que forjarte la capacidad de rechazar el hábito de comer en gran cantidad los alimentos concentrados y estimulantes. No debes dejarte dominar por el paladar. Diciéndolo en otras palabras, cuando te comportas así estás trabajando diariamente por tu pureza interna.

Recuerda que el viaje para disfrutar tú también de la salud más alta que te sea dado a poseer, es un camino de 10.000 pasos y la dieta de transición tan sólo es el principio de este viaje... así que procura empezar con buen pie.

Ahora seguiremos trabajando para eliminar todo el veneno tóxico fuera de tu cuerpo:

1. Elimina los comestibles tóxicos de la civilización para siempre (mira y vuelve a estudiar el primer paso de la dieta no tóxica desde la página 109 hasta la página 121).

2. Haz un ayuno de 24 horas (toma sólo agua destilada) cada siete días. Mi trilogía «El milagro del ayuno» va a darte toda la información vital que necesitas saber acerca del mismo. Pero por ahora estudia dentro de este mismo libro el apartado «el día especial de la salud».

3. Elimina el desayuno. Si eso te parece a ti demasiado difícil toma sólo zumos de frutas acidas frescos al levantarte. Alguna gente está tan habituada a un desayuno grande que les cuesta una temporada eliminar esa comida sin importancia. No hagas caso de los que te dicen que debes empezar el día con un fuerte desayuno. De este modo consigues alargar el ayuno de la noche y permitir que durante las horas de la mañana continúen los procesos de eliminación. También puedes tomar el cocktail de vinagre de sidra y miel con agua destilada.

Esa primera comida del día te roba la energía y no tiene ninguna importancia desde el punto de vista nutricional. Si puedes dejar el desayuno vas a tener diez veces más energía que antes. En mi vida privada hago mi trabajo más creativo por la mañana y nunca desayuno. Y estoy preparado para mis actividades físicas como es el kárate, correr y nadar, éstos son mis deportes favoritos y siento que estoy lleno de fuerzas y que disfruto de mi actividad.

Sólo los niños sí deben desayunar, pero no los adultos. Nunca tomes nada recién levantado (recuerda que la palabra des-ayuno quiere decir romper el ayuno), en lugar de desayunar tómate el cocktail de vinagre de sidra

o un jugo de frutas o una infusión aromática no tóxica, menta, salvia, romero o tomillo, etc., con miel (nunca nada de café, té chocolate o leche), pero no sin haber hecho antes alguna práctica hidroterápica como el baño vital o la fricción fría o el paseo descalzo por el agua o césped húmedo. Lo importante es que no tomes nada que sea concentrado o nutritivo recién levantado.

Luego, a media mañana, cuando el cuerpo ya ha entrado en actividad, sea por el ejercicio o por el trabajo, ya puedes tomar algo de fruta dulce o acida en pequeña cantidad: melón, sandía, mandarinas, ciruelas, etc., o bien unos tomates con hojas de lechuga, zanahorias y medio aguacate, o quizás un yogurt, pero nunca nada que sea muy fuerte. Debes saber que cuando tú ingieres un alimento pesado por la mañana éste no puede ser utilizado por el organismo hasta al cabo de unas horas, es decir, cuando ya ha sido digerido. Se necesita una gran cantidad de energía para digerir un desayuno regular convencional. De modo que cuando tú haces un desayuno fuerte realmente estás entorpeciendo tu energía vital de buena mañana. No se puede dividir la energía en dos lugares al mismo tiempo, el alimento y la actividad física o mental. La gente se pregunta extrañada a menudo por qué yo realizo tantas cosas y con tanta energía entre que me levanto y la comida del mediodía. La respuesta está en que no gasto mis fuerzas en un desayuno voluminoso y pesado. Mi único desayuno consiste en el cocktail de vinagre de sidra o jugos de fruta acida fresca o en ácido láctico de sauerkraut o en algún té aromático de alguna planta salutífera. Eso es todo lo que yo necesito y yo tengo una energía inagotable. Si tú te sientes débil o deprimido porque ya no tomas tu café de buena mañana persevera en esta práctica y verás cómo poco a poco te liberas de esa necesidad y la debilidad desaparece y en su lugar te encontrarás al cabo de unas semanas mucho mejor que nunca. EJERCICIOS RESPIRATORIOS MATUTINOS SON LA MEJOR FORMA DE RECARGAR NUESTRA BATERÍA DE ENERGÍA VITAL... ¡NO LO OLVIDES!

4. Ahora, al mediodía, estás listo para la primera comida fuerte del día. Te lo has merecido, porque has usado ambos esfuerzos, el de la mente y el del físico, durante toda la mañana, así que ahora debes reponer tu energía.

Siempre se tiene que empezar esta primera e importante comida principal con una ensalada muy grande y variada, con todo crudo, en la que no deben faltar, alternándolos cada día, sauerkraut o col acida, zanahorias, remolacha roja, rábanos o nabo, apio en discos, y todos los demás vegetales típicos para ensalada ya sean picados o rallados. Estos son la base de una ensalada sana, pero a esta combinación se pueden añadir otros vegetales crudos si lo deseas, aunque algunos de ellos te resulte extraño consumirlos crudos, tales como pepinos (también con su piel verde), calabacín, calabaza, pimiento rojo, diente de león, lechuga y escarola, aguacates, tomates maduros, perejil o cilantro, cebollas verdes o puerros, espinacas o cualquier otro vegetal crudo y fresco. También tienes que aprender a utilizar en las ensaladas alguna variedad de germinado, al menos una vez al día, especialmente de alfalfa o de girasol. Se puede hacer una salsa para ensaladas con vinagre de sidra natural sin destilar, aceite de oliva puro de primera presión en frío, o bien con aceite de germen de trigo, y alguna planta aromática como la albahaca, el orégano, la canela o el tomillo. Pero en la ensalada de la noche puedes añadir alguna proteína ligera y cruda, como por ejemplo un trozo de queso mozarella, o de queso emmental, o bien una salsa de yogur y Roquefort batidos, champiñones, guisantes crudos y habas tiernas (sólo en su temporada), levadura de cerveza, seis nueces o almendras o avellanas, huevo duro, etc. Ahora bien, nunca añadas proteínas a tu ensalada en la comida del mediodía si comes almidones, pero sí, si no los consumes. En la ensalada de la noche sí puedes añadir proteínas porque no vas a consumir ningún almidón fuerte, de modo que puedes tomar tu ensalada con proteínas y algún plato de vegetales no almidonados como la sopa de ajo o berenjenas al horno o cualquier otro plato de vegetales sin almidón ni féculas. Todo lo más puedes ingerir por la noche una o dos rebanadas de pan dextrinado si no puedes abstenerte de ello. Ahora bien, nunca añadas vinagre de sidra ni jugo de limón a tus salsas, para ensaladas, cuándo en la misma comida entre- cualquier tipo de almidón o fécula. Otra agradable, bonita y nutritiva forma de aderezar una ensalada es con el «ALIÑO BÁSICO DE AGUACATE» o crema de aguacates (consulta esta valiosa receta en la pá-

gina **46** de **«EL ÁRBOL DE LA MANTEQUILLA»),** pero acuérdate de omitir el vinagre de sidra de la receta si hay algún almidón en el menú.

Nunca jamás dejes que toque tu boca la comida caliente hasta que no has comido lo suficiente de la ensalada. En realidad es mejor comer todo mezclado, es decir, uno o dos bocados de ensalada cruda y uno de cocinado, para que de este modo las enzimas de los alimentos crudos ayuden mejor a la digestión, pero como al principio, hasta que no se reeduca el paladar siempre se tiende a comer mucho más de cocinado, es mejor que durante la dieta de transición comas primero la ensalada en gran cantidad, porque así cuando has de comer el alimento cocinado ya te sientes lleno y comerás menos. A la vez que te permita regenerar antes tus papilas gustativas (recuerda siempre que la dieta de transición es sólo una dieta de «iniciación» hacia la verdadera dieta ortotrófica).

La ensalada es el gran luchador contra el veneno tóxico que daña tu cuerpo. El veneno tóxico tiene que eliminarse fuera del cuerpo y los elementos bioquímicos de la ensalada cruda empiezan a trabajar en este sentido, así que es posible que al principio notes algunas molestias, especialmente flatulencias y trastornos intestinales, que forman parte del proceso normal de eliminación y que no deben de asustarte. Pero si no estás acostumbrado a comer una gran ensalada vegetal cruda dos veces al día, posiblemente tú puedes decirme: «la ensalada cruda me llena de gas», o bien, «la ensalada cruda no está de acuerdo conmigo». Yo tengo que responderte: «LA ENSALADA ESTA DE ACUERDO CONTIGO, PERO TU NO ESTAS DE ACUERDO CON LA ENSALADA».

Si una ensalada cruda no te va bien, este hecho demuestra que tienes una condición de mucosidad tóxica en los intestinos y que éstos están enfermos y posiblemente tu flora intestinal alterada. Así que se puede hacer sólo una cosa... y esa cosa es: regenerarse lentamente. Tardaste mucho tiempo hasta que tus intestinos llegaron a estar en una condición tan horrible y resulta que vas a tardar también algún tiempo en cambiar esa condición hasta el punto de que los intestinos estén listos para que puedas digerir a la perfección las ensaladas crudas. Esa es la causa de que muchos fracasen al iniciarse en el higienismo, pero

espero que tú no cometas ese error y comprendas que tienes que moverte con cuidado tanto mayor según corresponda a tu condición.

La gente con mala dentadura tiene que cortar o rallar la ensalada muy fina. Pero recuerda que la ensalada diaria tiene mucha importancia. Es la pieza maestra de la limpiea interna.

La siguiente cuestión se refiere a qué se puede comer junto con la ensalada. Durante la dieta de transición lo mejor sería unos vegetales frescos cocinados junto con un poco de patata asada al horno, o boniato, o calabaza o algún cereal como el arroz integral, el maíz, el mijo o los copos de avena. También tienes que emplear el plátano bien verde cocinado en tu dieta al menos una vez a la semana (nunca frito), aunque también puedes tomarlo crudo a condición de que esté muy maduro en tus días de fruta. Como fuera del trópico es difícil conseguir plátanos bien maduros es conveniente comerlo bien verde y cocinado al menos una o dos veces a la semana. El plátano es el verdadero pan del hombre, y es el único almidón que no deja residuos mucosos en nuestro organismo, por lo que no debe faltar nunca jamás en nuestra dieta. Reserva tu comida de almidón para el mediodía.

Por la noche toma una cena ligera, y lo más temprano posible para acostarte de este modo con la digestión ya hecha. Una ensalada de menor volumen que la del mediodía y una proteína ligera que puede estar incluida en la ensalada o en tu segundo plato. También puedes tomar algo de vegetales cocinados no amiláceos como una sopa de apio o de ajo, unos puerros al estragón, una asadilla de pimientos y berenjenas, una tortilla de col fermentada o de espinacas o de calabacín, o barquitos de calabacín al horno con queso, etc. Y sólo si aún no has perdido la costumbre algo de pan dextrinado siempre humedecido, pero sin abusar.

5. Hasta ahora sólo hemos hablado del día estático, es decir, del día de hortalizas crudas, pero ahora vamos a hablar del día dinámico, el día de frutas. Nosotros dividimos la semana en tres días estáticos y tres días dinámicos, reservando el séptimo día para el ayuno de 24 horas o la monodieta de frutas. Alterna un día dinámico con un día estático.

Ciertamente en ocasiones se hace muy difícil el respetar esta regla, así que no te preocupes si no puedes llevarla a cabo a rajatabla, pero procura seguirla lo mejor posible.

El día dinámico sigue el mismo esquema que el día estático, de modo que en principio no se desayuna, y se toma sólo un jugo de fruta acida (naranja, pomelo, etc.), o el cocktail de vinagre de sidra, o una infusión de menta fresca, etc.

A media mañana puedes tomar una o dos variedades de fruta acida, en la cantidad que desees.

Al mediodía toma dos o como máximo tres variedades de fruta dulce y un almidón ligero como pan dextrinado o gofio de maíz, y sobre todo no te olvides del plátano bien maduro. Cuando haga frío no te olvides de la fruta desecada como los dátiles, higos y orejones de melocotón. Aunque también puedes hacer una comida dinámica haciendo una sopa de frutas, según la temporada, de sandía, de naranja, de granada, de fresa, de aguacate, de mandarinas, etc., o bien el musli ortotróflco (nunca muslis comerciales). También puedes ocasionalmente tomar horchata de chufas para reforzar tu menú dinámico.

Por la noche toma frutas a ser posible distintas de las del mediodía. Las proteínas mejores para tomar los días dinámicos son el polen de abejas, yogurt, requesón, yema de huevo cruda, horchata de almendras o de nueces o de piñones (pero sin mezclarlas con las frutas), etc.

6. Ahora vamos a comentar un punto muy importante: la variedad en la dieta. Una dieta monótona está reñida con una buena nutrición. Así que debes de buscar el máximo de variedad para tu dieta, pero ateniéndote siempre a la oferta de la naturaleza en cada estación. Nunca comas alimentos fuera de su estación.

Siempre debe de haber seis horas entre una comida y la otra. El sistema digestivo tiene que tener tiempo para hacer su trabajo eficientemente. Debes buscar la variedad entre una comida y otra, de modo que la cena tiene que basarse en algunas especies de fruta o ensaladas o vegetales distintos de los del mediodía (pocas cosas son más nocivas que dejar las sobras de la comida para la cena). Así la cena puede empezar con una ensalada distinta de la del mediodía, digamos que, por ejemplo, en el mediodía

tuviste una ensalada de vegetales crudos como el sauerkraut, la zanahoria, la cebolla y el tomate, así que ahora te gustaría una ensalada cruda diferente: aguacate, endivias y un batido de yogur y queso Roquefort como alinño, seguido de una remolacha roja hervida acompañada de una guarnición de guisantes y de champiñones salteados. Como ves es muy sencillo.

Hay tantas variaciones de ensaladas donde una persona puede elegir que puedes comer dos ensaladas diarias sin repetirte en una receta durante un año. Si no lo crees posible consulta mis libros: «PLAN PILOTO DE ALIMENTACIÓN HIGIENISTA» y «EL LIBRO DE ORO DE LA COCINA HIGIENISTA», donde encontrarás miles de su gerencias sanas para preparar cientos de menús exclusivamente con alimentos sanos y del tiempo) mira la página de mi blibliografía al final de este libro para saber dónde puedes obtenerlas).

Mucha gente gusta también de preparar sus ensaladas crudas con frutas. Esto es perfectamente bueno si se respetan las compatibilidades, porque son unas ensaladas deliciosas, que no sólo sirven para saborear las frutas sino que también son verdaderas luchadoras contra el veneno tóxico de nuestro cuerpo. Las frutas frescas, especialmente las acidas como los cítricos y la pina, son muy agresivas contra el veneno tóxico, por esto van a ayudar a disolver y tirar el veneno tóxico fuera del cuerpo a veces muy violentamente, de modo que muchas veces cuando se consume demasiada fruta acida durante la dieta de transición, cuando el organismo aún está con un alto nivel de toxemia, es fácil que se vea preso de agudas crisis de eliminación.

Se debe de comer las ensaladas de vegetales como el plato principal de la comida y sólo después tomar algo de cocinado, pero es nuestro principio que siempre que comes una ensalada de frutas después ya no se debe comer nada cocinado, de modo que prepara tu ensalada de frutas con un poco de fruta desecada y un aliño de yogurt con mermelada de arándanos o moras o miel o melaza de forma que esto refuerce el valor nutritivo de la ensalada de frutas. Así, por ejemplo, puedes preparar una ensalada de frutas del siguiente modo: dos o tres melocotones, una o dos peras y una o dos manzanas, pela y trocéalo

todo y ponió en un recipiente alto de cristal. Ahora echa por encima 6 u 8 dátiles secos o en rama a los que habrás sacado el hueso y troceado previamente, luego coge un yogurt y añádele una cucharada de mermelada de arándanos o de moras, o una cucharada de melaza de caña, trábalo con el tenedor y rocíalo por encima de la fruta troceada. Verás qué sencilla, deliciosa y nutritiva cena tendrás. No necesitas tomar nada cocinado detrás.

Las ensaladas de fruta son comidas ligeras porque abandonan el estómago muy rápido debido a su fácil digestión, esto puede hacer que si tu estómago está acostumbrado a comidas muy pesadas y laboriosas te encuentres vacío al cabo de poco tiempo de haber comido. No dejes que esto te conduzca a comer en demasía ni a hacer más comidas de las que realmente necesitas, esta es una sensación que desaparece al cabo de unos días de dieta higienista.

Para seguir la regla de la variedad atente a este sencillo consejo: BUSCA EL COLOR EN TUS MENUS. Debes procurar que en tus comidas de vegetales estén presentes toda la gama posible de colores naturales, así pues debes combinar en un mismo menú el color verde de las hojas con el naranja de la zanahoria o el boniato o la calabaza sin olvidar el rojo del rábano o de la remolacha roja, el negro de las aceitunas, etc. Esto no obedece a ningún capricho sino que cada color de cada vegetal tiene una razón de ser, es el modo que tiene la naturaleza de indicarte la mayor riqueza en determinadas vitaminas y minerales de cara fruta o vegetal. En los alimentos rojos como la cereza, la sandía, la granada o la remolacha roja, encontrarás el hierro orgánico que necesitas, así como valiosos pigmentos que ayudan a la oxigenación de nuestras células. En el color naranja de la zanahoria y otros alimentos similares encuentras la provitamina A (carotenos) que necesitas, en las hojas muy verdes encuentras tu magnesio orgánico en forma de maravillosa clorofila y en el amarillo del limón o de la pina o del pomelo la fabulosa vitamina C. El blanco de la cebolla te ofrece el valioso silicio... Todo tiene su razón de ser en la naturaleza y hemos de aprender a interpretarla con humildad.

Pero recuerda que la regla del máximo de variedad en

la dieta no justifica nunca el cometer incompatibilidades en la misma.

7. Elimina el postre para siempre. A lo único que conduce es a cometer incompatibilidades y a comer más de lo que realmente necesitamos. Pero si te apetece realmente algo dulce después de la comida, durante la dieta de transición puedes tomar manzanas no harinosas, crudas o cocidas al horno con canela, pero ninguna otra fruta, ni cruda ni hervida, ni tampoco uno de esos erróneamente considerados «pasteles sanos», tan sólo porque están hechos con harina de trigo integral y miel. Lo mejor sería el olvidar los dulces y todo tipo de postre porque precisamente sólo son otra forma de glotonería. Los vegetarianos que continúan imitando los menús de la alimentación convencional, sobre todo en el uso de los postres, ni se han liberado de sus antiguos errores dietéticos ni han entendido nada de nada en la ciencia de la salud.

8. Hemos llegado al punto más discutido de la dieta de transición: ¿qué pasa con las proteínas de origen animal? Realmente se pueden abandonar al instante para siempre jamás y la salud saldrá siempre ganando con ello. La dieta cárnica es una dieta equivocada y no tenemos por qué persistir en errores para estar sanos. Nadie necesita ni de la carne ni del pescado en absoluto. Es totalmente falso el argumento sostenido por algunos de que existen distintas personas y que unos pueden vivir sin carne y otros no. Es cierto que no existen dos personas iguales, pero es exactamente igual de cierto que la fisiología es exactamente igual para todos los seres humanos y que las leyes de la biología y de la física no cambian según el capricho de cada comensal o de cada autor. Ninguna constitución necesita de veneno.

Ahora bien, no quiero que me malinterpretes, no quiero que me confundas con alguno de esos intransigentes que no aceptan nada más que su propia postura. Yo soy el primero en decirte que no necesitas comer carne ni mariscos ni pescados ni nada similar, pero si sientes que necesitas la carne cómela. Sólo quiero que recuerdes que la carne al igual que otros excitantes te ha creado una dependencia y que ésta es difícil de abandonar. De modo que si tú te encuentras en esta situación yo te voy a indicar lo que tienes que hacer para abandonarla poco a

poco. También puede ocurrir que tú no desees ser vegetariano, y yo respeto tu decisión. En ese caso puedes seguir la dieta ortotrófica durante toda tu vida limitándote a consumir la carne o el pescado una vez por semana, y acompañándola siempre con mucho sauerkraut, ajo o cebolla o bien manzanas, para que de este modo te ayuden a neutralizar las toxinas de esa carne o ese pescado. Tú puedes seguir la dieta ortotrófica toda tu vida sin ser vegetariano si así lo deseas respetando esa condición: Comiéndola sólo una vez a la semana y bien compatibilizada. Como ves, no te presento la cuestión desde un punto de vista estrecho ni fanático, pero sí quiero que una cosa quede bien clara y es que para recuperar la salud si estás enfermo o para regenerar tu organismo sí necesitas suprimir la carne y el pescado radicalmente al menos durante varios meses.

Si no deseas ser vegetariano procura al menos conseguir tus proteínas animales de fuentes conocidas, que sean frescos y criados sin ningún tipo de drogas, ni hormonas, ni antibióticos. Que sean animales sanos, sin vacunar y criados con el pasto verde, el grano natural y mucho sol y aire... claro que esto te va a ser muy difícil. Procura limitarte al pescado blanco y de río, como la trucha, y mejor las aves como el pavo y el pollo que no las carnes rojas. A pesar de su grasa el cordero lechal, por ser una carne muy joven que no ha tenido tiempo de acumular muchas toxinas es más aconsejable que otros animales adultos. Desde luego debes evitar en lo posible el cerdo, pues es de las carnes más tóxicas. Pero estos consejos que te doy no son una invitación para que consumas carne, sino tan sólo unas indicaciones para que reduzcas sus inconvenientes al mínimo.

Si estás sano y estás iniciándote en la vida naturista puedes limitarte a consumir la carne o el pescado una vez a la semana hasta que tengas la suficiente experiencia y seguridad en la dieta como para abandonarlos. La decisión es sólo tuya y a nadie más le corresponde tomarla.

Ahora bien, quiero que sepas que no existe ningún inconveniente en abandonar las proteínas animales desde el primer día. Y esto es especialmente recomendable si no gozas de buena salud... y se convierte en un requisito

obligatorio cuando estás afectado de alguna enfermedad grave.

Soy muy consciente de que el ser vegetariano implica algo más que adoptar una dieta sana, supone tener una filosofía muy particular, y adoptar una postura muy concreta ante la vida. Así que ha de ser cada uno el que decida qué camino ha de seguir. Los dos caminos, el del vegetarismo o el de la dieta ortotrófica pero no vegetariana son igualmente válidos desde la óptica de la salud, así que tú eres el que decide libremente y sin coacción y sobre todo haciéndote consciente de que al hacerte higienista sólo adoptas una forma coherente de vivir pero NO HACES NINGÚN VOTO DE RENUNCIA A NADA.

Pero por favor no hagas de mis palabras una excusa para llevar una vida inconsecuente y meter cualquier basura en tu cuerpo cada vez que te apetece. Sé honesto contigo mismo y con tu naturaleza interior.

Además recuerda siempre que tenemos excelentes proteínas vegetales y no tóxicas como las nueces, almendras, avellanas, pistachos, legumbres secas como el garbanzo y la lenteja, semillas germinadas, champiñones y setas y muchas otras más. Ahora bien debido a una dentadura en mal estado o a la poca costumbre en masticar a veces es más aconsejable tomar las semillas como las nueces o el cacahuete o el girasol en forma de mantequilla extendida sobre una rebanada de pan dextrinado... otras semillas oleaginosas como la almendra, sésamo, avellanas, se pueden tomar en forma de maravillosas leches vegetales. Pero por favor no confundas las semillas oleaginosas, que son ricas en proteínas y aceite, con lo que son frutas desecadas como los higos, los orejones, ciruelas y uvas pasas, que son muy ricos en azúcares pero no en proteína ni aceite. Esta es una confusión muy corriente pero que no debes cometer, pues son fundamentalmente distintas tanto por su valor nutritivo como por su compatibilidad (las semillas se comen con ensaladas pero no la fruta desecada).

Muchas veces tengo mi gran ensalada cruda y un puñado de semillas oleaginosas como la última comida al terminar el día, y te aseguro que es una cena completa. Pero no abuses en la cantidad de semillas que ingieres. Recuerda el principio de que los alimentos concentrados deben con-

sumirse siempre en poca cantidad y que la dieta ortotrófica es básicamente hipoproteica.

No te preocupes por obtener las proteínas. Huellas de las proteínas se encuentran en todos los alimentos. Piensa que la leche materna contiene sólo un 3,5 % de proteínas y que un cuerpo humano nuevo dobla en pocos meses su peso con sólo esa poca cantidad de proteínas.

Nunca me preocupo de si obtengo mi cuota de proteína diaria... ¡por el contrario mi gran problema es no sobrepasarme en mi ingestión de proteína! No creo en la dieta fuerte en proteínas. Hace más de 60 años que los nutricionistas declaraban el gran valor de una dieta muy rica en proteínas, pero hoy día esto ya ha sido claramente superado y el error de tal afirmación demostrado. Pero en mi labor de consulta encuentro muchas personas que están todavía bajo los prejuicios de un régimen fuertemente proteico y que les ha conducido a problemas serios como la alta presión sanguínea, dificultades con su corazón, enfermedades de los ríñones y del hígado, procesos artríticos como la gota y trastornos de la próstata.

El caballo salvaje no come proteínas concentradas. Tampoco el gorila (aunque éste sí ingiere insectos y huevos como fuente principal de proteínas en su dieta) y obtiene su gran velocidad y fuerza del reino vegetal. Tú también puedes obtener tus proteínas de las nueces y demás semillas, germinados, levadura de cerveza, arroz integral y cereales y legumbres como las alubias secas y las lentejas. Todos estos alimentos son ricos y sanos y te proporcionan proteínas sin demasiados residuos úricos ni son tampoco demasiado acidificantes... aunque si abusas de ellos también pueden hacerte daño.

Tienes que reconocer que la carne es un alimento de segunda mano. El animal comía primero las cosas verdes que crecían o los piensos compuestos que le suministraban, pero cuando este animal es matado todo el veneno que tenía en su cuerpo se queda en su interior y luego tú lo ingieres. Debes saber que la carne contiene ácido úrico y concentraciones muy altas de grasas visibles e invisibles, pero lo peor es que el animal actúa como un acumulador, como un condensador de todos los venenos y tóxicos y drogas que le suministran y que se hallan en su medio ambiente, y que se acumulan en su interior durante toda

su vida, pero que tú ingieres en dosis masivas cuando devoras al animal en pocos minutos. El se intoxicó poco a poco pero tu te intoxicas muy rápidamente.

Recuerda que esas grasas semejantes a la cera, el colesterol, son las que obstruyen el sistema humano de tubos para la circulación. Sé que la mayoría de la gente en todo el mundo come la carne en gran cantidad. Pero en los Estados Unidos, Australia, Nueva Zelanda, Holanda, Alemania y el Reino Unido, donde la gente consume grandes cantidades de carne cada día... una de cada dos muertes está causada por los ataques del corazón y también sabemos que en estos países los especialistas del corazón están conformes en que las grasas saturadas semejantes a la cera de la carne, la sal y el azúcar y harinas refinadas son los villanos que causan arterias y venas taponadas.

Nunca intento de convertir a un estudiante de la salud en un vegetariano, pero creo que estos argumentos hacen que cualquier persona sensata llegue a esta conclusión por sí mismo: es mejor excluir la carne y el pescado radicalmente de nuestra dieta.

De todos modos creo que sería deshonesto si no reconociese que se puede vivir perfectamente con la dieta ortotrófica, donde no hay ningún alimento refinado ni sal de cocina ni otros tóxicos, limitándose a comer carne o pescado una vez a la semana. Y se puede vivir una vida larga y sana. Pero es obvio que la gente que come carne casi a diario y alimentos refinados están produciendo serios problemas en su organismo. Te decía en un capítulo anterior que la dieta del ser humano tenía que ser lo más parecida posible a la que él podía llevar a cabo en el caluroso y tropical jardín del edén. Pero ahora se vive en todas partes del mundo y nos tenemos que adaptar al clima en el cual se vive. Es obvio que no hay la posibilidad para una persona de vivir en un clima frío con una dieta igual que si viviera en un clima tropical. Así que tienes que proporcionar suficientes materias energéticas (pero no más proteínas) a tu corriente sanguínea cuando vives en un clima frío. Tienes que comer una cierta cantidad de nueces y demás semillas oleaginosas y cereales y pan dextrinado, patatas y boniatos, aguacates y nata, miel y melaza, etc., para permitir que tu organismo disponga del suficiente calor.

Recuerda que si es cierto que la dieta tiene que ser

adecuada al clima, eso no significa que si vives en un clima más frío tengas que comer más carne, sino únicamente más grasas y más hidratos de carbono de procedencia vegetal. El arroz marrón, los copos de avena y el pan dextrinado, así como la patata el boniato y el plátano, son lo suficientemente ricos en hidratos de carbono concentrados como para permitirte generar el suficiente calor que necesitas en un clima frío.

Pero tienes que orientarte siempre en el principio básico de que debes añadir en tu dieta de transición más frutas y vegetales crudos. Recuerda que las frutas y vegetales crudos son los purificadores de tu organismo, por esta razón deben estar presentes en suficiente cantidad como para representar el 75 % de tu dieta. No cometas el error de los comedores habituales de carne y comestibles que conducen a dificultades serias. Ellos comen comestibles demasiado tóxicos, y por eso ellos viven y mueren envenenados.

Otra vez tengo que repetirte la necesidad que tienes de controlar la cantidad de alimentos concentrados y proteínas que vas a consumir en tu dieta a diario. Tienes que ser parco con los huevos, quesos, semillas y demás alimentos proteicos. Recuerda que el cuerpo sólo necesita una pequeña cantidad a diario de estos alimentos. Nadie en el mundo puede decirte exactamente cuándo tienes que dejar de consumir o cuándo has comido suficiente de estos alimentos, eres tú el que ha de ser sincero contigo mismo porque ya sabes y no debes olvidar que los alimentos ricos en proteínas especialmente carne, pescados, huevos y semillas, se deben usar con mucha discreción. Estos son los alimentos que forman los peligrosos ácidos cristalinos causantes de muchos trastornos, y éstos son los alimentos que tenemos que usar con la sabiduría de la sobriedad.

Como ejemplo práctico de la dieta de transición estudia el ejemplo de dieta número 2 en el capítulo anterior (la dieta del adulto o de mantenimiento). Si quieres consumir carne o pescado, sólo tienes que coger en un día estático y ponerlos en la cena acompañados de una gran ensalada de sauerkraut, o al menos de una ensalada de vegetales con mucha cebolla o ajo y manzanas. También la papaya, la pina o el yogurt ayudan a neutralizar los efectos nocivos de la carne o el pescado. Pero recuerda que

sólo una vez a la semana, y nunca en dietas de eliminación. Sobre todo evita el consumir las proteínas animales mal combinadas con azúcares u otras proteínas fuertes. Puedes acompañarlas con otros vegetales medianamente almidonados como las alcachofas, remolacha roja, coles de bruselas, borrajas, berenjenas, bróquil, coliflor, pimientos, chayotes, cardos, etc..

Recuerda que tanto en la dieta de transición como en la dieta del adulto o de mantenimiento, debes dedicar un día todas las semanas para el ayuno de 24 horas o tu monodieta. Una vez que ya te hallas familiarizado con la dieta de transición puedes hacer cada tres meses, procurando que coincida con los cambios de estación, 15 días de dieta amucosa crudívora, número 4, o si lo prefieres una monodieta de 15 días con la fruta de la estación: sandía o melón en verano, manzanas o naranjas en invierno, uvas en otoño, etc.. Si este método no te satisface también puedes dedicarte a hacer 28 días de dieta amucosa crudívora una vez al año.

Esto es necesario en un mundo tan contaminado como el nuestro para permitir al organismo que se limpie a sí mismo periódicamente, de las sustancias tóxicas que lo acosan.

Lo importante en el higienismo no es el hacer grandes sacrificios sino el tener una continuidad. En realidad el adoptar la dieta ortotrófica sólo es el primer paso de esos 10.000, asi que después de purificar nuestro cuerpo con la dieta hemos de cultivarlo mediante el ejercicio adecuado, hemos de cultivar nuestra mente y nuestro corazón, hemos de entrar en comunión con la naturaleza y con los seres que nos rodean. Y cuando hallamos descubierto y vivenciado que nosotros y la naturaleza somos una única realidad indivisible, habremos empezado a ser dignos de considerarnos naturistas.

Cómo combinar racionalmente nuestros alimentos

1. *No combinar jamás almidones y féculas con ácidos.* Los ácidos destruyen e inhiben la secreción de la enzima ptialina, como resultado de ello la digestión de los almidones se ve alterada e incompleta, lo que ocasionará fer-

mentaciones anormales en el duodeno. Así pues nunca se debe consumir ningún tipo de almidón o fécula con frutas acidas ni aliñar con limón o vinagre de sidra o salsas acidas cuando en un mismo menú estén presentes lo almidones. Nunca añadas limón al arroz. Pan dextrinado, plátano, gofio de maíz y tapioca, pueden considerarse tolerables con frutas dulces, pero nunca con frutas acidas. Tomates y manzanas se consideran una excepción debido a su gran riqueza enzimática y su bajo grado de acidez.

2. *No combinar jamás proteínas fuertes con almidones fuertes.* Sabido es que las proteínas son digeridas en un medio ácido en el estómago (ácido hidroclorhídrico), mientras que los almidones y féculas precisan de un medio alcalino para su digestión. Inmediatamente que son ingeridas las proteínas el ácido gástrico es segregado para la activación de la enzima pepsina, lo que ocasiona la inmediata paralización de la digestión de los almidones. Esto no quiere decir que no se pueda consumir una protema ligera como yogurt o almendras con otro almidón como pan dextrinado o gofio de maíz, pero sí que quiere decir que no deberíamos comer patatas con garbanzos, ni judías con carne, etc..

3. *Nunca combinar frutas dulces y azúcares con proteínas.* Frutas muy dulces como uvas, kakis, melón, etc., miel, melaza y siropes, fruta desecada como dátiles, higos, ciruelas y uvas pasas, etc., son extremadamente ricos en azúcares. Pero sus azúcares son de digestión muy simple y no están en el estómago ni siquiera media hora, mientras que por el contrario las proteínas requieren varias horas para su larga digestión, como consecuencia de ello si se comen juntos azúcares y proteínas, los azúcares quedarán retenidos en un medio húmedo y caliente como es el estómago demasiado tiempo, por lo que producen fermentaciones anormales. Yogurt y kéfir y requesón se consideran una excepción por estar predigeridos.

4. *Nunca combinar azúcares con grasas.* Frutas muy dulces, miel y fruta desecada tienen una digestión muy rápida mientras que los alimentos ricos en grasas como los aceites y semillas oleaginosas tienen un proceso de di-

Grupo proteínas.
Clasificación: prótidos

Semillas oleaginosas: cacahuetes, almendras, pistachos, nueces, etc., soja, guisantes secos, fríjol, alubias, lentejas, garbanzos, garrafones, etc., yema de huevo, semillas de calabaa, girasol, sésamo, lino, etc., aguacate, cacao, polen de abejas, levaduras (cerveza, torula, láctica), champiñón y setas.
Lácteos: leche, yogur, kéfiry, requesón y trufas.

Grupo azúcares.
Clasificación: azúcares

Miel, melaza, sirope, jarabes, azúcar blanco y fructosa, azúcar moreno (estos tres últimos nada recomendables).

Grupo fruta acida.
Clasificación: ácidos

Limón, naranja, mandarina, Pomelo, pina, granada, ciruela acida, fresa, madroños, moras de árbol y zarza, tomate, níspero, cidras, frambuesas, grosellas, gundas, membrillo, fresones, manzanas acidas, cerezas, tamarindo. **Nota.** A efectos prácticos incluimos en este grupo los vinagres.

Grupo grasas.
Clasificación: lípidos

Todo tipo de aceites, aceitunas, aguacate, semillas oleaginosas (nueces, almendras, cacahuetes, pistachos, etc.), mantequilla, nata líquida y montada, semillas de lino, semillas de girasol y sésamo.

Grupo hortalizas.
Clasificación: no amiláceas

Lechuga, apio, acedera, puerro, pimiento, rábano, endivia, espinaca, pepino, calabacín, ajo, cebolla, berenjena, acelgas, ortigas, alfalfa, repollo, col lombarda, hinojo (bulbo), broquil, diente de león, escarola, judía verde, borraja, cardos, etc.

Grupo fruta semiácida.
Clasificación: ácidos

Manzanas, granada, albaricoque, cereza, higo fresco, uva agraz, arándano, mango, peras, melocotón, ciruelas, papayas, moras de zarza, chirimoya, higo chumbo, guindas, naranja dulce.

Grupo cereales y féculas.
Clasificación: almidones

Trigo, avena, mijo, maíz, arroz integral, pan (todo tipo), pastas y sémolas, centeno, cebada, patata, boniatos, castaña, calabaza, bellotas, chufas, plátano.

Grupo hortalizas.
Clasificación:
medianamente almidonadas

Alcachofas, remolacha roja, guisantes tiernos, nabo, zanahoria, apio-nabo, judías verdes, chalote, coles de Bruselas, habas verdes.

Grupo fruta dulce.
Clasificación: azúcares

Uva dulce, manzana dulce, plátano bien maduro, peras, palosanto, melón, durazno, ciruelas dulces y Claudia, dátil, higo, sandía, etc., y asimismo las frutas desecadas.

gestión muy lento y el resultado es el mismo que el de la regla anterior. La nata líquida al ser una grasa hidrosoluble que apenas tiene una digestión estomacal se considera una excepción.

5. *No combinar jamás frutas muy acidas con frutas muy dulces.* Así por ejemplo uvas, melón, kakis, etc., no deben combinarse con pomelos, limones, etc., aunque sí puede tomarse un jugo de fruta acida media hora antes de la ingestión de la fruta dulce. Por lo general se recomienda tomar la fruta acida por las mañanas y la fruta dulce al mediodía y la cena.

6. *Fruta acida y algunas grasas son tolerables.* Los higienistas americanos consideran aceptable la combinación de naranjas, mandarinas, pomelos, pina, papayas, kiwis, tomate, etc., con algunas proteínas grasas como el polen, yema de huevo, requesón, almendras, nueces, avellanas, aguacate, etc. pero nunca estos últimos especialmente si tienen grasa con fruta muy dulce).

7. *No combinar vegetales salados y amargos con frutas* muy dulces. Ajos, cebollas, rábanos, apio, perejil, etc., tienen distinto tiempo de digestión que las frutas muy dulces, por lo que esta combinación conduce a la fermentación. Pero la excepción está en las frutas muy acidas y poco azucaradas como el kiwi, limón, pomelo, pina, que sí son tolerables con hortalizas y ensaladas, así por ejemplo se pueden hacer jugos de pomelo y apio, o poner en una ensalada un aliño de limón, o trozos de pina o kiwi siempre que en el mismo menú no entre ningún almidón.

8. *Aguacates.* Hacen una buena combinación con ensaladas, fruta acida y almidones, pero combinan mal con fruta dulce y azúcares. Los aguacates son una de las mejores fuentes de grasa y excelente proteína, pero son un alimento fuerte por lo que no se puede abusar de ello ni combinarlo con nueces y semillas y otras grasas y proteínas fuertes.

9. *Tomates.* Aunque habitualmente se les considera como una fruta acida, los tomates que crecen en nuestro

país apenas tienen acidez especialmente si se comen muy maduros, por lo que nosotros considerando su gran riqueza enzimática somos partidarios de consumirlo con almidones y proteínas, pero nunca con frutas muy dulces ni muy acidas. El tomate bien maduro no debe faltar en ninguna ensalada, por su gran valor alcalinizante.

10. *Nunca comer juntos dos almidones distintos.* Esta es una de las peores compatibildades que se pueden realizar.

11. *Nunca combinar dos proteínas de muy distinta naturaleza entre sí.* La putrefacción intestinal que ocasiona la mala digestión de las proteínas es una de las mayores fuentes de toxemia. Debemos evitarla a toda costa. La combinación en pequeña cantidad de dos proteínas muy similares puede considerarse aceptable, como por ejemplo yogurt en una salsa dentro de un menú en el que también entre algo de queso, etc.

Algunos ejemplos de mala combinación de los alimentos

— nunca pan y garbanzos
— nunca pan y patata
— nunca pan y plátano
— nunca pan y avena
— nunca boniato y castañas
— nunca arroz y plátano
— nunca pan y soja
— nunca nueces y melón
— nunca limón y melón
— nunca pomelo y uva dulce
— nunca alcachofa y sandía
— nunca tomate y limón
— nunca pomelo y sandía
— nunca plátano y limón
— nunca pomelo y avena
— nunca aceite y melón
— nunca aceite y uva
— nunca aguacate y kakis
— nunca lentejas y garbanzos

nunca vinagre con patatas
nunca leche y pan
nunca cacahuetes y nueces
nunca cacao y melocotón
nunca pomelo y levaduras
nunca dátiles y almendras
nunca higos secos y nueces
nunca uva y coco fresco
nunca carne y leche
nunca carne y plátano

Apéndice

LAS CUESTIONES MAS PREGUNTADAS SOBRE LA DIETA ANTITOXICA Y EL SISTEMA DE PURIFICACIÓN DEL CUERPO

Preguntas y respuestas tomadas literalmente de las grabaciones de las conferencias realizadas en el Centro de Biocultura e Higienismo por Marc Ams en 1982.

Las expresiones y el estilo del autor han sido respetadas, literalmente, de las grabaciones origínales, por lo que se gana en espontaneidad aunque a veces el texto no resulte muy literario.

ANA M.ª ARRÁN
Secretaria del Centro de Biocultura e Higienismo

17 de abril de 1985

Apéndice

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(Tomadas de las grabaciones de las conferencias realizadas en el Centro de Biocultura e Higienismo por Marc Ams en 1982)

Pregunta: ¿No crees que no es bueno fanatizarse con la dieta?

Respuesta: Ciertamente un fanatismo incontrolado puede ser peligroso y conducir a problemas de malnütrición e inadaptación en la sociedad, pero este fanatismo es el resultado de la ignorancia acerca de lo que realmente es una dieta natural combinada con una buena dosis de problemas emocionales...

Una persona con problemas emocionales puede adoptar una actitud fanática con cualquier cosa, de modo que el problema está en la actitud psicológica de la persona y no en la dieta, ni en el ayuno, ni en el deporte, ni en la religión, ni tampoco en la política.

De todos modos cuida de no confundir a un verdadero fanático de la alimentación (que los hay) con lo que sólo es entusiasmo y fidelidad por realizar y compartir con los demás una vida sana, correcta, maravillosa y feliz...

¡Pero hablemos también del otro fanatismo! Habitualmente el no ser «fanático» de la alimentación no es más que un tópico hipócrita utilizado para eludir la responsa-

bilidad que sobre nuestra salud tenemos, o bien el no ser «fanático» de la alimentación nos sirve para justificar nuestra falta de voluntad y nuestro exceso de dejadez. En la práctica el no ser «fanático» quiere decir que tomas aquellos comestibles que sabes que te hacen daño a sabiendas. Quiere decir que tu GLOTONERÍA COMPULSIVA es más fuerte que tú... De modo que te olvidas de las buenas compatibilidades y de algo que se llama sobriedad y control de ti mismo.

No se es «fanático» de modo que se intoxica el cuerpo una y otra vez... «un día es un día» decimos para justificarnos, o «una vez no hace daño» afirmamos para buscar un cómplice. Seamos sinceros: son muchos días, muchas veces y muchas cosas erróneas y dañinas las que cometemos con esta estúpida excusa. No importa que tú quieras llamarlo fanatismo o intransigencia, un veneno no va a ser menos dañino para ti por eso.

No se es «fanático», de modo que tragas comestibles basura que no hacen sino agredir a todas y cada una de tus células. Tus indefensas células no entienden ni de fanatismos, ni de falsas consideraciones, ni de absurdos convencionalismos, cuando tienen que enfrentarse al aceite frito, el pan blanco, la tóxica carne de cerdo, o al colorante sintético que contenía el helado que cenaste... Ellas no saben por qué tienen que ser violentadas y atacadas por los venenos que tu respiras cuando fumas un cigarrillo... De modo que no seas «fanático» si no lo deseas, pero luego no te quejes ni lamentes cuando esos daños que tú mismo infringiste a tu cuerpo salgan a relucir. Más tarde o más temprano tu indolencia y tu falta de respeto para con tu cuerpo saldrán a la luz, porque, y esto no lo dudes, podrás engañarte a ti mismo y a los que te rodean con tu postura y fachada de «no fanático», pero nunca podrás engañar a tu naturaleza interior...

Saber que algo es dañino para ti y seguir haciéndolo... ¿No es el más estúpido de los fanatismos?

¡Cuánta gente ha perdido la vida por no ser «fanático»!

Pregunta: Sufro de un colon irritable desde hace varios años. Las frutas crudas y los vegetales me dan dolores terribles y muchos gases cuando los como. ¿Cómo puedo seguir esta dieta?

Respuesta: Desde luego al principio no puedes comer en tu caso muchas frutas frescas ni vegetales crudos, especialmente aquellos que tienen una fibra bastante tosca y leñosa, y cuanto más blancos y menos clorofila (verde) sean los vegetales que ingieras tanto más flatulentos te resultarán. Vas a empezar tu programa con un día o dos de monodieta, en el cual debes limitarte a comer nada más que compota de manzana por 24 o 48 horas. Después de esto vas a continuar tu programa aprovechando vegetales que estén suavemente cocinados y hechos puré, especialmente calabacín y calabaza. Las frutas, en principio, debes limitarlas a la compota de manzana natural preparada por ti y poco a poco ves introduciendo manzana cruda en tu dieta en muy pequeñas dosis, para ir aumentando la cantidad progresivamente. Después debes hacer lo mismo con las otras frutas. En cuanto a los vegetales crudos empieza por tomar únicamente zumo de zanahoria, si es preciso diluido con agua destilada, y después empieza poco a poco a consumirla rallada, lo mismo debes hacer con otras raíces como la remolacha roja y el nabo. Poco a poco puedes ir añadiendo algunos vegetales muy verdes a tu dieta, en su estado crudo, empleando las partes más tiernas y desechando las partes más fibrosas. Así por ejemplo puedes consumir algunas lechugas jóvenes y tiernas en tu menú, limitándote al principio sólo a un vegetal. Después añade alguno más como lonchas de tomate muy maduro y pelado. También te ayudará el consumir mucho yogurt hecho por ti, especialmente por las mañanas.

Aunque no estés estreñido toma todas las noches un vaso de leche de linaza (bate dos cucharadas de semillas de lino peladas en una taza de agua junto con una cucharada de miel cruda). Tómalo al acostarte.

Ahora bien, sólo hay una forma de solucionar tu problema, y consiste en que suprimas para siempre todos los malos comestibles y hábitos tóxicos que dañan a tu mucosa intestinal y te condujeron a esta condición. También debes de vigilar con mucho celo las compatibilidades si quieres obtener algún progreso.

El día de ayuno semanal va a ayudar a tu colon irritable como ninguna otra cosa. Piensa que ningún alimento va a pasar por el tramo digestivo durante unas 24 horas y eso va a dar una oportunidad a la fuerza vital de tu or-

organismo para que realice su trabajo de curación y regeneración. Es importante que mientras solucionas tu problema, descanses y te relajes durante tu día de ayuno semanal.

Tú puedes solucionar tu problema, pero recuerda que te llevó mucho tiempo el llegar a esta condición tan miserable de tu aparato digestivo de modo que ahora tienes que tener mucha paciencia para dar a la naturaleza el tiempo y la oportunidad necesarios para curar tu aparato digestivo inflamado. Estudia el capítulo DISBACTERIA en EL LIBRO DEL SAUERKRAUT, pues allí encontrarás mucha información acerca de cómo regenerar tu flora intestinal y restablecer la salud de tu intestino.

Pregunta: Yo también sufro este problema. A veces dudo de si los alimentos crudos son buenos para mí. Cuando los ingiero tengo gases y otras molestias digestivas. ¿Cuál es la causa?

Respuesta: Desde luego, lo correcto y natural es comer los alimentos en su estado normal, tal como nos los da la naturaleza, o sea, crudos. Esta es una ley biológica universal que no admite excepción. Todo alimento que no puede ser consumido crudo por nosotros sin ocasionar ningún trastorno no es un alimento propio de nuestra especie. Es con el uso del fuego que podemos burlar a los centinelas del estómago. La naturaleza dispuso de tres centinelas básicos para protegernos contra el consumo de alimentos inadecuados a nuestra fisiología. Imagínate en plena naturaleza hace unos cuantos miles de años y comprenderás que las frutas, raíces, bayas, huevos, semillas, y algún que otro insecto eran tus alimentos básicos. Sólo ocasionalmente podías comer algún pequeño animal que pudieses capturar. Recuerda que no eres un depredador. Bien, comieses lo que comieses es obvio que debías consumirlo crudo puesto que te estoy hablando de antes de que descubriésemos el fuego.

El fuego fue el artificio que permitió engañar a nuestros centinelas. Los centinelas de la perfecta nutrición son los tres sentidos que más directamente están relacionados con la alimentación: vista, olfato y gusto. Volvamos a la época prehistórica con la ayuda de nuestra imaginación.

Es obvio que comieses lo que comieses primero debía satisfacer a tu vista y luego, antes de llegar a la boca debía de agradar a tu olfato y por último a tu sentido del gusto. Además debía ser fácil de masticar puesto que difícilmente comerías madera u otra cosa que fuese doloroso masticar. De modo que para poder comer un alimento debe ser agradable al primer centinela que es la vista; pero aun así, si desagrada al olfato aún habrá tiempo de repelerlo; y aunque agradase a ambos si repugnase al gusto aún se está a tiempo para no introducirlo en el estómago. Además por muy agradables que fuesen al paladar queda el factor de la masticación: prueba a masticar arroz integral crudo o garbanzos y te convencerás en seguida de lo poco natural que son estos alimentos para ti. Aunque el maíz tierno aun en la panocha y los brotes de cereal germinado sí son alimentos aptos para nuestro consumo.

Este criterio es muy importante, puesto que únicamente con la alteración química de los alimentos mediante el artificialismo del fuego el hombre pudo engañar a sus centinelas de la nutrición, haciendo agradables a los sentidos alimentos originalmente desagradables o incluso repugnantes a los mismos. Todo alimento que en su estado natural es desagradable a los tres centinelas de la nutrición no es nuestro alimento y no debería consumirse, a pesar de que prácticas artificiosas lo hayan tornado aceptable para nuestros sentidos. Así pues, espero haber aclarado tu duda acerca de %i los alimentos crudos son buenos para ti, ¡claro que lo son!

Ahora bien, existen varias causas por las que se puede sufrir una intolerancia al alimento crudo, especialmente cuando se comen en gran cantidad. Pero estas intolerancias son SIEMPRE TEMPORALES, y terminan desapareciendo. Debes adoptar una DIETA DE TRANSICIÓN y perseverar en la misma durante meses si es preciso (fíjate bien, digo meses nó días ni semanas).

Adopta en tu dieta de transición los consejos generales que comenté anteriormente y además observa los que te voy a dar a continuación.

Lo que no debes hacer es creer que el alimento crudo no es el adecuado para ti... pues lo único inadecuado que tienes en' este caso son tus intestinos. Un aparato digestivo sano nunca, repito: nunca, responde mal al alimento

crudo, y si lo hace es que está enfermo. Si ésta es tu situación procura superar este bache y lucha por mejorar la condición general de tu salud. En primer lugar trata de corregir tu flora intestinal que, de seguro está alterada. Insisto de nuevo en que estudies y apliques todo cuanto indico en el capítulo DISBACTERIA en EL LIBRO DEL SAUERKRAUT.

Después repasa tu dentadura. ¿Está en buen estado? Si te falta alguna pieza dental háztela reponer (una prótesis dental si es necesario). No podrás masticar sin una buena dentadura y sin una buena masticación no podrás tener una buena digestión, y, a su vez, sin una buena digestión no podrás gozar de una buena salud.

Otro de los inconvenientes de someter la mayor parte de nuestros alimentos a la cocción, fritura, guisado, etc., estriba en que al quedar demasiado reblandecidos los mismos por la cocción no -obligan a la debida masticación e insalivación cuando se ingieren, lo cual, como todo el mundo sabe y olvida, es de una importancia suma para una buena digestión. Las personas acostumbradas a comer casi todo cocinado rara vez están acostumbrados a realizar una buena masticación. •

¿Para qué crees que la naturaleza te regaló 32 dientes? ¿Para que te entretengas antes de acostarte jugando con tu cepillo de dientes? Es obvio que no, así que utilízalos. Especialmente todos los alimentos donde las sustancias nutritivas están encerradas en células vegetales resistentes y fibrosas, como los cereales y hortalizas crudas son los que requieren una masticación perfecta, porque sin ella el jugo gástrico difícilmente puede llegar a digerir las sustancias nutritivas contenidas en ellos, especialmente cuando el tubo digestivo es débil como sucede en la mayoría de los enfermos crónicos y personas de avanzada edad.

El que no pueda masticar por causa de su defectuo sa dentadura debe arreglársela lo antes posible y, además mientras tanto, rallar o reducir los alimentos vegetales a pedacitos pequeños, o en última instancia a licuarlos.. ¡Todo menos dejar de consumir alimentos crudos!

Los alimentos crudos necesitan ser masticados cuida dosamente, porque de lo contrario pueden ser retenidos demasiado tiempo en el estómago y dar lugar a perturba ciones digestivas. Recuerda siempre que el estómago no

tiene dientes. La insalivación también es importante puesto que el primer paso de la digestión no empieza en el estómago sino en la boca, gracias al fermento salivar alfa-amilasa o ptialina. Estos especialmente así para los almidones. Si el primer paso de la digestión de éstos falla, todo el resto del proceso se verá alterado. Recuérdalo cuando comas raíces (zanahoria, remolacha roja, nabo, etc.), féculas (patata, boniato, calabaza), plátanos, tapioca y cereales o sus derivados (como los copos o los espaguetis).

El ilustre doctor americano Horacio Fletcher, que estudió a fondo esta cuestión, ha demostrado que masticando perfectamente los alimentos (pero sin exagerar, pues no somos rumiantes) se aprovecha tres veces más de ellos que masticándolos mal o insuficientemente, de modo que comiendo menos nos saciamos antes y nos nutrimos mejor.

Cuanto más débiles son el estómago y los intestinos más necesidad hay de masticar bien. Es conveniente que los alimentos sean sólidos acompañándolos de poco o ningún líquido, pues éste dificulta la buena digestión de los mismos, por lo que llegan al estómago en malas condiciones y causan una digestión anormal. Llegados aquí conviene advertir contra la exageración en el masticar, puesto que existen quienes divulgan sin fundamento alguno que es necesario masticar cada bocado 50 o 100 veces, hasta reducir el alimento a una papilla líquida. Es obvio que esto es un error, como lo son todas las exageraciones, pues además del enorme tiempo que necesitaríamos para una comida, someteríamos nuestra mandíbula, glándulas salivares y paciencia a una tortura que para colmo de males no nos aportaría ningún beneficio. En efecto, una masticación tan exagerada del alimento, acaba produciendo dispepsia atónica y estreñimiento, independientemente de lo buenos que sean nuestros alimentos. De modo que una vez más la razón está en el equilibrio, puesto que tan absurdo es una insuficiencia en la masticación como un abuso de la misma.

Al principio es algo difícil acostumbrarse a comer despacio, especialmente para las personas impacientes, pero con buena voluntad y una dosis de atención se logra poco a poco masticar convenientemente evitando así el comer demasiado, lo que conduce a muchos males y molestias, como dilatación del estómago, congestión del vientre, fla-

tulencias, somnolencia después de comer, etc. En realidad, casi todas las personas, especialmente las de temperamento nervioso, comen demasiado y muy aprisa; brillando la masticación por su ausencia.

La primera pregunta que debe uno hacerse cuando sufre malas digestiones o flatulencias es: ¿Cómo mastico mis alimentos? En ocasiones, personas que habitualmente mastican correctamente, por motivos de nerviosismo, problemas o angustias, dejan de hacerlo durante alguna temporada, hasta que toman conciencia del fenómeno. Como siempre, la solución no está ni en el bicarbonato, ni en la tisana, ni en las gotas de esencias mágicas, ni mucho menos en abandonar la alimentación ortotrófica, pues ninguna de estas cosas corrige la auténtica causa del problema sino que la disfrazan.

Trata de comprender que años de alimentación inadecuada, especialmente *sñ* se era amigo de los purés, sopas, cremas y similares, son el mayor enemigo de nuestra dentadura, pues ella sufre también aquella sentencia de la naturaleza que reza: «Órgano que no se ejercita se atrofia». Por ello el ejercicio que supone una buena masticación es el mejor cuidado para ella. Mastica habitualmente zanahorias tiernas (sin rallar), pues es un buen ejercicio para tu dentadura y es tan saludable como la higiene bucal.

Existen otras causas de intolerancia al alimento crudo, especialmente en el neófito higienista, si éste es tu caso (la falta de experiencia) te recomiendo que leas el capítulo cuarto titulado «Los primeros pasos» dentro de mi libro «LOS ALIMENTOS NUTREN, LOS COMESTIBLES MATAN», donde encontrarás respuesta para muchos de tus interrogantes, especialmente aquellos que tengas sobre la tolerancia a los alimentos crudos, puesto que fue escrito con este fin. Supongamos que tu dentadura está en buen estado y que además masticas adecuadamente... entonces es casi seguro que nos encontramos con intestinos y estómagos enfermos; por lo que no toleran ciertos alimentos crudos. En estos casos es necesario armarse de paciencia y reactivar esas funciones atrofiadas poco a poco, sin prisas. En ciertos casos, como en algunos enfermos afectados de úlcera de estómago e intestinos, enterocolitis, etc., no se puede siempre utilizar la fruta cruda, sino cocida, por lo menos al principio del tratamiento. Esto se refiere inclusive a

frutas tan digestivas como la manzana o la pera..., pero en según qué casos es más tolerable empezar por zumos de frutas o de vegetales crudos. Los enfermos que no toleran la fruta cruda deben tomarla cocida hasta que se hayan mejorado las mucosas y los procesos de la digestión y así lleguen a soportarla cruda.

También hay algunos estómagos que sólo soportan la ensalada cocida y picada, o cruda pero licuada, como por ejemplo los que tienen las paredes del tubo digestivo tan débiles e irritables que cualquier alimento crudo les molesta. Como ya he dicho éstos tienen que comer la mayoría de los alimentos cocidos, pero sólo TRANSITORIAMENTE hasta que pierdan el exceso de sensibilidad enfermiza de sus órganos digestivos. Esta no es una batalla que se pueda ganar de un día para el otro, por lo que es preciso avanzar sin prisas, y con una buena dosis de paciencia, moderación y precaución. Evitando los pasos bruscos que no harían sino entorpecer la marcha.

He tenido que enfrentarme con enfermos con un aparato digestivo tan deteriorado, tan patológico, que no eran capaces ni de digerir una sola manzana o una simple zanahoria rallada..., para ellos, y únicamente en casos de total intolerancia al crudo, adopto la siguiente dieta de transición compuesta de:

— Caldos vegetales alcalinos (oxidantes) y emolientes.

—Leche de linaza, preparada batiendo una taza de semillas de lino peladas crudas en cuatro o cinco tazas de agua de cocimiento de malvavisco y anís verde con o sin miel cruda.

— Yogur con levadura láctica o yogurt con levadura de cerveza, dos veces al día (usar las levaduras en días alternos).

— Acido láctico de sauerkraut enriquecido con Lactophilus (¡importante!).

— Zumo de zanahorias crudas (si es preciso diluido en agua destilada). Este zumo suele ser bien tolerado.

Estos dos últimos si es preciso se ingieren repartidos durante el día a cucharadas (según el método de los bocados), para evitar cualquier rechazo o molestias. Después de esta primera etapa de dieta hídrica y yogurt se introducen paulatinamente los siguientes preparados:

— Tés o tisanas emolientes y carminativas: malvavis-

co, menta, anís, malva, arándano (las bayas), manzanilla, hinojo, tormentila, etc.

— Mermelada de arándanos (sin conservantes y sin azúcares ni edulcorantes añadidos a excepción de un poco de fructosa).

— Compota de manzana con canela.

— Plátano verde en puré (cocínalo con su piel en la olla a presión o al vapor, quítale la piel y tritúralo en la batidora con un poco de agua destilada y tómalo al momento). Es una bendición para el intestino.

— Puré de zanahoria o de calabaza con cebolla.

— Calabacín hervido (muy emoliente).

— Espinaca hervida.

— Leche de cebada germinada.

— Zumo de calabaza o pepino diluidos (sólo si los toleras).

— Zumo de manzana o mejor aún manzana cruda rallada.

Estos son sólo algunos ejemplos de las cosas que se pueden ingerir durante la dieta de transición para aquellas personas que no toleran el alimento crudo. Pero recuerda que esta dieta es sólo temporal y su único fin es permitir que poco a poco vayas volviendo a la dieta rica en crudos y equilibrada.

Lo mejor es empezar con tres días de dieta hídrica (alguna de las infusiones que te he indicado o caldos alcalinos) o mejor aún ayuno de agua destilada con un poco de limón. Si no toleras el crudo comido pero sí bebido puedes hacer los tres días de dieta hídrica ingeriendo el primer día sólo agua destilada con un poco de limón, el segundo día sólo con zumo puro o diluido de zanahorias y el tercer día sólo con zumo de manzana. Tú debes escoger lo que consideres más adecuado para ti. Después ir introduciendo el resto de lo indicado adaptándolo según el caso, pero empezando siempre por las cosas más líquidas, así al menos durante un semana: la leche de linaza, las tisanas y los zumos. No tengas prisa por la ingestión de «alimento». Durante este período procura tener el máximo reposo posible y evitar todas las fuentes de enervación. Al cabo de 10 o 12 días ya puedes empezar a tomar la manzana en compota, los purés de calabacín, zanahoria, plátano, etc., y el yogur con una de las levaduras. Lo me-

jor es tomar cada una de estas cosas por separado. Después de 2 o 3 días prueba a tomar un poco de manzana o pera o zanahoria cruda y rallada en poca cantidad varias veces al día, y así paulatinamente hasta que puedas tolerar ensaladas crudas y frutas dulces. Si tu caso es muy acentuado puedes reforzar la dieta de transición aplicándote una gruesa cataplasma de arcilla a todo el vientre durante toda la noche. Pero si tu caso no es tan acentuado será suficiente con que hagas los tres días de dieta hídrica o ayuno y después sólo otros tres de dieta de transsición. Tú debes valorarlo.

Si te atienes a todo lo que te he indicado verás cómo tu intolerancia hacia el alimento crudo desaparece.

Si se presentan diarreas debemos considerarlas como señales autocurativas de una eliminación de materias tóxicas perjudiciales acumuladas desde no se sabe cuantos años en las partes dañadas del intestino grueso.

Otra causa de molestias digestivas y especialmente intestinales al adoptar la dieta ortotrófica es el consumir los cereales poco cocinados o sin dextrinar. Nunca consumas los cereales crudos salvo si son germinados (y entonces sólo una cucharada) o bien maíz tierno de panocha o copos de avena debidamente preparados (muesli ortotrófico).

Y por último, el más, más y más corriente entre los motivos de la mala digestión es una mala combinación de los alimentos. Aprende a compatibilizar y una buena digestión tendrás.

Pregunta: He adoptado una dieta vegetariana y desde entonces me encuentro más débil, especialmente por las mañanas. Mi naturópata me ha recomendado tomar kola acuminata y mientras la tomo voy mejor, ¿qué más puedo tomar?

Respuesta: No debes de tomar nada. De nada sirve adoptar una dieta vegetariana si sigues cometiendo los mismos errores que antes de ser vegetariano. Vamos a ver, antes de ser vegetariano desayunabas café o algo similar... ¿no es así?

Respuesta: Desayunaba café con leche y alguna pasta.

Respuesta (continuación): Muy bien, antes flagelabas tu

cuerpo con cafeína y ahora... ¡continúas haciéndolo! Verás, el estracto de kola sólo es el estracto de una droga que también contiene cafeína de modo que no existe demasiada diferencia entre tu antiguo desayuno y las tóxicas gotas que tomas cada mañana. Hemos heredado una cultura basada en la excitación y la drogadicción. Sin necesidad de ser un heroinómano uno puede ser un drogadicto. Este es el caso de quienes fuman, beben alcohol y no pueden vivir sin su café. Tomamos drogas porque éstas nos excitan y de este modo podemos ignorar la fatiga o la apatía que nos invade. Pero las drogas no nos dan fuerza ni nos hacen más resistentes sino que tan sólo nos excitan. Esto es como firmar un talón sin fondos puesto que con las drogas gastamos una energía que no tenemos de modo que cada vez contraemos una deuda mayor con nuestra energía vital... y cuando el crédito se acaba aparecen la enervación y la enfermedad. Es una falsa ilusión pensar que las drogas de farmacia, de tiendas de comestibles o de herbolarios van a solucionar nuestros problemas. Muy al contrario, es bien sabido que después de la excitación producida por una droga, le sucede siempre una depresión mayor, de modo que necesitamos otra dosis de esa misma o de otra droga, cayendo así en un círculo vicioso. Té, café, chocolate y kola acuminata son drogas igual que lo son el alcohol, el tabaco y la carne. Sus principios activos, sus alcaloides, son de análoga acción a los de las purinas de la carne por esto resultan excitantes y por esto todos estos productos crean dependencia. De modo que cuando dejas de consumirlos te encuentras débil o deprimido o, simplemente, te encuentras mal. Pero esto es transitorio, puesto que si tú eres capaz de estar durante unos meses sin ingerir ningún tipo de estas drogas, tu organismo las eliminará y empezarás a descubrir lo que es encontrarse realmente bien y sin fatiga una vez que estés limpio de toda droga.

Ve y dile a tu naturópata que te explique el por qué se empeña en perpetuar tus problemas y pregúntale también qué sentido tiene prohibirte el café en el desayuno cuando él te prescribe una droga de idéntica acción y con idénti eos alcaloides. En realidad no es inteligente sustituir una droga por otra, sino librarse de ellas.

Es lógico que si tú has abandonado ciertas drogas como

el café o el tabaco y el consumo de carnes te encuentres con un síndrome de abstinencia, de modo que te sientes débil y con molestias, pero lo que debes hacer no es volver a tomar esas drogas sino seguir fiel a las dietas de eliminación y verás cómo después de este bache, cuando hayas eliminado la droga de tu organismo, te encontrarás más fuerte y lleno de vida que nunca sin necesidad de tomar ningún excitante.

Cuando te drogas estás estafándote a ti mismo. Tú sabes que tu organismo tiene unos mecanismos de alarma que te advierten de sus necesidades. Así pues cuando necesitas comer aparece la sensación de hambre, y cuando necesitas dormir aparece la somnolencia. Por el contrario cuando el cuerpo necesita ayunar aparece la inapetencia y cuando necesita que no muevas una zona dañada aparece el. dolor... ¿Te has detenido a meditar alguna vez qué ocurriría si tales mecanismos de alarma fueran suprimidos? Déjame que te lo explique. Cuando tú golpeas algo el dolor es el que te hace controlar la fuerza que empleas, de modo que no te rompas la mano, pero si tal dolor es anulado tú eres capaz de golpear con tal fuerza que te destrozarías la mano. Esto es lo que ocurre cuando anulamos cualquier mecanismo de alarma del organismo. Las drogas no hacen sino que anular tales mecanismos de alarma. Por ejemplo, los consumidores de coca en el Perú pueden andar durante días, o trabajar indefinidamente en el fondo de una mina porque la coca les anula la sensación de dolor, fatiga y hambre. Pero la coca no es capaz de hacer de estos hombres ningún tipo de supermáquina, puesto que no aumenta su fuerza ni su resistencia y no satisface sus necesidades nutritivas aunque hace desaparecer el hambre, de modo que únicamente anula sus mecanismos de alarma. Esos jornaleros realizan estas hazañas gracias a la coca..., pero nada impide que caigan muertos después de tales esfuerzos. Esa es la realidad, y no el espejismo que te hace sentirte más fuerte cuando consumes cualquier tipo de droga o excitante.

Así pues el café puede quitarnos el sueño, pero no la necesidad de éste, puede hacernos ignorar nuestra debilidad, pero no te dará fuerza, puedes mediante drogas hacer desaparecer el apetito, pero no nutrirás a tus células, puedes anular tu dolor de cabeza o tu dolor reumático, pero

no restablecerás la salud ni corregirás las causas del mal.

Así pues te diré lo que puedes hacer como higienista: ¡ESCUCHA A TU CUERPO! No vuelvas a caer en la trampa de las drogas, sin importar que te las haya recetado tu médico, tu naturopata o tu vecina.

Las drogas sólo están justificadas para aliviar grandes dolores o atender a casos desesperados de vida o muerte, mas nunca para uso diario.

Deja de anular los mecanismos de alarma de tu organismo. Si tienes sueño duerme, si estás débil o agotado descansas, si estás tenso o excitado aprende a relajarte, si no tienes apetito ayuna. Si tienes apetito come pero no recurras jamás a las anfetaminas, si tienes dolor de una zona busca la causa y soluciónala, pero no cometas el sacrilegio de ignorarlas limitándote a anestesiarte.

Pregunta: Un niño de cinco años ¿puede seguir esta dieta?

Respuesta: Sí, puede y debe seguir esta forma de vida, pero como es lógico de un modo modificado. Un niño con la edad de cinco años es un ser humano creciendo y por eso se le tiene que dar también los alimentos que le hacen crecer en más cantidad. En un niño de cinco años debemos procurar que no le falten las proteínas como son los huevos fértiles, el yogur y los quesos naturales hechos a partir de la leche de cabra o de vaca, semillas oleaginosas como el sésamo, almendras, nueces, etc., levadura de cerveza y otros muchos alimentos. Los niños deben consumir una proteína fuerte al día y otra ligera, pero no más porque un abuso de proteínas en ellos también puede ocasionarles problemas. A veces el temor o falsos prejuicios o un mal consejo de un naturopata incompetente hacen creer a los padres que sus hijos necesitan forzosamente consumir carne y pescado. Eso no es cierto en absoluto. Está más que demostrado que se goza de una perfecta salud en aquellos niños que han seguido una dieta ovolacto-vegetariana compatibilizada sin necesidad de que consuman proteínas cárnicas. Pero si aún así insistes en darles tales alimentos a tus hijos limítate a hacerlo un día a la semana en forma de pescado blanco, aves (sin hormonas) y cordero. Pero te repito que no es necesario.

Lo importante es que enseñes al niño a disfrutar de las frutas frescas y vegetales crudos. Las ensaladas de vegetales y las macedonias de frutas, el muesli ortotrófico y las sopas de fruta deben ser los principales alimentos de nuestros hijos. Un niño de cuatro años en adelante debe de tener cereales integrales y pan dextrinado en su dieta, procurando no abusar nunca de ellos. Las semillas como las nueces, almendras, pipas de girasol y manteca de cacahuetes hecha por ti, etc., son alimentos perfectos para un niño que crece así como también lo son el trigo, la alfalfa, el girasol y demás semillas germinadas.

Un niño puede y debe de ayunar fácilmente un día a la semana por un período de 24 horas. Esto es muy importante a partir de los 3 años, pero antes de esa edad no es necesario, siendo suficiente con un día a frutas variadas a la semana. El ayuno semanal de 24 horas es la mayor garantía de salud para tus hijos y es la única y la mejor vacuna contra la enfermedad que puedes proporcionarles. Vengo controlando a niños desde antes de su nacimiento y he supervisado su dieta durante más de 9 años y puedo asegurarte que los padres que fueron fieles a esta forma de vida no saben lo' que es un hijo enfermo.

Pergunta: Mis hijos no quieren comer frutas frescas ni vegetales crudos ni tampoco quieren comer vegetales cocinados. Todo lo que quieren es la carne, patatas fritas, pan blanco y dulces y bebidas azucaradas como la Coca-Cola... ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: En primer lugar debes ser un ejemplo para ellos, no puedes esperar que ellos consuman estos alimentos si tú tampoco los consumes.

Realmente estos niños no pueden seguir una dieta peor. Sus 270 papilas del gusto están pervertidas y viciadas. Es por esto que piden alimentos excitantes como las proteínas cárnicas y productos azucarados así como almidones, refinados y salados. Usted como padre o madre tiene que controlar la situación y tiene que convencer. Usted mantenga alepadas de su casa todas las bebidas gaseosas y sustituyalas por una buena licuadora. Sustituya el pan blanco y los demás cereales refinados por sus equivalentes integrales. Trate de sustituir poco a poco los mortales dulces

refinados por la miel cruda, la melaza de caña y el sirope sin azúcar. Esmérese por prepararles los platos de forma agradable.

Prepáreles una comida sana y si la rechazan... eso me parece estupendo: ¡déjeles ayunar! Deje que el hambre natural despierte en ellos el deseo hacia los alimentos naturales y no ceda o perderá la batalla. Tampoco permita que los abuelos, los tíos o los vecinos estropeen su labor psicológica. Recuerde que es por su bien y por su salud.

Los niños necesitan una disciplina estricta en lo referente al comer, pero a medida que ellos regeneran su paladar la disciplina se transforma en un placer. Si ellos desarrollan un hambre natural y real ellos van a descubrir lo bueno de la dieta sana y se lo agradecerán. Procure que sus hijos pequeños se relacionen con otros niños que también sean educados bajo el espíritu de la higiene natural pues eso les ayudará.

Desde que tienen 3 años los niños también tienen que ayunar 24 horas por semana, o como mínimo un día semanal de monodieta de frutas o de su jugo. Esto no sólo limpiará sus pequeños organismos sino que además les desarrollará su carácter y les protegerá contra los trastornos típicos de su edad, especialmente contra los catarros. Pero después de su ayuno semanal asegúrate que durante el resto de los días tienen una buena nutrición. Después del ayuno ellos van a saborear las ensaladas y los alimentos naturales que se les ofrece con verdadero deleite. Vigila de que siempre consuman el doble de alimento crudo que de cocinado. Si aún toman una cierta cantidad de carne y pescado dáselos sólo un día a la semana y siempre acompañados de muchos vegetales crudos. Pero déjales comer siempre primero las ensaladas antes de que les des la comida cocinada.

Tu mente y tu amor de adulto debe dominar antes la mente de tus hijos. Tú puedes ajustar y controlar las costumbres de comer de tu familia pero trata de convencer y no de forzar.

Existen muchos niños que son víctimas de sus padres y de sus madres. Muchas madres pusilánimes y faltas de carácter ceden ante los chantajes de sus hijos de modo que les dan de comer cualquier cosa y luego tienen que andar asustadas corriendo en busca de remedios mila-

grosos cuando éstos enferman. Padre y madre deben recordar una cosa, y es que en sus manos y en su despensa está el escoger entre la salud o la enfermedad de sus hijos. Haz tú la elección.

Pregunta: Mis hijos sufren frecuentemente de resfriados y de moco fuerte, ¿puede ayudarles un ayuno de 24 horas semanales?

Respuesta: Sí, el día de ayuno semanal les va a ayudar. Pero sería un error limitarte al mismo y descuidar lo que comen todo el resto de la semana. En realidad es todo el programa de salud el que va a ayudarles y hacerles más vivos, activos, vitales y sanos. Pero un hecho a considerar es que de seguro tus hijos tienen exceso de almidones en la dieta y déficit de frutas y vegetales crudos. También puede ser que los niños no aguanten la leche de la vaca como les sucede a muchos adultos, y también puede haber intolerancia a los productos derivados de la leche. Es por esta causa que hay mucha gente de todas las edades que sufre de un moco fuerte y espeso. Entonces se debe de aumentar el consumo de cítricos y frutas en general, también conviene consumir ajo o vinagre de ajo (consulta el libro del vinagre de sidra), disminuir la ingestión de almidones al mínimo o mejor aún abstenerse de ellos durante una buena temporada. Puedes sustituir la leche de vaca por la horchata de chufa o la leche de aguacates o mejor aún por la leche de dátiles (ideal para condiciones catarrales de las vías respiratorias). La leche de piñones también es muy buena para los niños con problemas de mucosidad. También puedes utilizar la leche de soja en alguna ocasión, pero no muy a menudo pues es demasiado rica en proteínas; debes preparar la leche de soja tú misma y nunca recurrir a la leche de soja ya preparada comercialmente pues ésta se conserva únicamente mediante la adición de poderosos conservantes químicos.

También es bueno que fortalezcas la salud de tus hijos mediante los baños de sol tomados muy a menudo (pero sin abuso) y prácticas hidroterápicas, sobre todo una fricción fría por las mañanas y una sauna a la semana (si el niño no es demasiado pequeño).

Pregunta: ¿Se puede ser crudívoro toda la vida?

Respuesta: Sí, claro que se puede, pero quiero que me entiendas bien: lo que no se puede es vivir toda la vida SOLO con frutas y hortalizas. Tú puedes ser crudívoro toda la vida, pero no puedes vivir siempre con una dieta de eliminación amucosa. De modo que si deseas ser crudívoro no te olvides de ingerir semillas, germinados, champiñones, levaduras, huevos, yogur o requesón, polen, plátanos, etc., en las debidas proporciones.

Se trata de no confundir lo que sólo son dietas de eliminación, que no cubren nuestras necesidades nutricionales, y que sólo se deben adoptar temporalmente, con la dieta de mantenimiento.

Mi consejo es que adoptes el crudivorismo como la única vía de regenerar tu organismo al principio de tu vida higienista. Esto puede llevar algunos meses, especialmente si estás muy enfermo. Pero después, una vez que tu nivel de salud es aceptable, adopta la dieta de mantenimiento ortotrófica con tres días dinámicos y tres días estáticos alternos a la semana y 24 horas de ayuno o dieta hídrica o, al menos, monodieta de frutas a la semana. En la dieta de mantenimiento consumes el 75 % de tu alimento crudo (no menos), en forma de frutas, ensaladas y zumos, y sólo el 25 % (no más) de alimento cocinado. Ingiere una comida de proteínas al día y otra de almidón.

La dieta de mantenimiento es la que más se ajusta no sólo a nuestros gustos, sino también a nuestra forma de vida. Pero no es una dieta de eliminación.

Una vez que has adoptado la dieta de mantenimiento no debes olvidarte de hacer una limpieza orgánica periódicamente, para ello adopta una dieta de eliminación crudívora cada tres meses: en los cambios de estación, que es cuando la naturaleza acentúa los procesos de depuración del organismo. ¿No has observado las crisis y agudizaciones de los diversos trastornos que se presentan precisamente en los cambios de estación?, ¡pues aprovecha los ritmos de tu naturaleza interior! Una semana o diez, días de dieta crudívora amucosa o de monodieta con las frutas de la estación practicada cuatro veces al año o si lo prefieres un mes entero al año, de preferencia en la primavera mantendrán tu organismo limpio y «a punto».

Para ser crudívoro toda la vida al cien por cien se necesitan tres cosas. Primero una fuerte voluntad y férrea personalidad, segundo una filosofía interior de perfeccionismo, panteísmo y comunión con la naturalea, y tercero... ¡tener las ideas claras y una buena base de conocimientos trofológicos! No basta con leer un par de libros para ser crudívoro, es necesario un aprendizaje lento y serio.

Por todo eso hay que ser un virtuoso para ser un crudívoro toda la vida. De aquí que la mayor parte de la gente se adapte mejor a la dieta de mantenimiento y adopte el crudivorismo sólo para períodos cortos de eliminación.

Pregunta: Un hombre que tiene un trabajo físico duro, ¿puede seguir esta dieta y mantener su fuerza?

Respuesta: Siempre que no sea una dieta de eliminación estricta se puede conservar la fuerza indefinidamente. Ahora bien, si tú tienes un alto nivel de toxemia y tu cuerpo un grado de habituación a los excitantes como la carne, café, etc., es lógico que al adoptar esta dieta los eches a faltar durante algunas semanas por lo que te puedes encontrar más débil durante este tiempo. Pero a medida que tu organismo se limpia y elimina todas las drogas sedimentadas en él verás cómo una mayor fortaleza y vigor físico te invaden. Te encontrarás mucho más fuerte, ligero y despierto que antes de adoptar esta dieta.

Comer alimentos pesados no produce fuerza física. Estar excitado no es estar fuerte. El pensar que consumir alimentos refinados, carne, alcohol, café, etc., te va a hacer más fuerte, es un error, es un cuento que continúa y continúa, pero que ya es hora de que desaparezca.

Cuando alguien dice que no puede empezar bien su mañana ni rendir en su trabajo si no toma su café o si no como carne o pollo no nos está pidiendo una ración de alimento, sino una dosis de su droga o excitante favorito.

Muchos de mis estudiantes tienen una labor física muy dura y otros son grandes deportistas profesionales y sin embargo viven con una dieta sana, limpia y equilibrada. No toman ningún desayuno al levantarse, salvo quizá, si gustan, agua destilada con vinagre de sidra y un poco de

miel, o bien agua destilada con limón y miel, o un jugo de pomelos o de sandía (según estación), o bien una infusión de menta o de salvia y romero o similar (pero nunca té ni café ni ninguna planta tóxica ni tampoco leche). Luego, a media mañana, se puede tomar algo de melón o naranjas o alguna fruta similar, aunque este tentempié no todos los llevan a cabo.

Al mediodía es cuando tienen su comida más fuerte a base de frutas o ensaladas y algún almidón o fécula. También pueden tomar dátiles o alguna fruta desecada si es el día dinámico. Cuando se ven forzados a comer fuera de sus casas realizan su menú a base de abundante fruta dulce y jugosa, pan dextrinado o bien plátano y alguna fruta desecada o yogur o requesón. Algunos de ellos se llevan un envase de ensalada sin trocear (para evitar que se oxide) y algún almidón preparado de antemano como puede ser el arroz integral o el maíz. El aguacate es también muy adecuado para cuando se come fuera de casa.

Para la cena una sopa de frutas o fruta variada y leche de chufa o yogur, o bien si la cena es estática una ensalada más pequeña que la del mediodía y un plato de sopa de vegetales o de vegetales sin almidón hervidos o asados (berenjenas, guisantes, calabacín, etc.), y una proteína ligera como nueces, tortilla o huevo duro, champiñones o simplemente queso. Esto son sólo algunos entre los miles de ejemplos. Ellos rinden perfectamente en su trabajo o deporte con una dieta así de sencilla, porque es sumamente nutritiva y no hay desperdicios de nutrientes ni ladrones de los mismos como el alcohol o el azúcar blanco.

Tú puedes hacer la prueba. Yo he realizado la prueba con mí mismo hace ya muchos años y sé por experiencia que cuando me sometía a un entrenamiento más duro para una competición o a algún trabajo físico intenso me bastaba con tomar algunas nueces más (diez en vez de seis) y semillas de girasol (todas las semillas te ayudarán por sus proteínas), o bien los energéticos dátiles o higos secos o aguacates. También aumentaba ligeramente, sin abusar, mi ración de miel cruda, melaza de caña o sirope de manzana sin azúcar. Es decir yo aumentaba la ingestión de hidratos de carbono naturales y un poco la de grasas, pero no la de proteínas ni muchísimo menos la de productos

tóxicos y acidificantes como las carnes, azúcar blanco ni concentrados de proteínas para deportistas. Todos los deportistas que han probado esta saludable forma de vivir me han confirmado su mayor rendimiento y capacidad de recuperación al adoptar este tipo de dieta. Yo puedo trabajar doce horas y me siento fresco al final. Un cuerpo limpio tiene fuerza y energía. Un cuerpo limpio respira a la perfección y una célula bien oxigenada rinde al cien por cien de sus posibilidades. Descúbrelo tú mismo, cuando tu cuerpo está embotado con comestibles pesados y tóxicos ni rindes lo mismo ni tienes la misma capacidad de recuperación. Yo subo por altas montañas y ando kilómetros y kilómetros en busca de mis plantas favoritas y no me importa andar horas y horas para recrearme con mis bellas amantes, las flores. Cuando estoy en la cima de una montaña y miro los valles y el maravilloso fondo verde que me rodea no puedo dejar de respirar con plenitud y verdadero placer porque sé que la fuerza está en mí y no necesito de ningún excitante para sentirla y gozarla.

Pregunta: ¿No le parece que es simple y pueril el pretender curar todas las enfermedades comiendo sólo frutas o ensaladas?

Respuesta: Esa es una buena pregunta. Pero está mal planteada. Desde luego están equivocados quienes creen que van a curar cualquier cosa solamente tomando lechuga o muchísimo zumo de limón o ajo o cualquier otro alimento al que se le atribuya erróneamente cualidades curativas. Los alimentos no tienen cualidades curativas, sino únicamente cualidades nutritivas.

Aun así existen ciertamente fanáticos del limón, del ajo, de la cebolla, de las uvas, del polen y de otros muchos alimentos. Pero ellos no están equivocados del todo. Lo que les ocurre es que elaboran teorías falsas y equivocadas a partir de hechos verídicos y reales. Así por ejemplo alguien que estaba enfe.rmo tuvo la ocurrencia o siguió el consejo de hacer una monodieta o un uso masivo de cualquiera de estos alimentos, y sanó o se alivió enormemente de sus problemas. Entonces es lógico que él sacase la conclusión de que ese alimento le había curado y en consecuencia se hicieron fervorosos devotos de su remedio.

El suceso se repetirá una y otra vez porque los hechos son ciertos, lo que no son ciertas son las conclusiones que se deducen de los mismos, puesto que en realidad es únicamente el cuerpo el que se cura a sí mismo. Cuando ellos adoptaron esa dieta o consumieron masivamente ese alimento lo único que hicieron fue darle la oportunidad al cuerpo para que éste reaccionase y se curase a sí mismo. Ciertamente poco importa que tomasen el limón, la naranja, la sandía, el melocotón o el tomate, es casi seguro que si no tomasen nada, es decir si ayunasen, se habrían curado antes y mucho mejor. Ellos no comprenden que lo que realmente les cura no es la panacea que ingieren sino todos los comestibles dañinos que suprimen o disminuyen o sustituyen cuando adoptan este tipo de dieta. NO LES CURA TANTO LO QUE COMEN COMO LO QUE DEJAN DE COMER. Ahora bien este hecho no invalida el que una fruta o un vegetal por su composición particular, y su predominio en algún tipo de vitaminas o de minerales o de enzimas, etc., puedan ser más favorables en uno u otro trastorno porque aportan algunos de los nutrientes catalíticos de los cuales el organismo puede estar deficitario. Pero esto no es medicar sino nutrir.

Permíteme que analice tu pregunta. No es «simple» porque nadie pretende curar todas las enfermedades comiendo sólo frutas o ensaladas, sino que nosotros pretendemos corregir en la medida de lo posible todas las causas que engendran el fenómeno de la enfermedad y esto no puede ser simple porque supone toda una reforma del modo de vida. Lo que sí es pueril es comer todo tipo de comestibles basura y luego pretender curarse con cualquier pócima o droga medicamentosa de la farmacia.

¿Crees que es sencillo abandonar todos los comestibles basura y aprender de nuevo a comer respetando nuestra fisiología y bioquímica corporal?, te aseguro que no es nada sencillo abandonar las dependencias que se tienen a todos esos comestibles y realmente se exige una gran dosis de voluntad. ¿Crees que es sencillo someter el cuerpo a una disciplina de ejercicios, prácticos hidroterápicos y baños de sol? Realmente es difícil encontrar el tiempo y los medios adecuados para estas prácticas en una sociedad tan esclavizadora. ¿Crees que es sencillo aprender a relajarse y evitar el stress y factores psíquicos de enervación

en una sociedad tan agresiva como la que nos ha tocado vivir?, ¿crees que es sencillo hacer comprender a la gente que nos rodea y a la familia que hemos decidido adoptar una forma de vida coherente y que ya no queremos comer como ellos ni someternos a determinados tipos de prácticas médicas?, por lo general la familia, salvo excepciones, suele estar muy en contra de que adoptes este tipo de vida y te boicotean en la medida de lo posible..., pero si encima estás enfermo la oposición familiar aún es mayor para que te sometas a la quimioterapia o a la cirugía y comas y sigas comiendo precisamente aquellas cosas que te enfermaron... ¡a veces se dan verdaderos dramas familiares! ¿Crees que es sencillo y pueril pretender tomar uno la responsabilidad sobre su propio cuerpo y su salud y desempeñar un papel activo en la curación en lugar de ser un simple sujeto pasivo en manos de cualquier profesional de cualquier terapéutica?, te aseguro que no es nada sencillo porque te asaltan las dudas, los temores, las angustias... ¿Crees que es simple y pueril enfrentarse a las crisis depurativas y procesos agudos sin reprimirlas y enfrentándose al dolor, la fiebre o cualquier otra molestia con ningún tipo de droga?, realmente uno ha de tener las ideas claras y saber lo que quiere para salir airoso de tal prueba.

No, nadie te dice que sea suficiente con tomar frutas y vegetales para recuperar la salud, nadie te dice que sea sencillo y nadie te ofrece milagros. Y además es justo reconocer que cuando el mal es un proceso destructivo o degenerativo muy avanzado en ocasiones poco se puede hacer salvo intentar que se muera con el mínimo de dolor y traumatización y el máximo de dignidad humana. Enfrentarse a esto, puedes estar seguro, no es nada sencillo.

Quienes piensan que es sencillo o pueril pretender comer frutas y verduras para curarse es porque siguen siendo víctimas de falsos conceptos, supersticiones y espejismos acerca de lo que es la enfermedad y aún piensan que su salud depende de algún remedio milagroso químico y ajeno a su forma de vida. Pero ellos no comprenden que comer frutas y verduras y hacer una reforma global de nuestra forma de vida no es una medicación sino algo mucho más complejo y serio.

Nosotros no sustituimos un tipo de medicina por otro sino que prescindimos de la medicina siempre que es posible porque no vemos la enfermedad como algo extraño, sino como el resultado de nuestro modo de vida equivocado. La salud y la enfermedad no son ajenas a tu desayuno, tu comida y tu cena, ni tampoco a la forma en que duermes, te ejercitas, respiras, amas, trabajas y vives la vida,

Yo he viajado por todo el mundo dando este programa especial de alimentarse y de vivir coherentemente. Y personas de todo el mundo vienen a mí para que les explique esta filosofía de la vida, y no para teorizar sobre ella sino para pragmatizarla en sus vidas. Cuando ellos lo han vivenciado en sus vidas siempre obtenemos el mismo resultado una y otra vez: mucha más salud y felicidad.

Continuamente explico y repito hasta la saciedad a mía estudiantes que este sistema no consiste en una serie o colección de remedios para las distintas dolencias y sus distintos nombres. Este sistema reconoce sólo una causa del sufrimiento del ser humano y es una forma de vida equivocada, la cual nos conduce a la enervación, la depresión, la angustia, los bloqueos de nuestra energía y la saturación de materiales tóxicos que se han sedimentado en los tejidos.

Este sistema sólo reconoce una forma de curación y consiste en poner coherencia, conocimiento de uno mismo y amor para esa cosa indivisible que son cuerpo y espíritu.

NO ESTOY METIDO EN EL NEGOCIO DE CURAR, SINO EN EL DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD. Es por esto que empleo para mi escuela de salud las expresiones Biocultura (cultura de la vida en su sentido biológico) e Higienismo (ciencia de la higiene y de la prevención) y rechazo expresiones que considero como sofismas, cual es el caso de «medicina natural», e inclusive «naturopatía». No conozco ninguna cura ni remedio que funcio ne por sí mismo, ni artificial ni natural, excepto esos que llevan a cabo por sí mismos las funciones biológicas y básicas que efectúa el cuerpo. Es nuestra naturaleza interna la que realiza la curación. El cuerpo se cura a sí mismo y se repara a sí mismo. Dale a tu cuerpo los elementos bioquímicos naturales que necesita con una buena nutri ción, dale el ejercicio y el reposo que necesita y condi

méntalo todo con una buena dosis de amor para ti mismo y para quienes te rodean, y verás que con esta actitud ra< zonable y correcta el cuerpo VA A CURARSE A SI MISMO. Poco importa si parece sencillo o no, la naturaleza nunca nos va a defraudar.

Asiste a la naturaleza en la purificación y la naturaleza desterrará tus problemas físicos. Este sistema no tiene interés en un nombre para cada indisposición y enfermedad. Yo estoy solamente interesado en saber qué clase de malos comestibles y bebida fueron los que has tomado y por cuanto tiempo se han usado. Yo sólo estoy interesado en saber de qué forma tú agredías a tu cuerpo, en qué forma lo drogabas y en qué forma lo reprimías o lo amabas. Y todo esto porque me interesa que te hagas consciente de ti mismo y que dejes de ser un extraño en tu propio organismo. Difícilmente podrás comprender esta forma de vida si no empiezas por tomar una clara conciencia de tu cuerpo y de sus necesidades y de su capacidad de respuesta. Tienes que gozar con tu cuerpo, tienes que amarlo y tienes que acariciarlo y entonces verás cómo lo que antes te parecía una disciplina, el ejercicio físico, la dieta adecuada, la relajación, etc., dejan de serlo para transformarse en un juego y en un placer... ¡descubrirás que tu cuerpo ha sido creado para que lo utilices!

Tienes que comprender que si saturabas tus tejidos durante muchos años con venenos tóxicos de modo que una gran cantidad de ese veneno mortal sedimentaba en tu cuerpo y dañaba cada una de tus células, si eras víctima de las emociones negativas y de la falta de verdadero bienestar y relajación y sometías a una gran presión a tus nervios, es lógico que eso te causase muchos dolores y penas. Y es necio pretender solucionar esos dolores y penas sin corregir esas causas que los engendran.

Si uno de mis estudiantes me pregunta qué se puede hacer contra una dolencia especial en particular, tengo para él sólo una respuesta, y es la siguiente: seguir el sistema de la purificación antitóxica, evitar las fuentes de enervación, evitar las emociones negativas y empezar a amar a uno mismo y a todo lo que le rodea. Amar no es una palabra cursi sino una necesidad vital para todo espíritu sano.

Parece que mucha gente cree que tiene que haber una

dieta especial para sus problemas físicos especiales, pero eso no es verdad. Tampoco es una cura sencilla lo que se ofrece. Pero un hecho sí es cierto, y es que si el cuerpo se desprende de los efectos tóxicos y la mente de las mociones negativas y el cuerpo está purificado otra vez no hay más dolor de ninguna clase. El amor es la mejor medida que existe...

Pregunta: Si como frutas y vegetales crudos me sientan bien, pero si ingiero pimientos verdes, cebollas, pepino y coles me hincho con gas y erupto y paso muy mal rato. ¿Por qué es eso?

Respuesta: Puede ocurrir que tu mucosa gástrica no esté en buen estado o tu vesícula biliar no trabaja lo eficientemente que debiera. Eso muestra que estás lleno de venenos tóxicos y cuando estos alimentos purificadores poderosos entran por el tracto digestivo ellos realmente empiezan a limpiar «la casa». Suprime por algún tiempo esos pocos vegetales crudos y limítate a los que de momento no te causan este malestar. Hazte un chequeo para averiguar si es tu vesícula biliar la que no funciona y en ese caso adopta las medidas oportunas. Tu ayuno semanal de 24 horas junto con el plan de no desayunar (toma alguna infusión adecuada a tu caso únicamente por las mañanas, y nada más hasta la comida del mediodía), durante una buena temporada, y tu dieta limpia, natural, compatibilizada y equilibrada van a desvanecer esas condiciones poco a poco. Después introduce estos alimentos que no toleras en muy pequeña cantidad, y verás como poco a poco los digerirás sin ningún problema. Sigue con la dieta hasta estar seguro de que has limpiado tu «casa». También debes vigilar de no combinar mal tus alimentos. Así por ejemplo es muy fácil que si consumes cerezas, ciruelas, melón, dátiles o cualquier otra fruta dulce junto con, o después de, una comida con vegetales o aceites, tengas gases y eruptos, o dolores de cabeza o cualquier otro pequeño malestar.

Pregunta: Me parece que yo no digiero las frutas adecuadamente, puesto que salen de mi cuerpo muy rápidamente y las heces son algo blandas, como diarreicas, especialmente por las mañanas. ¿Por qué?

Respuesta: Esto no es más que una saludable reacción de limpieza que no debe preocuparte. Asegúrate de que ingieres las frutas bien compatibilizadas; algunas como la sandía son incompatibles con la uva y el melón, y las frutas muy acidas como el limón o el pomelo no deben juntarse nunca con frutas muy dulces como el *kaki* o el melón, o en todo caso ingiere un jugo de fruta acida en no demasiada cantidad, siempre media o tres cuartos de hora antes que la fruta dulce. El comer pan sin dextrinar junto con la la fruta dulce también es otra causa de malas digestiones de las frutas. Muchos de los transtornos diarreicos que se consideran típicos del verano no son más que el resultado de la mala combinación de las frutas, como por ejemplo tomar sandía o melón después de una comida de vegetales, almidones, proteínas cárnicas y grasas o bien por combinar las frutas dulces con las bebidas alcohólicas.

El que el uso en gran cantidad de las frutas te ocasione las evacuaciones blandas no es más que un efecto de eliminación que irá desapareciendo a medida que mejora la condición de tus intestinos. Si esto te sucede es porque tienes un aparato digestivo estropeado. Un ayuno de tres días te será de gran ayuda para recuperar la buena función del aparato digestivo. El ayuno periódico de 24 horas a la semana debe ser una regla fija para ti y verás como no te defraudará.

Quienes os encontráis en esta situación debéis de comprender que vuestro sistema digestivo ha trabajado demasiado y con muy malos materiales durante años. La dieta que consiste en té, café, azúcar, almidones refinados y una dieta acidificante en general y muy mal combinada le ha debilitado. Ahora te va a llevar bastante tiempo el restablecer las enzimas digestivas y la normalidad funcional hasta que estos alimentos sanos e importantes sean perfectamente digeridos de nuevo. Toma mucho sauerkraut si lo toleras, y mucho de su ácido láctico; toma también mucho yogur y muchas frutas enzimáticas, como la pina, la papaya y la manzana.

Ten paciencia, necesitarás mucho tiempo para reconstruir y normalizar el sistema digestivo otra vez. Pero recuerda que vale la pena, puesto que nosotros no curamos sino que regeneramos nuestros tejidos y eso es casi como volver a nacer.

Pregunta: ¿Es dañoso el comer una comida buena y después acostarse?

Respuesta: Los niños comen una comida gustosa y luego se acuestan. Los animales comen y después duermen. Ahora bien, si puedes después de la comida principal del mediodía tómate un período para descansar sobre todo en verano, pero procura no estar acostado sino en una hamaca o en un buen sillón o con varios cojines en la cama de forma que no estés en horizontal sino en vertical. De este modo no interferirás en la digestión y digerirás igual si estás despierto que dormido, siempre que, te repito, no estés totalmente vertical, puesto que es esta posición en la que no se facilita la digestión. Hazlo así y entonces vas a despertarte tan fresco y ligero como un niño pequeño, pero del otro modo te despertarás pesado y embotado. Aunque los niños duermen después de su ración de leche nosotros no comemos igual que ellos de modo que no nos conviene estar horizontales durante la digestión.

Debes cenar temprano para irte a la cama con la digestión ya hecha. Claro que tienes que ajustarte según sea lo mejor para tus horarios. Por lo que a veces nos vemos forzados a menudo a tomar nuestra comida principal, más tarde (pero es preferible tomarla al mediodía si es posible), en este caso es preferible que esperes algo antes de irte a la cama. Existe un refrán que indica la sabiduría popular a este respecto y que dice así: «la comida reposada y la cena paseada». Este es un buen consejo, si no puedes pasear (pero no hacer un maratón), para relajarte después de la cena, estáte un rato en la terraza con tus familiares o tus hijos o escuchando algo de música, y si no dispones de una terraza al menos con la ventana abierta porque el aire puro es básico para una buena digestión. Conversaciones agradables y no discusiones de sobremesa también son importantes: busca la distensión.

Es importante que si cenas fuerte cenes temprano y aunque cenes ligero no te acuestes con el estómago lleno, porque la digestión será mala y el sueño pesado y posiblemente descubras que no has descansado lo suficiente por la mañana o que tienes la boca amarga o seca al despertar.

Pregunta: Yo he intentado ayunar durante 24 horas, pero me siento tan débil que no puedo seguir con mi ayuno. Tengo entonces unos dolores de cabeza violentos y me siento enfermo en el estómago.

Respuesta: Esto sólo es así porque tu nivel de toxemia es muy alto. Pero si tú eres tenaz y persistes en una alimentación atóxica durante suficiente tiempo verás cómo al cabo de unas semanas soportas mucho mejor tu día de ayuno y a medida que vaya mejorando tu nivel de salud descubrirás que precisamente es en tu día de ayuno semanal cuando más ágil, fuerte, despierto, vivo y alegre te sientes. Esa es la diferencia entre un cuerpo sucio y un cuerpo limpio. Por eso el día de ayuno semanal te sirve de chequeo para valorar tu nivel de toxemia: CUANTO MAYOR ES TU TOXEMIA TANTO PEOR SOPORTARAS EL AYUNO Y VICEVERSA CUANTO MAYOR ES TU PUREZA ORGÁNICA TANTO MAS A GUSTO TE ENCUENTRAS DURANTE EL AYUNO. ESTUDÍATE A TI MISMO.

Esta situación debe convencerte definitivamente de qué cantidad tremenda de veneno tóxico tienes acumulado en los tubos, órganos y tejidos del cuerpo.

En este caso prueba al principio de hacer tu ayuno en forma de dieta hídrica con caldos vegetales alcalinos sin almidón: apio, zanahoria, cebolla o puerros, etc., hervidos en agua destilada y aliñados en el momento de tomar con un poco de jugo de limón. Lo mejor será acostarte durante tus primeros ayunos y dar al cuerpo un descanso y una tranquilidad completa durante el mismo para economizar al máximo tu energía vital. Muchas veces los dolores de cabeza que aparecen durante el ayuno desaparecen con una buena evacuación, por lo que puedes recurrir a una enema con manzanilla o malva si lo consideras necesario. El ayuno, la evacuación intestinal y este descanso van a apoyar a la naturaleza para que invierta toda tu energía vital en remover y eliminar el veneno tóxico fuera del cuerpo. Los minerales alcalinos del caldo vegetal van a ayudar al organismo a eliminar todos los ácidos dañinos que se pongan en circulación, por lo que te evitarán muchas molestias.

También debes recordar que si te sientes enfermo en el estómago y sientes como si tuvieras que vomitar no debes rendirte sino beber agua destilada con un poco de

limón o pomelo o té de menta (pero no con frutas dulces ni nada que lleve azúcares) y de este modo ganarás la batalla. Por favor hazlo así y lucha contra este sentimiento de abandonar. Por favor no cedas, no te traiciones a ti mismo, y verás cómo después de la tormenta aparecen la paz y el bienestar y te sentirás mucho mejor de lo que jamás te has encontrado.

Normalmente esos síntomas gástricos sólo son la señal de que tienes exceso de bilis y de ácidos en tu sistema y que durante el ayuno éstos son removidos y esto es la única causa del sentimiento de que estás enfermo de tu estómago. Debes saber interpretar esta señal y entonces no te será difícil esperar algunos minutos u horas si es preciso para librar a tu sistema de esas toxinas.

Si tienes hipertensión o plétora entonces es mejor que hagas tu día de ayuno semanal con el cocktail de vinagre de sidra, agua destilada y miel, y los resultados que tendrás serán mejores.

Si te sientes débil no te asustes, recuerda que tu organismo tiene reservas energéticas para más de 40 días, por lo tanto la debilidad no es por falta de alimentos sino por el exceso de tóxicos que' están circulando por tu sangre hacia las vías de eliminación. Entonces escucha a la voz de la naturaleza, y en vez de comer reposa y te aseguro que la debilidad irá desapareciendo a medida que tu organismo se vaya purificando. Yo te doy mi palabra de que cuando tu cuerpo esté purificado descubrirás que nunca te sientes tan fuerte y poderoso como durante un ayuno. Observa la orina cargada, observa la capa seburral de tu lengua y trata de comprender qué es lo que significa. Cuando lo comprendas comprenderás el por qué de tu debilidad.

Pregunta: Si ayuno 24 horas de la cena al desayuno, dejando un día de por medio el tiempo pasa rápido, pero si hago un ayuno de tres días se me hace más largo, ¿puedo tomar algunas infusiones de hierbas para calentar y consolar el estómago?

Respuesta: Si ayunas por placer o por higiene sí puedes hacerlo, puedes tomar té de alguna planta o mezcla de ellas con un poco de miel, pero entonces ya no es un

ayuno en el sentido estricto de la palabra sino una dieta hídrica.

Infusiones de planta como la menta fresca (hierbabuena), la alfalfa, la manzanilla, el anís, el romero, la salvia y otras son bebidas refrescantes y sanas y permisibles si así lo deseas, siempre que, te repito, ayunes tres días por puro placer o higiene, pero si ayunas por otros motivos de salud puede no ser tan recomendable según de qué caso trate. Tampoco creo que sea demasiado recomendable hacerlo en el día de ayuno semanal si estás en plena dieta de eliminación salvo que ingieras una planta en particular por algún motivo en concreto, como por ejemplo la menta para invitar a trabajar al hígado o el anís para los gases intestinales. Se puede añadir un poco de miel para endulzarlo si se quiere.

Recuerda que el té de China no forma parte de tu dieta sana porque contiene un alcaloide tóxico, la teofilina, también contiene ácido tánico que es ideal para endurecer la piel de los zapatos, pero no para nuestro consumo. Abstente durante el ayuno de consumir ninguna planta tóxica. Así sustituye de tu dieta las bebidas de plantas tóxicas por infusiones de plantas salutíferas. Del mismo modo si ayunas se puede añadir el zumo de medio limón pequeño a un vaso de agua destilada y endulzarlo con miel. También puedes utilizar vinagre de sidra (pero asegúrate de que no está destilado ni contiene conservantes químicos) diluido en el agua destilada y miel. Mucha gente, sobre todo en sus primeras experiencias, sienten que eso les ayuda mientras ayunan, sin embargo hay otros que prefieren el agua destilada sola. Tú mismo tienes que descubrir lo que es mejor para ti.

Pero quiero que sepas que no conozco ningún trastorno o enfermedad que no se beneficie con el día de ayuno semanal a condición de que el resto de la semana se persista en una dieta ortotrófica.

Pregunta: ¿Qué puedo hacer contra el estreñimiento? '

Respuesta: La constipación es a menudo la causa de muchos problemas físicos en el cuerpo. Poca gente sabe

1. Consulta el capítulo OBSTRUCCIÓN DEL SISTEMA DE CONDUCTOS HUMANOS en este libro en la página 97.

lo que significa una buena evacuación de los intestinos.

La persona del término medio cree que si tiene una evacuación de los intestinos una vez al día es que no está estreñido. Esto no es verdad. La gente que sólo tiene un movimiento de los intestinos al día sufren de estreñimiento crónico y pueden llevar hasta tres y cuatro kilos de materiales de desecho, podridos y fermentados, en sus intestinos gruesos. Esto produce irritaciones de las delicadas mucosas de los intestinos. En algunas ocasiones la irritación llega a tal grado que se alternan los períodos de estreñimiento con los de diarrea. En ocasiones existen espasmos en los intestinos que también son causa de estreñimiento.

La gente civilizada nunca se dirige hacia la causa de la raíz de su estreñimiento, y se limitan a utilizar purgantes y laxantes que lo único que hacen es agravar la situación. Sólo existe una forma de acabar con el estreñimiento crónico y es el no tomar nunca laxantes de ningún tipo, corregir la mala dieta carente de fibra y la falta de ejercicio de los músculos intestinales y abdominales.

Sólo en América del Norte se gastan 125 millones de dólares al año en laxantes para hacer mover los intestinos. Todos los países civilizados venden una cantidad tremenda de laxantes y catárticos, para intentar mover los intestinos paralizados de sus habitantes. La razón más importante acerca de porqué necesitan tanta «dinamita» para los intestinos es que se comen muchos alimentos sin vida, muertos y sin fibra. Sus alimentos han perdido el complejo B de vitamina, y con la falta de éstas no se puede tener un tracto intestinal que esté sano y limpio. Nuestro tubo digestivo pierde el tono necesario para su función a menos que la vitamina Bj esté presente. También la deficiencia en potasio puede ocasionar estreñimiento. Además la dieta convencional consta de demasiados alimentos que están cocinados, hasta adquirir una consistencia suave y de puré, en lugar de estar frescos, crujientes y masticables. Con la falta de fibra y celulosa de los vegetales crudos tenemos el factor más importante, quizá, del estreñimiento. La fibra no es asimilable pero precisamente por esto sirve de carga, lastre, intestinal. Ella da el volumen y mantiene la humedad y la lubricación de las heces, lo

que permite una buena movilidad y tránsito de las heces por el colon.

La dieta antitóxica de la purificación del cuerpo, y la dieta ortotrófica de mantenimiento, siempre recomiendan tomar a diario, en días estáticos dos ensaladas y en días dinámicos frutas, dulces, acompañadas de algo de fibra fuerte como la del pan dextrinado o los copos de avena, y simplemente salvado sin procesar diluido en el yogur junto con melaza. La base de estas ensaladas suele ser la col, especialmente col fermentada, zanahorias o remolachas rojas ralladas, y el apio siempre en discos. Alguna fina hierba como el perejil o flores de caléndula maceradas en vinagre de sidra o berros, o diente de león, etc., también te serán de mucha utilidad. La celulosa que forma la parte pulposa de las frutas frescas y no cocinadas posee una propiedad coloidal que retiene el agua de **las** heces y actúa como un suavizante y lubrificador de **las** mismas por todo el sistema digestivo.

Pero si tu caso es quizá de un estreñimiento pertinaz que no cede únicamente con los alimentos crudos, puedes intentar ayudar a tus intestinos mediante la cultura abdominal, y tomarte algún té de una planta mucilaginosa que ayude a deslizar el bolo fecal sin ser purgante ni irritante. Así puedes añadir una cucharada de linaza pelada en tu yogur o en tu musli ortotrófico. O bien tomarte un té de linaza después de cada comida o mejor aún al acostarte, para ello bate un cucharada de semillas de lino en tres tazas de agua y un poco de miel, cuélalo y tendrás **una** leche gelatinosa muy nutritiva y emoliente. Si la preparas con agua destilada fresca y miel acabará siendo **una** de tus golosinas, pero si no dispones de batidora entonces puedes prepararla así: una cucharada de semillas de **lino** para una taza de agua, déjalo hervir durante 10 o 15 minutos removiéndolo de vez en cuando con una espátula de madera. Cuela las semillas y bebe la gelatina condensada que ha producido la linaza. Endúlzalo con miel o con melaza. Aunque es mucho más sana y nutritiva la leche de batido de linaza cruda.

Otra sugerencia para el alivio del estreñimiento sería una taza de agua destilada a la que le añades **una** cucharada sopera colmada de melaza negra de caña cruda y fuerte, tómate una taza en ayunas después de levantarte, y **una**

taza antes de acostarte. También puedes utilizar el cocktail de agua destilada con vinagre de sidra y endulzarlo con melaza de caña.

Existe otro remedio igual de inocuo que la linaza y que actúa como desirritante de las mucosas: semillas de zaragatona. Pon una cucharada sopera o más de semillas en maceración acuosa durante la noche, y por la mañana en ayunas se ingiere íntegra y de una vez la maceración resultante (agua, mucílago y semillas). Unas gotas de anís y un poco de miel aromatizan y dan buen sabor a esta maceración.

La fruta desecada, especialmente los higos y los dátiles, y también las ciruelas ayudan mucho a la evacuación intestinal. Toma los días dinámicos 6 higos secos o 8 ciruelas secas previamente remojadas durante ocho horas en agua destilada (hay que lavarlos antes). Con ocho dátiles puedes preparar este magnífico batido: quítale los huesos y pásalos por la batidora para hacerlos puré, ahora añade en la batidora la pulpa de dos o tres peras dulces y un poco de agua destilada y si lo deseas una cucharada de nata líquida, y bátelo de nuevo hasta que quede bien fino. Tómalo sin colar como merienda en tus días dinámicos. Si vas estreñido toma una de estas tres frutas desecadas en una de las tres comidas de tus días dinámicos, pero nunca con vegetales.

Una cosa que suelen ignorar las personas que sufren de estreñimiento es la importancia que tienen las vitaminas del complejo B para la salud intestinal. Los músculos del tracto intestinal llegan a ser flojos y prolapsados, por falta de tono, si las vitaminas del complejo B, especialmente la tiamina o número $B_{1;}$ no están en la dieta en una cantidad abundante. Estas vitaminas son solubles en agua y no tenemos un acumulo o reserva de ellas disponible en el organismo porque se las pierde por la transpiración y por la orina. Así que tienes que asegurarte de que la dieta incluye muchos alimentos que son ricos en las vitaminas del complejo B. A este punto te menciono algunos alimentos especialmente ricos en ella, éstos son: los brotes de trigo germinado, la levadura de cerveza, la melaza negra cruda y fuerte, arroz integral, guisantes, copos de avena, setas, bróquil, repollo, yema de huevo y muchos otros.

Nunca jamás uses aceites minerales (petróleo) como laxantes, pues le roban al cuerpo las vitaminas A, B, E y K, las cuales son solubles en grasas y no pueden ser asimiladas en el tracto intestinal por culpa de estos laxantes. Tampoco debes jamás usar las enemas o altas irrigaciones colónicas por sistema, excepto en el caso excepcional y ocasional de alguna enfermedad o condición en la que urja una evacuación. Tus nervios mueven tus intestinos y ellos pueden y van a hacer este trabajo si les suministras las vitaminas del complejo B en abundancia y adoptas una dieta adecuada.

Se suele tener un movimiento de los intestinos al levantarse y dentro de una hora después de cada comida, la eliminación se tiene que corresponder con la ingestión. Haz una costumbre el ir al lavabo después de 20 o 30 minutos después de la comida y concentra tu mente entera para tener una evacuación de los intestinos al levantarte por la mañana y después de la comida del mediodía. Para ello acostúmbrate a ir a defecar a esas horas aunque no sientas la necesidad de hacerlo. Tú haz de esto una norma y verás cómo al cabo de algún tiempo tus intestinos se reeducan y siempre necesitarás evacuar a esas horas. Aunque al principio no obtengas resultados tú insiste en esta práctica y estáte seguro de que lo conseguirás.

Procura siempre que puedas, defecar en cuclillas pues de este modo los músculos abdominales participan en el esfuerzo. Ellos son los auxiliares mejores para un movimiento completo de los intestinos. Por ello además de defecar en cuclillas tienes que hacer al menos 15 minutos diarios de cultura abdominal, pues ésta es muy importante para la salud de todas las visceras del abdomen.

Si tienes parásitos o hemorroides del recto o alguna de estas dolencias propias de la zona rectoanal, toma un diente de ajo pelado e insértalo como un supositorio y déjalo quedar durante toda la noche. La mayoría de los casos se solucionan así, especialmente los de parasitosis e infecciones.

Si el movimiento de los intestinos está seco considera que la ingestión de líquido debe ser de 6 a 8 vasos de agua destilada con alguna adición como el vinagre de sidra o té de plantas salutíferas, o bien jugos de vegetales o zumos de frutas, como el melón o la sandía. Mucha gen-

te sufre de constipación a causa de que están deshidratados. Muchas veces esto es debido a la fibre intestinal (distermia), y también al uso de la sal, el té, el café, el alcohol, los refrescos gasificados y otras sustancias que deshidratan las mucosas del intestino. Suprime estos productos y aplícate un baño vital en ayunas y otro a media tarde o al acostarte. También puede ayudarte mucho el aplicarte a la hora de dormir, o bien antes de la comida o la cena, una compresa derivativa al vientre. Te sorprenderás de lo poco que tarda en salir la compresa muy caliente, esto es debido a la fiebre interna que es derivada hacia el exterior. A veces es suficiente una buena aplicación de hidroterapia para conseguir una buena y relajante evacuación.

La función del intestino grueso consiste en absorber el agua sobrante de la masa fecal, pero si los desechos no son evacuados y quedan en el colon por demasiado tiempo, resulta que una gran cantidad de agua es absorbida y como consecuencia de ello las heces salen demasiado duras y no se pueden eliminar sin causar dolores o incluso hacer daño a las membranas delicadas y ocasionar fisuras anales y hemorroides.

Recuerda que no hay nada más importante que una eliminación buena dentro de los intestinos. Así que cuida la función más importante para tu salud después de cada comida y antes de que demasiado líquido esté ya absorbido y las heces demasiado duras.

No me diga que está usted demasiado ocupado, nada es más importante que la eliminación intestinal, así que es esencial acudir al servicio cuando sentimos la necesidad de hacerlo y no retenernos porque estamos ocupados o entretenidos con alguna cosa. Esta es una de las causas más importantes de estreñimiento así que procura contestar al instante a la llamada de su intestino.

La perfecta función intestinal es esencial, vital para una salud vigorosa. Esos venenos se tienen que eliminar fuera del cuerpo. Ninguna comida debe quedar dentro del colon humano por más de 36 horas. Disciplina tus intestinos para que eliminen los desechos de cada comida dentro de las 18 a 24 horas siguientes.

Si eres capaz de llegar a una evacuación de los intestinos con un ritmo normal vas a notar que muchos de tus problemas físicos van a desaparecer.

MANTENTE LIMPIO EN TU INTERIOR, ESE ES EL SECRETO DE LA SALUD DE LA JUVENTUD Y DE UNA **VIDA LARGA.**

Pregunta: ¿Hasta qué punto es importante tomar baños de sol?

Respuesta: Creo que es absolutamente esencial que cada uno aproveche cada oportunidad que tenga o que pueda para exponer su cuerpo a los rayos del sol. Creo que cada persona tiene que saturarse de los pigmentos de su piel, pero sin exagerar la exposición de los rayos de sol.

Dentro de las prácticas habituales de un naturista yo creo que es el brillo del sol en plena naturaleza el que más nos hace dignos de llamarnos naturistas. Todos han oído o leído que el sol tiene una importancia tremenda para la salud. Pero yo creo que el sol tiene además otro enorme valor y es el de ponernos en comunicación con la naturaleza y el universo.

Recuerdo que hace años, cuando era un joven alocado, entusiasmado por el mayor descubrimiento de su vida: el naturismo, me las ingeniaba para encontrar hasta el último momento libre posible para un encuentro con el sol. Nadie como él puede acariciar todo tu cuerpo de una vez. Siempre conseguía que dos o tres amigos y amigas viniesen los sábados a disfrutar de largas caminatas en plena montaña y una vez que estábamos en aquellos lugares en los que estábamos seguros de que nadie nos importunaba, y habíamos montado la tienda de campaña, nos dedicábamos a jugar todos desnudos bajo el sol, y si a la vez teníamos cerca un riachuelo o una pequeña catarata o lago, entonces era el colmo de la felicidad. Al cabo de un día te encontrabas con muchísima más energía a pesar de todos los esfuerzos y yo estoy seguro de que todo eso es debido a la energía solar. Aquellas excursiones me enseñaron muchísimas cosas acerca de la salud y la naturaleza.

Por ejemplo aprendí que si uno no está acostumbrado a tomar los rayos de sol es mejor que haga primero un período de acondicionamiento de todo el cuerpo de forma que al cabo de tres meses uno esté condicionado para tomar varias horas de sol (pero nunca el sol fuerte del mediodía). Entonces es importante que durante el otoño, el

invierno y la primavera no dejes de tomar con la mayor frecuencia posible baños de sol, porque es precisamente en estas épocas cuando más lo necesitamos.

En el invierno se puede tomar el sol al mediodía que es cuando más calienta, pero durante el verano es mejor tomar sólo los rayos de sol de la mañana temprana y los de la tarde.

Yo empezaba mi programa de baños de sol lo más temprano posible, tanto es así que a veces a las seis de la madrugada salía de la tienda de campaña en busca de los primeros rayos de sol que salían. En la frescura de la madrugada los rayos infarrojos (éstos son los rayos que curan y no los de las lámparas artificiales) están en el punto más alto de tu radiación. Pero a partir de las once o las doce los rayos infrarrojos desaparecen y los rayos ultravioletas predominan. Este es el momento para retirarse del sol. Entonces otra, vez, después de las tres o las cuatro de la tarde, ya se puede volver otra vez al sol porque los rayos infrarrojos salen de nuevo después de que los rayos ultravioletas desaparecen. Esta es la más importante precaución cuando se toman baños de sol: EVITAR EL SOL FUERTE DE MEDIODÍA.

Yo creo que mucha gente se hace daño a su piel porque se exponen demasiado tiempo bajo los rayos ultravioletas. La mayoría de la gente quiere una piel y cutis bronceados y como resultado se ponen mucha grasa y se exponen a los rayos fuertes y quemantes, es decir, cuando predominan los rayos ultravioletas. No hay ninguna duda de que se hacen un daño serio a su piel cuando toman el sol de una forma tan poco racional y científica. Todos los animales huyen del sol tórrido en busca de la sombra, sólo al hombre se le ocurre tomar el sol en el momento más inoportuno. Tú puedes tomar muchas horas de sol, pero buscando los rayos infrarrojos de la mañana y la tarde y evitando los rayos ultravioletas del mediodía. De este modo cogerás un perfecto bronceado y tu piel no sufrirá ningún daño.

La mayoría de la gente tiene tantos ácidos tóxicos en el cuerpo que cuando los rayos del sol tocan y atraen a estos ácidos a la superficie le pueden causar daños severos en la piel. Pero esto sólo hay una forma de evitarlo y es con una dieta no tóxica, hipoproteica y muy alcalina

(todo lo contrario de lo que hacen los veraneantes en las playas).

Insisto en que el baño de sol se tiene que tomar poco a poco, de modo que no haya ninguna reacción violenta de la piel y del cutis y además en el tiempo adecuado para tomar el sol, que es desde la madrugada hasta las once o doce del mediodía y desde las tres hasta que el sol desaparece.

También es importante tomar el sol durante todo el año sin temor a enfriamiento. Si quieres evitar enfriamientos tomando baños de sol en pleno invierno (en los días en que no haga un frío excesivo, claro está) lo que tienes que hacer es tener un cuerpo libre de mucosidades y toxinas y una sangre fluida que permita una buena respuesta circulatoria y sobre todo tomar una ver a la semana, o dos veces, una sauna. La sauna bien practicada es la mejor forma de adaptar nuestro cuerpo a las inclemencias del tiempo. Si tu dieta es correcta descubrirás que es muy difícil que te acatarres al cabo de varios meses de tomar tu sauna periódica semanal. También las prácticas hidroterápicas como la fricción fría en ayunas y el caminar descalzo por el césped húmedo o en la bañera con el agua hasta los tobillos, son unas formas excelentes de adaptar el cuerpo a las inclemencias del tiempo y evitar todo tipo de problema catarral. Cuanto más abrigas tu piel tanto más se debilita y atrofia así que utiliza más bien poco abrigo y robustece tu piel con los medios que te indico. Acostúmbrate a dormir desnudo y de esta forma tu piel respirará mejor durante la noche.

Vas a encontrar que con la dieta no tóxica y los baños de sol y prácticas hidroterápicas, desintoxicas tu cuerpo y se eliminan los ácidos tóxicos. Vas a ser capaz de desarrollar un maravilloso bronceado natural en una piel limpia y sana. Por el contrario la mayoría de la gente está tan llena de ácidos tóxicos que así que se exponen al sol sólo un instante en seguida sufren de algún tipo de erupción o molestia en su piel cuando no cogen quemaduras severas. Esta gente suele decir: «soy alérgica al sol», o bien, «tengo una piel demasiado sensible». Pero eso no son sino tonterías, si ellos adoptasen ¡a vida higienista, purificasen sus cuerpos y luego regenerasen su piel con ayuda de la hidroterapia, las saunas y demás prácticas de vida

salutífera, descubrirían que poco a poco vuelven a ser capaces de tomar el sol perfectamente. Es absurdo pensar que la naturaleza se equivoca y que crea animales no aptos para el sol en un mundo que depende de la energía solar, ella no es tan absurda, lo que sí está equivocado es la forma de vivir y de cuidar nuestra piel, corrigiéndolas desaparecen las causas y los efectos.

Pero tomando el sol al mediodía y sin medida es fácil sufrir grandes quemaduras que incluso pueden causar la muerte. Los rayos del sol son poderosos y para sacarles provecho debemos tomarlo juiciosamente .siempre tenemos que tomar los rayos del sol con gran precaución.

Gente con la piel muy blanca, rubios, deben tomar sus baños de sol exclusivamente en la mañana temprana y por la tarde.

Pregunta: ¿Qué es la- helioterapía?

Respuesta: La helioterapía es la especialidad del Doctor Sol y su gran prescripción y receta es la energía solar.

Cada brizna, cada hoja pequeña del césped, cada árbol, flor y vegetal que crece toma su vida de la energía solar. Todo lo que vive en el mundo, en el planeta Tierra, depende de la energía solar para su existencia. Toda la Tierra sería un lugar estéril y frígido si no fuera por los mágicos rayos del sol. El nos da la luz y si no fuera por la luz no existiríamos ni tú ni yo.

Hoy se habla mucho de crisis energética, pero existe otra crisis energética además de la del petróleo y de la que no somos tan conscientes a pesar de que es mucho más importante para nuestra vida. Me estoy refiriendo a la crisis energética de luz solar que tienen nuestros cuerpos. La persona que está sufriendo de hambre de los rayos vitales del sol tiene un aspecto de mediomuerto. Aunque te cueste creerlo está muriendo muchísima gente por falta de la energía solar en sus cuerpos. Mucha gente está débil, enferma y anémica. En mi opinión mucha gente simplemente está enferma porque le niega a su organismo el mínimo de sol que necesita. Yo he visto en muchas ocasiones vencer anemias y revitalizarse organismos únicamente porque han tomado baños de sol y han puesto su cuerpo en contacto con la naturaleza. En realidad ellos

sufrían de una forma de malnutrición... que ninguna dieta podía solucionar.

La luz del sol es el gran sanador. Los rayos del sol son poderosos germicidas. Cuanto más energía te embebes del sol más acumulas de esa energía que mata los microbios y estimula tu vitalidad. El sol mantiene ün efecto tan fino para las personas nerviosas y que están llenas de ansias, preocupaciones, fastidios, frustraciones, tensiones, etcétera, que se sienten maravillados de lo bien que les sienta. Esta gente solía ignorar que cuando se ponen a la luz del sol, además de relajarles sus rayos tan poderosos les dan lo que los nervios de su cuerpo tanto necesitan y exigen. La luz del sol es un tónico, un estimulante y un sanador de los nervios, pero al contrario que los preparados medicamentosos para estos enfermos, los rayos del sol nunca les hacen daño si se toman en su justa medida, ni les dejan secuelas ni crean dependencias, y sobre todo... ¡es un remedio totalmente gratuito!

Cuando, tomas la luz del sol miles de tus terminaciones nerviosas absorben la energía solar y la transforman en más vigor para el sistema nervioso del cuerpo. La energía solar es tan vital para tus nervios y tu cuerpo como lo es para una planta. Haz un experimento. Esto te ayudará a determinar el valor de la luz del sol en la cuestión de la vida y la muerte lenta en nuestro organismo. Búscate un césped donde la hierba esté como un maravilloso manto verde... y tapa una parte pequeña de ese césped tan maravilloso con un trozo de madera o con un trozo de metal. Día tras días vas a notar que esta hierba que está llena de la sangre de plantas, la clorofila, va a descolorarse y tornarse amarilla y enfermiza. Entonces va. a ocurrir la tragedia: se seca y muere. Ha muerto a causa de hambre del sol. Pero nuestra sangre roja y nuestros nervios y todas nuestras células también sufren el mismo proceso, aunque más lentamente cuando les privamos de los rayos del sol.

Por esto debemos tomar lo más periódicamente posible baños de sol y además comer alimentos que maduraron al sol. Cuando a principios del siglo pasado se acineraron miles de seres humanos en ciudades hechas de callejones estrechos y habitáculos en los que apenas entraba el sol, las ciudades sufrieron la mayor epidemia conocida de tu-

berculosis y raquitismo... dos enfermedades típicas ocasionadas por el hambre de sol. Por el contrario en aquellos países considerados «salvajes» el raquitismo y la tuberculosis eran inexistentes... quizá porque aquellos salvajes no tenían dinero para comprarse sombrillas y construirse casas y comprarse vestidos con los que ocultarse del sol.

Lo mismo pasa en nuestro cuerpo si los rayos del sol que dan la vida son insuficientes, o si dejamos de comer una cantidad suficiente de los alimentos que maduran al sol como son las frutas frescas maduras y vegetales verdes. Tenemos que recibir a diario los rayos del sol directamente en nuestros cuerpos y además tenemos que comer el 75 % de frutas y vegetales que han madurado bajo los rayos del sol. Si comemos las frutas frescas y vegetales absorbemos así la nutritiva sangre de las plantas, la maravillosa y verde clorofila.

La corofila es la energía solar que la planta toma del sol y concentra; es el alimento más rico más nutritivo y vital que se puede poner en nuestro cuerpo. La clorofila es la luz del sol líquida. Las plantas verdes sólo poseen y guardan celosamente el secreto de cómo captar la energía y cederla al hombre y a cada criatura viva. La mejor fuente de sol líquido que puedes beber es el jugo de la hierba de trigo verde, pero también los jugos de lechuga, apio, alfalfa y otras hojas verdes son igualmente ricos en clorofila y vitalizantes.

Si dejas tu piel a la luz del sol y además comes el 75 % de frutas y vegetales crudos en tu dieta cotidiana vas a cambiar el color de tu piel y vas a gozar justamente de una salud radiante.

Todos somos hijos de la luz del sol, todos dependemos del sol para producir nuestra alimentación y nosotros podemos contribuir a nuestro banco.de la salud con esa fortuna que hemos heredado y de la que podemos disponer simplemente tomando baños de sol.

Si no puedes tomar un baño de sol a diario debes de tomar por lo menos un baño de aire, desnudo en la intimidad de tu propio cuarto. Si puedes abre las ventanas, aunque sea con la luz apagada para que así permitas al aire fresco estimular tu piel.

Los baños de sol y los baños de aire son los caminos auxiliares para gozar de más energía vital en nuestro cuer-

po. Aprovecha los baños de aire para hacer un poco de gimnasia o practicar la relajación o escuchar tu música preferida.

Pregunta: ¿Por qué insiste en tomar los baños de sol desnudo? ¿Acaso tiene tanta importancia el ir cubierto con un bañador?

Respuesta: ¿Has visto a alguien con la piel bien morena quitarse el bañador o el bikini alguna vez? Habrás observado una o dos franjas de su cuerpo bien delimitadas totalmente blancas. Son dos parcelas de piel totalmente anémica en un cuerpo moreno. Además de lo poco estético que resultan son la prueba inequívoca de que esas pequeñas prendas impiden a esa parte del cuerpo beneficiarse de los rayos del sol, y no sólo a la piel sino a los órganos que están por debajo de ella y que da la casualidad de que se trata precisamente de órganos muy vitales.

Dejando aparte toda consideración de tipo moral, y que resultan bastante discutibles puesto que una moral que se basa sólo en unos centímetros de ropa no parece ser muy consistente, existen valiosos argumentos de tipo fisiológico y biológico para tomar el sol totalmente desnudo. Mira, el sol es el mayor estimulante y equilibrador de nuestro sistema endocrino. La correlación que existe entre la piel, que es también una glándula endocrina, con las demás glándulas del organismo y especialmente los testículos y ovarios explica perfectamente el porqué es más beneficioso el tomar el sol completamente desnudo. No existe la menor duda de que hay una estrecha relación entre la piel, los testículos, los ovarios y las demás glándulas endocrinas. Los rayos del sol, junto con la vitamina D elaborada en nuestra piel, estimulan poderosamente a nuestras glándulas genitales y alargan su vida. Por el contrario si les privamos de estos estímulos la degeneración de estas glándulas endocrinas se acelera. Si nuestros órganos conservan su potencia vital y nuestro organismo sigue sintiéndose joven sin importar a qué edad es gracias a la hormona testicular (testosterona) y cuando esta estimulación falta nuestras glándulas no pueden luchar ya contra la degeneración de los tejidos. Por esto para evitar una vejez prematura hemos de estimular nuestras glándulas genitales pues

mientra^ éstas funcionen normalmente nuestro organismo estará 11 eno de vigor.

Es prreciso tratar de eliminar todos los obstáculos. Aprovechand o al máximo los beneficios de los baños de sol sobre la-s glándulas endocrinas y especialmente sobre las glándulas sexuales. Precisamente los baños de sol y la aireación de esas zonas suponen una gran higiene y ayudan a corregir y a prevenir muchas infecciones de las mismas así como también trastornos menstruales y de próstata.

La experiencia clínica ha demostrado la eficacia de los baños d e sol sobre los órganos genitales de la mujer en las siguientes enfermedades: insuficiencia de los ovarios, trastornos de la secreción interna, tuberculosis del ovario, inflamación de la matriz, tumores benignos de la matriz, flujo blanco, infecciones vaginales, etc. Esto no es ninguna novedad, pues se viene empleando la helioterapía para la ovaritis*, anexitis y demás problemas genitales de la mujer descae hace más de un siglo por grandes terapeutas como Rikli y los doctores de gran fama por sus éxitos por esta terapéutica Sucrigneff, Delille, Aimes, Mangiagalli y otros, que aseguran que los baños de sol actúan en estos casos tatito como preventivos como terapéuticos, con efectos descongestionantes, analgésicos y hemostáticos, pero sobre todo exaltando las defensas orgánicas y mejorando el estadio general de la mujer.

Tamt>ién se benefician de los baños de sol en los órganos genitales ciertas formas de esterilidad femenina, debidas a deficiencias funcionales, reglas dolorosas e irregulares, et<c.

Pero el hombre también se beneficia del baño de sol desnudo, el cual suele ser eficaz para combatir la espermatorreíi, la impotencia, la debilidad sexual, la erección débil y 5obre todo las enfermedades de la próstata. Todos los enfermos de próstata se benefician de los baños de sol a cuerpo desnudo, aunque quizá sería más importante tener en cuenta que si hubieran tomado estos baños en su juventud hoy posiblemente no estarían enfermos de esta glándula-

Como ves son muchos los beneficios como para prescindir por culpa de un falso pudor de ellos. No hay por qué ten^r miedo a nuestro cuerpo. Quien se atreve a ba-

ñarse y tomar el sol en un camping o una playa nudista descubre en pocos minutos que todos sus temores y dudas desaparecen y que no es el cuerpo desnudo el que incita a pasiones morbosas, sino todo lo contrario... los misterios por descubrir entre ropajes diseñados expresa e hipócritamente para resaltar esas zonas.

Pregunta: ¿Qué es la dieta amucosa?

Respuesta: La dieta antimucógena fue ideada y difundida por el famoso profesor Arnold Ehret, el cual fue un claro ejemplo de cómo un genial autodidacta dotado de una gran capacidad de observación y raciocinio llega por lógica deducción a desarrollar una dieta perfectamente encuadrable en el marco del criterio higienista, llegando inclusive a intuir la cuestión e importancia de las compatibilidades alimenticias y dejar claramente establecido el principio de toxemia (aunque él la llama constipación y obstrucción) como base y causa común de toda afección o trastorno funcional de nuestro organismo.

El profesor Ehret demostró que el moco derivado de la ingestión inapropiada de cereales, así como el conjunto de toxinas (ácido úrico, etc.), son la causa de toda patología, inclusive las de supuesto origen microbiano o viral, ya que es el moco el que crea en el organismo intoxicado el medio donde se desarrollan y medran los microbios patógenos. Esta afirmación está sostenida por la experiencia clínica y práctica de los bioterapeutas higienistas.

Son muchas las cosas que vale la pena comentar acerca de las teorías de Ehret. Pero ahora me viene a la memoria una de sus más famosas experiencias. En cierta ocasión se hizo una herida en el antebrazo que cicatrizó sin supurar, espontánea y fácilmente, bajo la influencia de su régimen de frutas y vegetales y sin ningún productor de moco. Después se causó otra herida semejante para probar la influencia de una alimentación vegetariana en la que entraban huevos, leche, almidones como los cereales y las patatas, ect., es decir, una dieta vegetariana pero no amucosa, y la herida curó por la propia fuerza medicatriz del organismo, pero esta vez ya supuró algo y tardó más tiempo en cicatrizar. Posteriormente se hizo una tercera herida estando sometido a un régimen mixto, en el que en-

traba de todo incluido carnes y bebidas alcohólicas, y en esta ocasión la herida supuró abundantemente y no cicatrizó sino después de dos días de ayuno absoluto. Esto es un hecho muy interesante pues nos habla de la importancia de la pureza de nuestro organismo. Cuando el nivel de toxemia es alto cualquier herida puede desarrollar un proceso infeccioso y de este modo la naturaleza aprovecha esta ocasión para intentar eliminar las toxinas, pero cuando el organismo no tiene un nivel de toxemia alto no hay lugar para la infección y la cicatrización se verifica en seguida. Son muchos los que en alguna ocasión por causa de accidentes han podido comprobar esta experiencia.

Todos los alimentos, exceptuando las frutas y las verduras, los germinados y algún otro, engendran mucosidades y toxinas en general, en mayor o menor cantidad. Aunque Ehret era de la opinión de que era en grado sumo la cantidad de moco que originaban los cereales y él sostenía que era peor para la salud el típico vegetariano que hace de los cereales el eje de su dieta que no un sobrio comedor de carnes pero que no ingiriese gran cantidad de almidones. Así pues por dieta amucosa se entiende una dieta totalmente desprovista de los siguientes alimentos:

1. Almidones y féculas de cualquier tipo.
2. Lácteos de cualquier tipo.
3. Carnes, alcohol y sal.

Conviene recordar que en la época de Ehret a principios de siglo existían los problemas de contaminación y aditivos químicos en nuestros alimentos al menos en el mismo grado que hoy día. Ehret insistía especialmente en la supresión de todo tipo de cereales y derivados como el pan y las harinas, pastelería, etc., e inclusive de patatas y similares en los períodos críticos. Ehret en ciertos momentos parece coincidir con las teorías modernas del doctor Robert C. Atkins acerca de la intolerancia a los almidones, especialmente refinados, de muchos enfermos. Claro está que la diferencia estriba en que Ehret era partidario del vegetarismo y de modo muy especial del ayuno. Ehret empleaba el ayuno para la eliminación del moco alternado con monodietas de fruta, o lo que se viene a denominar una cura de fruta exclusivamente durante un período más

o menos largo. Especialmente recomendaba la famosa cura de uvas. Claro está que Ehret empleaba también dietas de transición, que se basaban principalmente en caldos vegetales alcalinos y ensaladas de verduras crudas y frutas.

El problema era que resultaba demasiado convincente y muchos de sus seguidores no supieron distinguir entre una dieta amucosa para la curación y una dieta semiamucosa de mantenimiento, por lo que muchos cayeron en la desnutrición, debido a su fanatismo y esto desacreditó a Ehret y a sus teorías. Pero si no se comete este error creo que las obras de Ehret y muy especialmente su libro AYUNO RACIONAL pueden considerarse como clásicos del higíenismo y su lectura es obligada.

El propio Arnold Ehret salvó su vida restableciéndose de una nefritis crónica que le acosaba, y de más está decir que lo consiguió con su propio régimen antimucógeno de frutas y verduras crudas alternadas con oportunos ayunos.

Recuerdo especialmente una frase de uno de sus libros donde dice: «¿Cree alguien que esa cantidad de moco o flemas escupidos por los tuberculosos durante años y años proviene del pulmón? Precisamente porque estos enfermos están alimentados forzosamente de sustancias mocoproductoras, el moco no puede cesar hasta que los pulmones decaen y el bacilo hace su aparición. El misterio del bacilo se explica fácilmente de este modo: la gradual obstrucción de los vasos sanguíneos conduce a la descomposición y fermentación de estos productos mucosos y residuos alimenticios».

Ehret llega desde su punto de vista a la misma conclusión general que sostiene el criterio higienista frente al concepto bacteriológico de la enfermedad: es el terreno alterado, toxémico, distérmico y desvitalizado el que permite la vida del microbio. Siendo éste en consecuencia un efecto y no la causa de la afección. Sin merecer ninguna distinción entre denominaciones más o menos intimidadoras, pero que no dejan de ser denominaciones superficiales, que en nada ayudan a comprender la etiología de una determinada carencia de salud. Muy al contrario palabras como gripe, tuberculosis, sífilis, etc., tan sólo contribuyen a fomentar la absurda fe puesta en los «remedios», haciendo perder de vista lo realmente importante,

que es el denominador común de toda enfermedad: toxemia, distermia y enervación.

La toxemia sólo se puede combatir con la dieta no tóxica y alcalina y el ayuno. La distermia o desequilibrio térmico tan sólo se puede combatir con prácticas de hidroterapia, saunas, baños de sol y todo lo que regenere la piel haciéndola trabajar y a la vez derive el calor y descongestione el vientre. Y la enervación o energía vital tan sólo se puede corregir con el suficiente descanso, sueño y supresión de emociones negativas.

El moco que químicamente es un glucoproteido ácido, es la más ostensible y visible de las sustancias patológicas, ya que aun existiendo como lubricante de las mucosas de nuestro organismo, fácilmente llega a acumularse en exceso; convirtiéndose en auténtica causa etiológica de enfermedad, obstruyendo los conductos orgánicos y dificultando la función de las visceras. He aquí donde hallamos el papel desempeñado por el microbio en el organismo enfermo. Digerir sustancias químicas extrañas al plasma y que las células y humores son incapaces de transformar por su abundancia y exceso o bien por su naturaleza y calidad.

La infección es, en consecuencia, resultante de conflictos nutritivos y su solución no reside bajo ningún concepto en introducir en el organismo otros materiales extraños y tóxicos, como son las vacunas y drogas quimioterapéuticas, sino en ayudar a las células procurando a éstas los medios idóneos, para que, por su propia tendencia innata, busque su propio equilibrio biológico ayudada siempre por su propia vitalidad inherente a la materia viva.

Ahora bien, si bien es cierto que parte de estos venenos o toxinas son de origen endógeno, producidos por el funcionamiento metabólico mismo de la vida celular, no es menos cierto que en principio el hombre está maravillosamente protegido contra la autointoxicación, siempre que sus órganos estén en perfecta condición funcional y vital. Por lo que sólo cabe condenar a las SOBRECARGAS DE TOXINAS traídas desde el exterior por los alimentos al interior de nuestro organismo, y a las PRODUCIDAS EN EL TUBO DIGESTIVO DURANTE PROCESOS ANORMALES DE LA DIGESTIÓN, originadas básicamente por la mala calidad de los comestibles hipertóxicos e inapro-

piados a nuestra fisiología, así como a las no menos importantes incompatibilidades dietéticas.

Entre las toxinas cabría distinguir entre las que son perjudiciales por su toxicidad específica y las que simplemente lo son porque son acidas. Podríamos establecer una clasificación de las toxinas por su efecto sobre el organismo, que aunque siendo por demás simple y muy limitada no dejará de tener por ello cierto interés:

a) PURINAS: resultado del metabolismo final de las nucleoproteínas, especialmente animales, tales como el ácido úrico, ácido sulfúrico y fosfórico, etc., que conducen a la diátesis artrítica.

b) COMPUESTOS MUCOIDES: derivados del exceso de aúcares, almidones, féculas y lácteos, y que conducen a las condiciones catarrales.

c) ÁCIDOS O ACIDIFICANTES: que nos roban los minerales alcalinos y conducen a la desmineraliazción, litiasis, etc., tales como el azúcar blanca, harinas refinadas y otros.

d) SALES INORGÁNICAS: verdaderos venenos que conducen a numerosas enfermedades de la piel, nefritis, arteriosclerosis y daños aún peores, etc., como por ejemplo hierro, calcio, magnesio, bicarbonato, sal común de cocina y otras inorgánicas utilizadas actualmente como medicamentos.

e) ALCALOIDES: intrínsecamente tóxicos procedentes del café, té, cacao, tabaco y otros y que no hacen sino dañar especialmente al sistema nervioso.

/) AGENTES CONTAMINANTES Y ADICTOS DE LOS ALIMENTOS, PESTICIDAS Y OTRAS MOLÉCULAS EXTRAÑAS DE SUMA TOXICIDAD: que pueden ejercer efectos cancerígenos e inclusive daños genéticos.

Ahora bien, además de los esfuerzos que realiza el organismo oxidando, neutralizando y eliminando los residuos tóxicos, si la alimentación es excesivamente inapropiada con excesivo resultante de moco, residuos proteicos y ácidos, resulta ser que todas estas sustancias actúan como

factor antivida celular adheriéndose a las paredes intestinales, a los vasos capilares, etc. Es preciso comprender y no olvidar nunca jamás, que si uno no elimina las toxinas totalmente de nuestra alimentación éstas pasarán a sedimentarse allí donde la circulación de la sangre es menos o poco activa, del mismo modo que las inmundicias arrastradas por un río se van a depositar en los sitios de menos fuerza de la corriente. Este es el mecanismo con el que nos suicidamos lenta e insidiosamente, es por esto que debemos de evitar a toda costa la obstrucción, del sistema de conductos humanos: la esclerosis. Por esto es importante que además de las oportunas medidas dietéticas,[1] hagas el adecuado ejercicio y prácticas de hidroterapia para mejorar tu circulación. De tu circulación depende tu capacidad de arrastre de los detritus tóxicos hacia los emunctorios y garantiza el aporte de material energético vitalizado a las células de todo el organismo. Como ves, no sólo la dieta sino también el ejercicio y las prácticas de hidroterapia son necesarios para mantener la salud.

Lo que sí se puede criticar a Ehret es su estrecho criterio acerca de las causas de la enfermedad, pues como hemos visto además del moco existen otras muchas toxinas a tener en cuenta, así como factores que podríamos resumir así:

1. Alimentación no tóxica, pero que cubra las necesidades nutricíonales del organismo.
2. Respiración, aumentada mediante el ejercicio o prácticas específicas que equivale a una mayor oxidación de toxinas a nivel celular.
3. Equilibrio térmico, sin el cual el organismo no puede ejercer correctamente sus funciones. Para corregir la distermia ocasionada por el uso de vestidos y calefacciones es necesario compensar con prácticas habituales de hidroterapia, sauna, baños de sol, etc.
4. Vigilar la perfecta ejecución de las funciones de los órganos emunctorios, de los que depende el drenaje de nuestras toxinas: orina, evacuación intestinal, respiración y sudar por la piel.

1. Consulta en este mismo libro el capítulo «NO DEBEMOS OBSTRUIR LOS CANALES DEL CUERPO HUMANO en la página 98.

5. Ejercicio físico adecuado, tal como correr, natación, culturismo, y otros, única forma de mantener en perfecto estado nuestro sistema muscular y nuestra circulación.

6. Adecuado sueño y descanso fisiológico y psicológico.

7. Desbloqueo de las tensiones que ocasiona la coraza caracteriológica y biopatías (bioenergética). Es preciso un equilibrio emocional que redundará en una sexualidad y actitud positiva ante la vida, evitando en lo posible las emociones negativas.

Como veis la cuestión de la salud es algo bastante complejo por lo que además de una dieta amucosa, que por cierto no puede mantenerse toda la vida sino únicamente durante períodos de eliminación, es necesario tener una visión global, de conjunto, de todos los demás factores. Pero si éstos se tienen en cuenta, los principios de la dieta amucosa tienen plena validez en todo momento.

Pregunta: ¿Cómo puedo eliminar todo el mucus de mi organismo?

Respuesta: Supongo que te refieres al moco producido por alguna condición catarral en tus vías respiratorias. En este sentido lo que se debe hacer es adoptar una dieta amucosa durante el tiempo suficiente para superar esta condición catarral. Pero en realidad no podemos ni debemos eliminar todo el mucus que se encuentra en el organismo; ya que el mucus es segregado por el organismo porque hasta cierto punto es necesario para el mismo, lo que ocurre es que cuando el nivel de toxemia es muy alto éste se segrega en muchísima más cantidad y además mucho más tóxico, especialmente si algún proceso infeccioso está de por medio, puesto que entonces la materia purulenta resultante de los cadáveres, de los microbios y de nuestras células defensivas se halla mezclado con el mucus dándole esa característica tonalidad verde.

Verás, en realidad el mucus se encuentra en los pulmones, ganglios y en el forro del tracto intestinal... y tiene su función, que es la de proteger los delicados tejidos y mucosas del cuerpo de la acción corrosiva e irritable de fluidos y gases y otras sustancias tóxicas del exterior. En

el tracto gastrointestinal se hallan glándulas que producen mucoproteínas que pueden resistir la acción de casi todos los jugos digestivos. Ellas segregan mucus hasta formar una fina película sobre el tracto intestinal para proteger la mucosa. El mucus o mucoproteínas es un líquido claro y viscoso que puede neutralizar ya sean los ácidos o las bases. El mucus actúa también como lubricante al paso del alimento a lo largo del tubo digestivo. El mucus segregado en la boca actúa, primeramente, como lubricante para facilitar la deglución. En el estómago, que es donde tiene lugar la cantidad de secreción de mucus más importante, éste protege las paredes del estómago, formadas de proteínas, de la acción de la digestión... y cuando falta ese mucus en pocas horas se produce una úlcera. Una importante cantidad de mucus es también segregada en el duodeno y a lo largo del resto del intestino delgado para neutralizar el ácido clorhídrico y la pepsina que se encuentran en el quimo (alimento predigerido) recién llegado del estómago.

Es sólo cuando la dieta errónea y excesivamente tóxica altera la cantidad y calidad del mucus, que aparecen los problemas. Así por ejemplo cuando se vive en una ciudad en condiciones muy poco naturales, la cantidad de luz solar y oxígeno que se recibe es muy baja, y esto junto con una dieta demasiado rica en granos de cereales y almidones, especialmente refinados, formadores de mucus, reduce aún más el aporte de oxígeno a los pulmones y favorece el desarrollo de condiciones patológicas en los mismos. De otro lado, los rayos solares atrapados en los alimentos gracias a la función clorofílica de las plantas son destruidos por el cocinado, haciéndolos inadecuados para las células. El predominio en la dieta de los tubérculos y granos que contienen una alta concentración de almidones, y la pobreza del suficiente alimento crudo son la causa básica de las condiciones catarrales. Aunque también la leche es muy formadora de mucus. El resultado de esta dieta acidificante y de alta concentración en proteínas y de alimentos procesados es la secreción de fuertes jugos digestivos. Como medida protectora el cuerpo incrementa terriblemente la actividad de las glándulas secretoras de mucus. El mucus interactúa con los jugos digestivos y con algunos otros de los factores de la dieta, de modo que se

precipita en forma de complejo mucoproteínico indigestible. El exceso de estas mucoproteínas congestiona el sistema. Las paredes intestinales se cubren espesamente de bilis. El sistema linfático posee aperturas lo suficientemente espaciosas para acomodar la entrada de algunas de las mucoproteínas, más parte de las complejas proteínas parcialmente digeridas.

Las mucoproteínas se acrecientan con cierta extensión y sufren determinada deshidratación y endurecimiento, congestionando los vasos linfáticos e introduciendo una distribución deficiente en proteínas y cierta carencia localizada. El exceso de mucus origina ciertas y serias interferencias con el intercambio de oxígeno, funciones biológicas y procesos digestivos de los alimentos. El grado de mucus alcanzado puede ser observado en el iris, a través del llamado «rosario linfático», signo que indica una cierta tendencia a procesos escrofulosos, tuberculosos, adenitis, amigdalitis y otras condiciones directamente relacionadas con el exceso de mucus. Pero este estado es reversible. Una dieta que elimine los comestibles procesados y todos los mucoproductores, y que a la vez reduzca la aportación proteica y de grasas, es lo mejor. Cuando uno ingiere frutas vegetales y germinaciones cultivadas en casa —alimentos en los cuales la proteína se encuentra en la forma predigerida de aminoácidos y enzimas— se puede tener la certeza de que ayudamos al cuerpo a corregir su condición enfermiza. El ayuno, cuando sea recomendable, y regímenes a base de jugos son los medios más rápidos para limpiar totalmente los vasos linfáticos. Si no se puede hacer un largo ayuno, para acelerar la limpieza del mucus, te recomiendo el siguiente programa de actuación, que deberá repetirse con la frecuencia que sea necesaria. Para comenzar omite la comida de la noche. En su lugar toma un jugo de frutas o vegetales o bien un té de alguna planta suavemente laxante, como la linaza. Antes de acostarte toma una o dos enemas (lavativas). Si lo deseas, toma a continuación un jugo de vegetales. Siguiendo este programa la evacuación no se deberá presentar hasta el segundo día, experimentándose una sensación de hartura. Es posible la aparición de gusanos, heces viejas, duras y putrefactas, cálculos y trenzas de mucus, así como gases en cantidad y tamaño inimaginables.

Para este programa se necesita poco material. Tendrás suficiente con una licuadora y una batidora o trituradora de semillas, y una gran cantidad de la fruta o vegetales para los jugos frescos, así como medio kilo de semillas de linaza lo más frescas posible. Puede utilizarse esta bebida a la que denominamos leche de linaza al levantarse y/o al acostarse en conjunción con la dieta de depuración durante tres o siete días, de acuerdo con la forma que te citaré a continuación. Para preparar esta bebida tritura finamente una taza de estas semillas junto con cinco tazas de agua destilada, sola o bien con cocimiento de malvavisco. Hay que batirlo bien y a continuación colarla. Si lo deseas puedes batirla con un poquito de miel cruda por espacio de diez segundos. Verás que toma la consistencia de una gelatina, guárdala en el frigorífico y toma un vaso al acostarte y otro al levantarte.

Durante los tres primeros días comiena tu jornada tomando a media mañana una taza de té de manzanilla, o hinojos o con anís, o con alguna otra infusión similar de efectos *carminativos*. Además durante el día toma tres o cuatro tazas de menta, a ser posible fresca, separadas varias horas entre sí. Cada vez que tomes esta bebida debes prepararla con un buen vaso de agua destilada y no hacerla demasiado cargada. Además debes tomar, siempre una hora más tarde de las infusiones, un jugo vegetal o de frutas hasta: completar cuatro o cinco tomas cada día.

Por la noche debes aplicar una o dos enemas, especialmente los tres primeros días de la dieta. Los cuatro últimos días aplica el enema con jugo de hierba de trigo germinado si te es posible, si no utiliza ácido láctico de col fermentada, o bien jugo de manzanas. Utiliza un vaso de una de estas tres cosas diluido en un litro de agua destilada.

Pero para el primer día, en el que debes hacer dos o tres enemas (los demás días es suficiente con un enema al acostarte) utiliza la siguiente infusión: 20 gramos de tomillo lo más fresco posible, 20 gramos de semillas de lino, 15 gramos de hojas de malva y 10 gramos de manzanilla, para una enema de medio litro de agua destilada. Este preparado es emoliente y ablandará y desinflamará al colon de las heces duras retenidas desde hace tiempo, a la vez que aliviará mucho de los gases. Debes hacer una ene-

ma a media mañana, otra a media tarde y una al acostarte con este preparado durante el primer día.

Para el segundo día prepara una taza de café (sin azúcar) y disuelve el contenido de un vaso en un litro de agua destilada templada. Este preparado tonifica y estimula la función intestinal. Sólo una vez al acostarte.

El tercer día prepara tu enema con un vaso de yogur natural, preparado por ti con lactophilus o bien con un vaso de jugo de ácido láctico de col fermentada, también con fermentos lácticos. Aplícalo sólo una vez al acostarte. Este preparado ayuda a restablecer el medio adecuado para el desarrollo de la flora intestinal.

Es importante retener en el intestino las enemas de veinte a treinta minutos.

Para tus jugos debes de guardar una serie de reglas como por ejemplo no hacer nada más que la cantidad que se vaya a consumir en una toma, de lo contrario sufrirás fuertes dolores de estómago y gases, ya que la oxidación de estas combinaciones es muy rápida y les hace perder la efectividad. Debes tomar cuatro o cinco vasos diarios y si puedes date un masaje ligero en la zona del bajo vientre antes de empezar a beber. No deberás alterar el orden de las combinaciones:

l.er día: Zumo de piña y remolacha roja o de piña y pepino (dos tercios de piña por una de lo otro).

2.° día. Zumo de zanahoria y perejil o de zanahoraia y apio.

3.er día. Batido de papaya con manzanas o de papaya con limón, o bien de piña y remolacha roja o de piña y pepino (escoger siempre una sola variedad para todo el día).

4.° día. Alternar jugos de patata cruda, o bien jugos de col verde, o bien jugo de pepino, diluidos siempre con un taza de agua destilada.

5.° día. Zumo de sandía o de melón maduro o de uvas o de manzana.

6.° día. Dos partes de jugo de tomate bien maduro por una parte de ácido láctico de col fermentada (si no dispo-

nes de él hecho por ti utiliza la variedad comercial «JUGOS DE VERDURAS FERMENTADAS BIOFORCE» o bien el jugo de repollo agrio «SCHOENENBERGERS»).

7.° día. Monodieta de yogurt natural hecho en casa con leche fresca y cultivo de lactophillus.

Puedes repetir esta semana de jugos una semana al mes durante tres meses. Y el día siguiente del abandono de esta dieta debes estar comiendo únicamente ensaladas vegetales o ensaladas de fruta. El resto del tiempo durantes estos tres meses debes hacer la dieta curativa o dieta de eliminación y regeneración semicrudívora núm. 3, y por último, adopta el régimen o dieta del adulto o de mantenimiento. Durante la aplicación de los enemas a medida que se sigue el programa verás que cada vez las evacuaciones salen más limpias de modo que según tu criterio puedes abandonarlas a medida que consideres que tu colon está limpio de mucus. Recuerda que este programa de enemas sólo se aplica durante la cura de jugos, fuera de la misma es mejor que no las utilices para evitar la habituación a las mismas. Pero si durante el tiempo que llevas la dieta semicrudívora ves que aún te son necesarias, porque sigues eliminando heces con muy mal olor u oscuras, etc., puedes ir haciendo alguna de cuando en cuando con el preparado de plantas del primer día o bien con jugo de hierbas de trigo germinado o con ácido láctico de sauerkraut.

Es importante que durante estos tres meses, en los períodos de alimentos sólidos éstos estén limpios de mucus y no haya ningún comestible dañino. También es interesante si sufres de condiciones catarrales que al acostarte y al levantarte hagas gárgaras con agua destilada y vinagre de sidra. Durante tu período de alimentos sólidos sería conveniente que comieses abundante sauerkraut y adoptases el programa del vinagre de sidra en general, y especialmente el programa para combatir las mucosidades con vinagre de sidra (consulta la página 119 del «Vinagre de sidra»).

Otro excelente modo de drenar todo el mucus de las membranas mucosas de las vías respiratorias es el utilizar

el vinagre o jarabe de ajo dos veces al día durante mucho tiempo.

Ahora bien si adoptas ese programa para eliminar el exceso de mucus de tu organismo, debes de recordar **que** un régimen de depuración puede originar situaciones que sean tenidas por verdaderas enfermedades y que no son sino crisis de depuración, tales como resfriados, gripe, quemazón o erupciones en la piel, diarreas, hipotensión, dolores de cabeza y otras. Si esto te sucede abstente de alimentos sólidos y ayuna y bebe mucho líquido, descansa y persevera. Son muchos los que creen que están siguiendo un régimen incorrecto, porque siguen pensando que esas enfermedades son malas y no han comprendido aún que son la batalla y el único medio que tiene la naturaleza interior para retornar a un estado de perfecta salud. No olvidemos que el proceso de una curación no es siempre agradable, pero una vez que las crisis han pasado... ¡los resultados son maravillosos!

Pregunta: ¿Qué bibliografía me recomendaría para iniciarme en el Higienismo?

Respuesta: ¿Tú qué crees? ¡Mira, los libros de un tal Marc Ams son realmente maravillosos!

Público: Risas.

Respuesta: Bueno, bromas aparte, la verdad es que no hay demasiada literatura seria al respecto. No te dejes engañar por las estanterías de cualquier librería, pues aunque estén llenas son muy pocos los libros que realmente valen la pena.

Yo te recomiendo que leas encarecidamente: «TODO LO QUE USTED DEBE SABER ACERCA DE LAS CRISIS DEPURATIVAS», así como «LOS ALIMENTOS NUTREN, LOS COMESTIBLES MATAN», y por supuesto el «PLAN PILOTO DE ALIMENTACIÓN HIGIENISTA». Estos tres libros son básicos porque fueron escritos con la expresa intención de iniciar correctamente en los principios de la vida higienista y sobre todo en la práctica.

Por supuesto que existen otros autores cuya lectura es obligada como por ejemplo las obras de M. Lezaeta: «LA MEDICINA NATURAL AL ALCANCE DE TODOS» y tam-

bien **«EL IRIS DE TUS OJOS REVELA TU SALUD».** Creo que este último, aunque a primera vista pueda parecer un poco repetitivo, resulta ser **una** de **las** mejores obras que definen el verdadero espíritu higienista. Existe una edición moderna en la cual yo colaboré añadiendo fotos en color y unos comentarios acerca de los principales signos del iris, que hacen que esa obra no tenga nada que envidiar a las modernas. Esta obra se caracteriza por no complicar las cosas, sino por simplificarlas al máximo, y su espíritu es puramente higienista y no imita al criterio de indoiogía.

Arnold Ehret también es un autor cuya lectura es obligada, especialmente sus dos principales obras: «AYUNO RACIONAL» y «SISTEMA CURATIVO POR DIETA AMUCOSA». Creo que pocos autores consiguen entusiasmar al lector como lo hace Ehret.

También «LA SALUD POR EL NATURISMO» es una obra clásica. Fue escrita por el portugués doctor Amílcar de Souza, y si bien hay que situarlo en la época en que se escribió (a primeros de siglo cuando no se conocían las compatibilidades), lo cierto es que es una de las primeras obras que se escribió a favor del frugivorismo y el crudivorismo, y donde ya se nos habla de las crisis curativas, de la importancia de los baños de sol y de la conciencia de nuestra condición de frugívoros.

«EL FRUGIVORISMO», de Kroc de Durban, también es un clásico.

Esteve Dulin también es uno de los autores más serios y prácticos que podemos leer, su «GUIA DE LA SALUD» es sencillamente maravillosa.

Las obras del doctor Vander, son sencillamente maravillosas, pues están escritas con un criterio muy abierto y nada fanático, aunque cuando sus obras se escribieron todavía no se conocían las compatibilidades. Su «GUIA MEDICA DEL HOGAR» es una obra de consulta que no debe faltar nunca.

Mi mensaje **personal a los estudiantes de mi escuela** de salud

Es mi deseo sincero que cada uno de mis estudiantes consiga una salud paradisíaca y una paz interior.

Después de estudiar inteligentemente y con mucho cuidado las páginas precedentes ya tienes que haber asimilado que los problemas físicos básicos del ser humano residen en la cantidad de toxinas y venenos dañinos, sedimentados durante muchos años dentro del colon y demás tejidos del cuerpo. Te he enseñado que no existe ninguna dieta especial para ninguna enfermedad específica. También te he enseñado que no existen remedios milagrosos capaces de mejorar la calidad de nuestros tejidos ni de corregir sus disfunciones. Así que no quiero que pienses que la solución la vas a encontrar en una planta medicinal, en tal o cual alimento o en un medicamento. Pero tampoco es mi deseo el que rechaces a ultranza esos remedios. Debes de tener la suficiente inteligencia para comprender que el peligro de utilizar plantas medicinales u otros remedios habitualmente considerados como naturales o inclusive químicos, si es necesario -salvar una vida urgentemente, pueden ser útiles, y que el peligro está en que CONFIANDO EN EL REMEDIO DESCUIDES LOS VERDADEROS FACTORES QUE RIGEN LA SALUD. No quiero que acabes como algunos fanáticos que rechazan cualquier tipo de intervención como las plantas medicinales, el masaje o la quiropráctica o algo que de momento pueda servir para aliviar el mal. No se trata de rechazar nada, sino de colocar cada cosa en su justo sitio. Tú puedes utilizar plantas medicinales, prácticas hidroterápicas, masajes y acupuntura e inclusive algún auxiliar dietético para ir aliviando tus males, pero sin perder nunca de vista que es únicamente la dieta y los demás factores correctos de vida, los que te devuelven la salud, puedes utilizar esos remedios para ir aliviando tus males, pero TENIENDO SIEMPRE PRESENTE QUE SOLO LA NATURALEZA CURA, así que no te engañes y confundas lo que son terapias de apoyo a la naturaleza con prácticas represivas de crisis depurativas, ni pierdas el tiempo limitándote a remedios y olvidando que tú eres lo que comes...

Mi sistema de purificación interna es un sistema de limpieza basado en comer más frutas frescas y vegetales y el

ayuno. Solamente la naturaleza interior puede limpiar progresivamente y desterrar el veneno de un cuerpo humano. Pero cuando la naturaleza interior remueve esa letrina ya sabes lo que pasa: aparecen las crisis de limpieza; en estos momentos en que te sientes mal es fácil perder el ánimo y el control y caer en la tentación de reprimir las manifestaciones del mal. Pero esto es una batalla que cada uno tiene que realizar si quiere ganar el don más precioso que nos es dado tener: la salud. Especialmente en estos instantes se tiene que tener mucha disciplina y coraje, porque justamente durante estas crisis, cuando uno se siente tan **mal,** es que se está dando el gran paso hacia la purificación.

Es por esta razón que sucede que muchas personas faltas de dominio de sí mismas y de carácter fallan con el sistema perfecto de la naturaleza para la regeneración y el rejuvenecimiento. Estas personas débiles piden una cura o un remedio que no les exija ningún esfuerzo personal, pues ellos creen que eí único esfuerzo que deben hacer es pagar con dinero por algún milagroso remedio. ¡Cuan engañados están! La naturaleza no trabaja de esta manera, pero la persona del término medio piensa que la naturaleza va a consentir que ella siga envenenándose y que tal agresión va **a** quedar impune, sin castigo, por haber violado esas leyes.

Tú puedes hallar y vivir en el jardín del *edén de tu cuerpo,* libre de enfermedades, y no importa en qué **clima** o en qué país, todo lo que tienes que hacer es purificar tu cuerpo y librarlo de sus venenos más tóxicos y viles. Cuando lo hayas hecho descubrirás que nunca hubieras imaginado la fuerza que se escondía dentro de ti.

Mi mensaje es sencillo: se puede llegar a un estado en el cual el tiempo parece que se detiene, y si bien sigue nuestra edad cronológica, no así con nuestra edad patológica, y sentirás que eres más joven que toda la gente que te rodea de tu misma edad.

Si tu cuerpo está libre de los materiales tóxicos y mortales y tu mente de las emociones negativas, vas a llegar **a** un estado físico mental y espiritual que te dará la felicidad para cada hora, para cada minuto, para cada segundo en el que estés despierto y atento y listo para gozar durante **toda tu** vida.

Sólo te pido dos cosas. Primero trata de transmitir este mensaje a todo el mundo, y aunque muchos se **rían** de ti

descubrirás que otros muchos te lo agradecerán toda la vida y eso te hará sentirte feliz y lo segundo que te pido es que seas tan fuerte física, mental y espiritualmente que nada ni nadie te pueda hacer volver al camino errado, malo y estúpido de vivir. Haz de tu corazón el maestro de tu mente y de tu mente el maestro de tu cuerpo y de tu cuerpo un maravilloso ejemplo para los que te rodean tanto en tu imagen como en tus actos.

Que la Energía, o Dios, o como quieras llamarlo te proteja y nos una, y te de la fuerza, el ánimo y la paciencia para ganar tu batalla, para volver al jardín del edén que está en nuestro interior.

Siempre tuyo, para la salud, la juventud, la fuerza, la vitalidad y la felicidad permanente,

MARC AMS

LOS MEJORES LIBROS DE LA SALUD A TU ALCANCE

Otras obras de Marc Ams

TODO LO QUE USTED DEBE SABER ACERCA DE LAS CRISIS DEPURATIVAS (tomo I). ¿Qué es la salud? ¿Qué es enfermedad? Cómo la naturaleza responde siempre a favor de la vida. Cómo interpretar los síntomas. La superstición en las medicinas científica y populares, etc. Un libro que le maravillará y le transformará en un fiel seguidor de la ciencia de la salud.

LA NATURALEZA EN ACCION (tomo II). Continuación de la obra anterior. Comentarios sobre más de 200 casos reales, las aplicaciones higienistas oportunas y la respuesta de la naturaleza en cada uno de ellos.

EL CRUDIVORISMO PUEDE SALVAR TU VIDA. Aquí está el libro que le dejará atónito. Cómo aproximarse hacia la salud y la felicidad. No se trata de teorías sino de hechos escritos comprobados.

LA DIETA ORTOTROFICA. Curso completo de nutrición según el sistema higienista. Los últimos descubrimientos de la ciencia al servicio de la dietética humana y la salud.

PLAN PILOTO DE ALIMENTACION HIGIENISTA. Aprenda los principios del equilibrio nutricional. Esta obra le quitará todas las dudas al respecto.

EL LIBRO DE ORO DE LA COCINA HIGIENISTA. Más de mil recetas de cocina ortotrófica. Cómo disfrutar de la buena mesa sin atentar contra su salud. Con mil menús perfectamente disociados para las cuatro estaciones del año.

¿COMO COMBINAR SUS ALIMENTOS? Las incompatibilidades, una fuente de toxemia. Descubra que la alimentación disociada es un placer. Las reglas de compatibilidad explicadas una a una según los principios de la fisiología y la química de la digestión. Hechos científicos acerca de las armonías alimenticias. Tablas de combinación alimenticias. Estudio de los principales grupos de alimentos y sus combinaciones.

LA CULTURA DE LOS GERMINADOS. Las semillas son una fuente de vida y salud que no podemos desaprovechar. Su valor nutricional es incalculable.

SIETE FRUTAS TROPICALES EN LA DIETETICA HIGIENISTA. Amplio estudio nutricional, culinario y terapéutico de: plátano, kiwi, chirimoya, coco, piña, papaya y dátil.

ANTIDOTOS PARA LA SUPERVIVENCIA. El higienista moderno se enfrenta con nuevos enemigos desconocidos: contaminación ambiental, química extraña en nuestros alimentos, radiaciones, etc. En esta obra se explica el modo de reconocer y evitar la contaminación de nuestro cuerpo, así como la forma de eliminar esas sustancias del mismo. Más de 20 antídotos para todo tipo de contaminantes.

EL BEBE HIGIENISTA. Lactancia natural y lactancia artificial detallando mes por mes. Destete y dieta de transición para antes de adoptar la alimentación de los adultos. Consejos generales para los cuidados del pequeño: higiene, juegos, masajes, gimnasia y el modo de evitar los peligros más corrientes.

EL LIBRO DE COCINA DEL BEBE HIGIENISTA. Cómo cocinar para el pequeño rey de la casa.

EL ARBOL DE LA MANTEQUILLA. Estudio dietético del aguacate. El aguacate en la dieta higienista. El aguacate como cosmético natural, más de 40 recetas maravillosas...

LOS ALIMENTOS NUTREN, LOS COMESTIBLES MATAN. La situación en que se encuentra usted. Los alimentos nutren, los comestibles matan. Los alimentos crudos y su maravillosa riqueza en elementos esenciales y vitales. Los prime-

ros pasos en la dieta higienista. ¿Qué debe comer el hombre? Clasificación de los alimentos según su toxicidad.

LIBERESE DE LA PROTEINOMANIA. ¿Cómo organizar la ingestión proteica? Tópicos de moda y engaños acerca de las proteínas. Conozca siete de los principales falsos argumentos injustamente atribuidos a los huevos. El huevo en la práctica higienista. Las siete reglas para una perfecta nutrición proteica. Ejemplos de equilibrio proteico.

EL LIBRO DEL SAUERKRAUT. El alimento de los dioses. El ácido láctico de col fermentada. Ulcera gástrica y duodenal. Cura de otoño. Lo que se ha dicho de la col fermentada. Cómo preparar el sauerkraut por métodos naturales. El enebro. Indice terapéutico. El sauerkraut en la cocina.

EL VINAGRE DE SIDRA. Dedicatoria. Presentación. Introducción. Cómo conocer el vinagre de sidra natural. ¿Quién asesinó al vinagre de sidra? Potasio y salud. Algunas de las principales señales de deficiencia de potasio. El cuerpo tiene una semilla de vida eterna. Aviso. Notas. Indice terapéutico. Siete fórmulas magistrales a partir del vinagre de sidra.

TODO ACERCA DE LA REMOLACHA ROJA. Estudio dietético de la remolacha roja junto con numerosas recetas de cocina y aplicaciones terapéuticas.

LAS REGLAS DE COMPATIBILIDAD SIMPLIFICADAS. Pequeño manual de consulta de bolsillo.

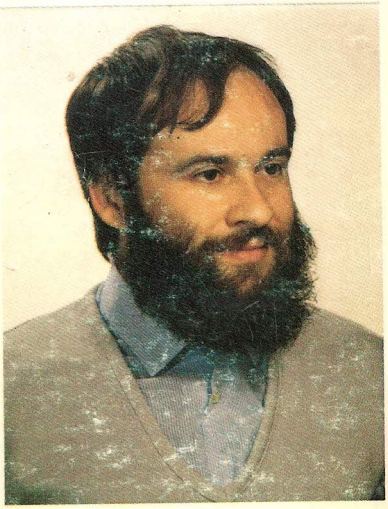
Puedes obtener estos libros en:

En castellano: EDICIONES GENTE SANA
Paseo de Gracia, 46, 1.º, 1.ª
Tel. 215 88 81 08007 Barcelona (España)

En inglés. HEALTH PEOPLE
Martha Miguens
411 East 53rd Street
New York, N.Y., 10022 USA

En francés: FONDATION SOLEIL — «Germe d'autonomie»
38, chemin du Bois-des-arts
CH-1225 CHÊNE-BOURG Ginebra (Suisse)

Este libro está escrito para ti por un especialista en la ciencia de la nutrición. Su finalidad es la de servirte como un pasaporte para una vida en óptima salud.



El deseo del autor es el de capacitar al lector para que adquiera una mejor comprensión y autosuficiencia sobre aquellos aspectos que rigen su propia salud, los cuales únicamente el interesado ha de aplicar libremente. La nutrición científica ortotrófica te marca el camino seguro –el Camino Natural– para forjarte un cuerpo que esté tan libre de indisposiciones ligeras como de procesos crónicos o degenerativos... por ello sus libros te enseñan cómo se trabaja con la Naturaleza y jamás en contra de ella.

Médicos, dentistas, naturópatas y otros profesionales de la enfermedad, intentan en vano reparar los tejidos del cuerpo humano. Mientras el propio interesado no se decida a hacerse responsable de su propia salud y corregir sus erróneos vicios alimentarios, sustituyéndolos por una correcta nutrición inspirada en la Ciencia de la Salud, ellos necesitan de tu colaboración; de ahí que muchos de estos mismos profesionales ya alaben el mensaje que supone la nueva ciencia de la alimentación natural. Este libro está escrito para ayudar a la difusión de este mensaje.

Las declaraciones del autor están inspiradas en rigurosos descubrimientos científicos de todo el mundo, así como en hechos sobradamente conocidos en el campo de las terapéuticas biológicas y de la Psicología. Más de nueve años de experiencia avalan las prácticas de los métodos naturales expuestos en sus páginas y su eficacia y total inocuidad están totalmente garantizadas.

No hay ninguna panacea o cura milagrosa en ninguna parte de este libro. Tampoco ofrece ningún tipo de "medicación natural". Tan sólo encontrarás valiosos secretos de nutrición y salud. Marc Ams expresa su opinión sólo como un educador, un nutricionista profesional y un maestro de la salud.

P.V.P. 950