

PINCELADAS SALUDABLES XXV DESINTOXICACIÓN → MEJOR ABSORCIÓN

DE QUE SE TRATA:

Es prácticamente imposible, para quienes vivimos en el mundo occidental, evitar la creciente contaminación tóxica en nuestros organismos.

Por otro lado, desde resfríos, alergias hasta toda enfermedad crónica están – directa o indirectamente- relacionada con toxinas orgánicas o inorgánicas.

La Pincelada sobre la Desintoxicación muestra caminos para evitar o neutralizar o –por lo menos- minimizar los efectos de nuestros enemigos mortales.

Por supuesto que la primera medida se refiere a limitar al máximo la invasión tóxica, a través de una “vida saludable” regida por una alimentación que permita una digestión uniforme y rápida y por hábitos físicos y mentales sanos en un medioambiente para ‘humanos’.

En seguida, a sabiendas que la concentración de toxinas está en la flora intestinal, aprenderemos a tomar las medidas necesarias para evitar que se propaguen al estómago y a la vesícula o que sean absorbidas y recirculadas por la vena porta poniendo en condición de riesgo a todos los órganos.

Por último, estudiaremos como mejorar el funcionamiento del sistema inmune, especialmente del sistema linfático, cuya eficiencia depende del ejercicio muscular.

El secreto de una buena salud no está en aumentar y mejorar tecnológicamente los factores hospitalarios y curativos sino que en una Educación Integral que conecte desde las propiedades de los suelos agrícolas hasta con la calidad de nuestros excrementos.

TEXTO:

Rev. 0 08.09.29

Lograr que el estómago trabaje de nuevo en forma adecuada es un paso importante para alcanzar una Salud óptima. El paso siguiente, en la mayoría de la población occidental, es restaurar la capacidad de absorción del intestino.

Mucha gente bajo dietas estrictas ha desmejorado su salud, y la razón es porque leen en libros, periódicos y revistas y escuchan artículos y comentarios contradictorios sobre "la salud". Esto sucede no sólo en salud sino que en cualquier tema que por no entenderse bien, se acepta dogmáticamente todo lo que se publica y los resultados serán seriamente opuestos a lo que se pretende. No son extraños los casos de personas sometidas a "dietas científicamente

comprobadas" cuyos metabolismos llegan a un estado de debilidad tal que hasta las mezclas de proteínas con carbohidratos los hacen sentirse más fuertes. Habitualmente "esas dietas" contienen bastantes frutas, lo que puede ser peligroso porque son muchos los sensitivos a algunas de ellas. Lo mismo ocurre con las fibras, no cabe duda de los beneficios que proporcionan a la digestión pero ¿qué pasaría con aquellos numerosos pacientes que tienen problemas con la válvula ileocecal?; la cantidad de toxinas en la sangre aumentaría.

Se conoce el caso de pacientes que han sido vegetarianos por décadas, hasta cultivan ellos mismos sus hortalizas en forma orgánica, practican la idea de las dietas combinadas y terminan enfermos de cáncer ó con endurecimiento de las arterias que les obliga a colocarse válvulas en el corazón. Estas personas, generalmente, no saben que son **sensitivas** a algunos de los alimentos de sus dietas ó que tienen **problemas con la flora intestinal** ó, lo más frecuente, que tienen **deficiencias serias en sus válvulas ileocecales**. Y si esto es una penosa realidad en aquellos que tratan activamente de mejorar sus saludes, ¿qué quedará para esa gran parte de la población que no se preocupa en absoluto?... lo curioso es que muchas veces la condición de estos últimos, que nunca han movido un dedo por sus saludes, es mejor que los que siguen las pautas dadas en libros ó por aficionados...ni hablar de las "buenas vecinas".

Desagrada pensar que individuos que se preocupan y hacen **casi** todo bien, tengan que sufrir las consecuencias de una alimentación equivocada, por eso es difícil decir que es lo "bueno" ó lo "malo", todos somos distintos. Repetimos que estas Pinceladas pretenden que ustedes comprendan los principios básicos de una buena salud para que las puedan aplicar y experimentar y corregir por ustedes mismos si es que no hay una persona experta cerca que les ayude a controlarla.

Pareciera que los conceptos alimenticios que están tan en boga hoy en día guían a los interesados por malos caminos; la razón es clara, es una manera relativamente fácil de hacer dinero y cuando este es el objetivo primario, **siempre** se fracasa en los demás objetivos. Un ejemplo es la tan mencionada "fibras alimenticias" que son ampliamente recomendadas porque se las considera la escoba, que barre todas las basuras del intestino, la verdad es que para muchos es más que una escoba, es un rastrillo que raspa e irrita a la válvula ileocecal, aumentando así el paso de toxinas a la sangre.

En la Pincelada anterior se planteó que un buen programa alimenticio debiera comenzar con un examen de sensibilidad a los alimentos, ahora agregamos que debiera ser extendido a **exámenes de la flora intestinal y de la válvula ileocecal**.

En general, los problemas que afectan a la válvula ileocecal no muestra, inicialmente, señales de anormalidad pero a medida que aumenta la sensibilidad de la válvula, los **síntomas** se empiezan a hacer notar. Uno de los más indicativos es la irregularidad en la evacuación fecal; cada defecación es diferente, diarreas y constipaciones se alternan. Otras indicaciones son o sensibilidad en la parte baja del lado derecho del estómago, en la zona donde está el apéndice; o una sensación de satisfacción aún después de haber ingerido poco alimento; o gases y eructos. Algunos de estos indicios se agudizan después de comer alimentos ricos en fibras -tales como verduras crudas ó salvado ó afrecho ó condimentos fuertes. Los síntomas pueden ser idénticos a los producidos por las levaduras, por eso es fácil equivocarse y se tomen eliminadores de levaduras cuando la causa de la toxicidad es deficiencia de la válvula ileocecal.

Los exámenes revelan que **la vesícula es el órgano que más sufre debido a los problemas de esta válvula**, por lo que también puede que aparezcan síntomas relacionados con ese órgano.

Acné, endurecimiento de las arterias, ataques al corazón y embolias, desequilibrios en la prostaglandinas, debilidad del sistema inmune, espasmos estomacales, úlceras duodenales, fatiga, jaquecas, son problemas asociados con un metabolismo deficiente de las grasas que muchas veces es resultado de deficiencias de la válvula ileocecal. Con frecuencia la persona afectada por su mal funcionamiento se ve saludable de modo que estos síntomas parecieran fuera de lugar. La situación se agrava porque los exámenes convencionales no muestran anormalidades, si el examen físico es acucioso se podrá detectar la delicadeza del abdomen inferior. Algunos pacientes tienen la vesícula tan afectada que tienen que tornarse vegetarianos porque no toleran proteínas animales, que son ricas en grasas. Para colmo de males, las dietas vegetarianas enfatizan las fibras alimenticias lo que agrava el problema. A veces los pacientes más dogmáticos son los que tienen los órganos digestivos más débiles, especialmente la vesícula. Hasta ha ocurrido que se diagnostique síndrome de ansiedad y se receten tranquilizadores.

Para **corregir** los problemas de la válvula ileocecal hay que seguir la pauta de dieta que se dio en la Pincelada anterior: **evitar los no alimentos (Grupo I) y los alimentos que el cuerpo rechaza, comer según las pautas de combinación, evitar fibras que raspan y no usar condimentos en exageración.**

La mayoría de los vegetales se pueden comer, crudos o cocidos, sin riesgo, excepto las habas-limas y los frijoles-riñones que contienen una toxinas que es inactivada por la cocción; el brócoli y otros crucíferos suelen contener compuestos bociógenos que pueden interferir con el metabolismo del yodo. Las

verduras crudas son buenas pero recomendamos que se coman crudas las suaves, tales como la lechuga, las espinacas, el aguacate, los tomates y la alfalfa; los más gruesos y ásperos, como por ejemplo, el apio, el brócoli, la coliflor y los tubérculos, es mejor ó hacerlos jugos ó cocerlos al vapor para suavizar el efecto irritante de las fibras.

Los granos son alimentos secos y bastante ásperos, lo que -repetimos- es dañino para la válvula ileocecal; es conveniente cocerlos ó remojarlos en agua ó jugo para ablandarlos y reducir su propiedad irritadora. La avena bien cocida es relativamente suave, mientras que la granola es seca y rasguñadora.

Una excelente manera de suavizar la fibra de los cereales es tratarla previamente con micro-organismos. En el norte de Europa dejan la masa ácida de centeno expuesta a la fermentación bacterial por toda la noche, lo que junto con suavizar la fibra, logra una pre-digestión de la harina, haciéndola más fácil de digerir y previniendo que los "malos" de la flora intestinal tomen provecho de este nutriente. Desafortunadamente los comerciantes han elaborado una masa-ácida usando métodos artificiales que imitan la acción de la bacteria pero que no brinda los mismos beneficios.

Pareciera que la fibra más raspadora es la de afrecho de trigo; el hornearlas -en queques, por ejemplo- es peor. No habría problemas si no se tiene inconvenientes con la válvula ileocecal, pero si se tienen, los efectos son similares a rasparla con hojas de afeitar melladas.

Una acotación marginal pero interesante, sobre todo para quienes viven de la agricultura. La fertilidad del suelo radica en su composición de plantas vivas, moribundas y muertas, animales y micro-organismos mezclados con los minerales de la tierra.

La agricultura moderna agrega fertilizantes químicos para aumentar el contenido mineral en las plantas y con el uso de pesticidas y herbicidas se trata de eliminar a los organismos que comparten ese ambiente. Métodos similares se usan en la producción de alimentos animales; los antibióticos se consideran una necesidad 'preventiva', las hormonas son usadas para incentivar el crecimiento. Los residuos de todas estas sustancias químicas, antibióticos, pesticidas, etc. pasan a ser parte de la cadena alimenticia.

Los alimentos procesados constituyen un gran negocio y su objetivo principal, el obtener nuestro dinero, se logra haciendo que el alimento llegue a nosotros antes de ser saboreado por las criaturas más pequeñas de la tierra. La remoción de algunos nutrientes importantes es un requerimiento para cumplir el propósito pero de paso perdemos los beneficios de esos nutrientes eliminados.

Por otro lado, con un sinnúmero de sustancias químicas, se impide el crecimiento y proliferación de estos minúsculos enemigos; criterio apoyado por la Medicina que trata de matar a todo invasor, sea virus, bacteria, bacilo, microbio, levadura, hongo o germen.

Los resultados de esta química aplicada son simplemente fantásticos; se produce más alimento que el que podemos consumir...los que podamos pagar por él. Cuando vamos a los emporios y mercados vemos pilas de alimentos que nuestros antepasados ni siquiera soñaron que pudieran existir. La palabra hambruna ya no existe en el léxico diario de los países industrializados; las enfermedades infecciosas ya no representan ningún peligro de muerte, gracias a los antibióticos. ¿De qué nos podemos quejar? ¡Todo es de maravillas!, ¿verdad?

En EEUU más de un tercio de la población es obesa; los hospitales aumentan y crecen y siempre hacen falta más camas; los enfermos tienen que esperar tiempos largos antes de ser tratadas. Las alergias, por ejemplo, son algo "normal" en los niños norteamericanos mientras que en los países "en vías de desarrollo" (se ofenden cuando se dice "pobres") las alergias en los niños casi no existen... ¿ha realmente mejorado la salud de la población? Los gobiernos de países que han asumido la responsabilidad de la salud de sus ciudadanos están prácticamente en bancarrota

Escribo con cuidado para no caer en la discusión política, aunque la salud sea una de sus metas. ¿Qué es lo que pasa? La constitución de nuestros hijos, que tomó muchas generaciones formar, se está deteriorando rápidamente debido a las dietas inadecuadas y a una medicina más interesada en que los laboratorios farmo-químicos hagan dinero que en la salud a largo plazo de los pacientes. Lo mismo ocurre con la tierra de sembrado, tomó siglos aprender y entender su comportamiento y ahora se está degenerando a gran velocidad. (La degradación moral no es diferente pero no la analizaremos porque nos estaríamos saliendo de los límites de estas Pinceladas).

¿Qué estamos haciendo? ¿Sumándonos a las legiones de pesimistas, inconformistas ó fanáticos religiosos que anuncian las señales de acabo de mundo en cuanto desgracia ó accidente pasa en la tierra? ¡Dios me libre de ello! El organismo humano ya ha demostrado que está tan bien construido, que es capaz de soportar estas y otras crisis por venir, tal como soportó las del pasado... (*Bueno, Sodoma y Gomorra no fueron contra los "organismos"*).

Los agricultores ya han probado que pueden producir grandes cantidades de alimento, ahora se trata de calidad y están trabajando en ello; La ingeniería genética tiene el potencial para resolver muchos de los problemas actuales pero no de la noche a la mañana y tampoco si se la pone al servicio de los mercaderes de cuerpos y almas. Sabemos que la calidad tendrá que estar

asociada a las propiedades del terreno, la agricultura orgánica lo ha comprobado, el problema es precio, ó se abarata -lo que es difícil- ó el consumidor aprende y se acostumbra a pagar calidad a cambio de una mejor salud en la vejez... o toda comunidad cuenta con parcelas agrícolas.

La recuperación de la salud, especialmente la de los niños, es fácil de lograr.

La solución no es tecnología sofisticada ni cara sino que la llave maestra para una buena salud es **EDUCACIÓN**.

No estamos insinuando que los recursos de la medicina altamente técnica no tenga cabida en el cuadro de la salud de la población, siempre habrá pacientes que puedan obtener beneficios de ella porque siempre habrá enfermos, lo que decimos es que con educación se puede lograr evitar ó reducir la causa de muchos males, evitando así muchas enfermedades. Ninguna filosofía de curación ni ninguna práctica medicinal ha probado ser efectiva en todas y cada una de las enfermedades, mientras ello no ocurra debe dejarse todas las opciones abiertas a la investigación y difusión.

Hipócrates, llamado el padre de la medicina, decía, "***Que el alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento***". Todas las culturas han usado –con mayor o menor éxito- hierbas, frío y calor, dietas, ayunos, etc. para mantener la salud ó para curar enfermedades; desgraciadamente todo este conocimiento y experiencia ha sido prácticamente reemplazado, en menos de dos siglos, por los principios de la medicina moderna, basada en drogas y en la extirpación por cirugía ó radiación. Sólo en los últimos 50 años ha habido un resurgimiento serio de la idea fundamental de que hay una estrecha relación entre estilo de vida y salud (ó enfermedad, si usted prefiere) pero aún hay mucha resistencia por parte del oficialismo que trata por todos los medios de eliminar a "los charlatanes no-científicos" que practican medicinas "alternativas". Todos los días estamos leyendo en la prensa oficial de los "descubrimientos fabulosos" de la medicina y del enjuiciamiento legal de los "practicantes ilegales de la medicina". (Poco se publica de los miles de caso que a diario se ventilan en los juzgados contra los médicos cuyos errores causan muertes ó traumas permanentes). No hay una persona conocida que no tenga "historias médicas"; yo también las tengo y, basado en mi experiencia personal puedo opinar que hay "buenos" y "malos" en todos los campos de las medicinas. La medicina "natural" es perseguida y atacada, lo que consideramos injusto e ilegal desde el punto de vista "del acceso del público a toda la información disponible"; es una práctica profesional que debiera ser "regulada" al igual que cualquiera otra actividad social; sería de gran provecho porque el ataque externo puede causar mucho daño pero la crítica interna puede impulsar mejoras y concordancias. Muchos de los que practican la medicina natural (o alternativa) son personas sin una preparación adecuada para tan importante oficio, otros son aventureros que ven

la oportunidad de hacer dinero fácil...cualquiera puede decir, " reduzca las grasas, haga una dieta combinada-equilibrada, aumente el consumo de verduras y de frutas, coma más alimentos con fibra alimenticia, agregue yogurt a su dieta, haga ejercicios, suplemente su dieta con vitaminas y minerales, pero tenga cuidado con las 'marcas' porque hay muchos inescrupulosos: yo tengo las mejores, a precio muy módico y se las puede pedir a mi secretaria", la única 'gracia' es decirlo con solemnidad y autoridad de doctor.

Dejemos la intoxicación social y volvamos a la "pincelada gratuita" de la desintoxicación intestinal.

Acelerando la digestión por medio del mejoramiento de la función del estómago y de la dieta combinada puede resultar en la aniquilación por hambre de los pequeños enemigos intestinales; mientras menos digieran, menos serán las toxinas que produzcan, menos serán las irritaciones causadas por los radicales libres y mayor será la capacidad del sistema inmune; la homeostasis desplazará al péndulo del área de enfermedad al de la salud.

Si al mismo tiempo que se acelera la digestión, se usa algún **inhibidor de las levaduras de la flora intestinal**, los resultados serán mejores y más rápidos.

Los inhibidores más efectivos contra las "bestias" enemigas que habitan sin pagar arriendo en nuestros intestinos son los **lactobacilos**. Estas bacterias amistosas son las que convierten la leche en yogurt; los más usados son los acidophilus, rhamnosus A y B, plantarum, casei, bulgaricus y bifudes.

Las bacterias son más activas si el yogurt es fresco, es decir, no más de un día después de haber sido hecho. Por supuesto debe comerse dentro de los marcos de la dieta-combinada.

Los acidophilus viven en el intestino sólo por unas pocas horas y mueren, por eso es conveniente, si se toman en cápsulas, hacerlo dos ó tres veces al día. Si se toman después de comida puede que muchas de ellas mueran por los efectos de los ácidos estomacales, sólo algunas pasarán al intestino; lo más efectivo es tomarlas media hora antes de las comidas. Hay algunos yogures que contienen hasta cuatro de los mejores bacilos, verifique las etiquetas.

El lacto bacilo bifudes está presente en la leche materna; es la flora intestinal más común hasta los 7 años de edad, si el hijo ha sido amamantado apropiadamente.

Hay también otras especies de lactobacilos que se usan en hacer masa ácida que es más beneficiosa que la del pan que es levantada por levaduras.

Otros compuestos que inhiben a las levaduras de la flora intestinal son, el ajo, el limón, la clorofila (que se encuentra en las verduras) y el oxígeno. Se cree que pueden haber muchos más inhibidores, especialmente en hierbas.

La mayoría de **las toxinas se conglomeran en sectores del intestino grueso**, aparentemente en las membranas; esto puede ser porque las toxinas producidas en el intestino irritan su membrana. La membrana se protege produciendo una mucosidad; si la irritación tóxica continúa, las mucosidades forman una capa sobre la membrana, capa que se va engrosando y deja atrapadas a las toxinas que hay en ella. Mientras las toxinas se encuentran en esta condición, no pueden ser absorbidas ni tampoco generar los peligrosos radicales libres y las 'perversas' prostaglandinas, **pero** tampoco pueden ser eliminadas del cuerpo. El problema es que mientras más crece la capa de mucosidad, no sólo las toxinas no son absorbidas sino que también decrece la superficie de absorción de nutrientes.

Si se acelera la digestión, dispondremos de una energía adicional que impediría la formación de toxinas intestinales, entonces el cuerpo comienza a romper la capa de mucosidades, liberando las toxinas acumuladas bajo ellas; estas toxinas entran en el flujo de sangre y envenenan temporalmente a los órganos y causan los síntomas ya mencionados.

En estos casos no es raro ver las mucosidades en los excrementos y, a veces, hasta con pintas de sangre; no hay que preocuparse, el sentirse peor es signo de mejoría.

Hay varias sustancias que ayudan a la **remoción de los mocos intestinales**; consulte detalles con un profesional médico experimentado antes de tomar cualquiera decisión purgativa.

Una de ellas son los polvos de cáscaras de psyllium. Cuando se les agrega agua se hinchan formando una especie de jalea cuya masa provoca el movimiento de los intestinos; si la cantidad que se toma es muy grande se formará una bola que puede llegar a bloquear al intestino por varios días. Por eso, sobretodo al comenzar el régimen, es conveniente tomarlo en pequeñas cantidades, una cucharadita dos veces al día antes de las comidas, y después aumentar la dosis gradualmente. En conjunto con el psyllium suele usarse arcilla; la más común es la bentonita; trabaja como astringente, "chupando" las toxinas de la membrana del intestino en lugar de dejarlas que se vayan a la sangre. A veces es conveniente agregar ácido caprílico con aceite de oliva a esta fórmula desintoxicadora para ayudar a cubrir la mayor superficie intestinal posible.

Una solución de lecitina en aceite de linaza ingerido en ayunas también es un excelente removedor de toxinas intestinales.

Otra, es remolacha rayada con jugo de limón; una cucharada sopera antes de desayuno bastará para incrementar la remoción de toxinas.

Puede que el tratamiento de desintoxicación cause un sinnúmero de molestias - breves dolores de cabeza, desorientación, confusión, falta de concentración, 'niebla' intelectual, cambios de humor y fatiga, especialmente cuando las toxinas de estimulantes, como el tabaco, el café, el chocolate y el alcohol, se han estado acumulando por años.

Resultado. La desintoxicación del intestino hace aumentar la absorción de nutrientes, lo que se nota de inmediato porque la persona se siente mejor. Sin embargo, la destrucción de la capa de mucosidad dejará a la persona más sensitiva, lo que implica que cualquier violación a las nuevas normas alimenticias hará que las toxinas sean absorbidas con mayor facilidad que antes de la purga. Por ejemplo, ahora bastará una tacita de café para causar insomnio, cuando antes se requerían varias.

Este tratamiento para mejorar la salud es como una calle larga con el tránsito en una sola dirección; una vez en él no hay como salir sin causar gran congestión.

Es importante hacer notar que poco después de que los órganos han recuperado su capacidad, las personas se sienten vigorosas; cuando se ha llegado a este punto los órganos le dirán a la persona cuando cometa un error, contrariamente a como era antes donde sufrían en silencio todos los disparates alimenticios. Esto debe entenderse bien porque son muchos lo que lo toman al revés; dicen, "antes el cuerpo estaba 'bien' y no reclamaba, ahora tiene que estar 'mal' porque cualquier cosita le molesta"; esta gente piensa equivocadamente y su error puede acarrearles problemas tan serios como ataques al corazón y cáncer.

Cada persona con una enfermedad crónica tiene los órganos de eliminación sobrecargados, especialmente los **del sistema linfático**.

Afortunadamente el sistema linfático tiene una bomba que los mantienen en trabajo; el 'bombeo' es el resultado de las contracciones de los músculos afirmados en el esqueleto. ¿Qué hace trabajar a esta bomba?, el ejercicio.

Los ejercicios físicos son un medio importante para el drenaje de toxinas e impurezas y para aumentar la secreción de endorfinas que ayudan a 'sentirse bien'.

Esto no quiere decir que los atletas, por muy profesionales que sean, tengan sistemas linfáticos y digestivos que trabajan apropiadamente; el ejercicio no es una "cura" para los problemas digestivos sino que una actividad complementaria.

Para mantener el sistema linfático limpio es necesario minimizar la cantidad de basuras metabólicas a procesar y la manera de lograr esto es con una digestión rápida y eficiente.

El movimiento peristáltico puede ser estimulado con magnesio, calcio y mucha agua pura que disuelva y haga correr la masa tóxica.

La parte más conocida del sistema linfático son las amígdalas: es común que a los niños se les inflamen bastante, en tamaño y en frecuencia. Ya habrán 'adivinado' que para conservarlas sanas por períodos largos se necesita un funcionamiento óptimo del sistema digestivo, sin embargo, es posible aliviar, en parte, el malestar presionándolas suavemente.

Las amígdalas son tejidos suaves, esponjosos; se endurecen y se agrandan con la presencia de toxinas; si se presionan, puede que la materia tóxica sea expulsada. Esto se hace colocando un dedo en la garganta y cuando hace contacto con las amígdalas se presiona girando el dedo hacia el interior de la garganta; la mayoría de las veces se obtienen resultados inmediatos. Como esto produce asco y arcadas, es mejor que el paciente lo haga por su cuenta. Hay personas que prefieren hacerlo con el mango de una cuchara. El proceso debe repetirse varias veces hasta que los cambios de dieta hagan efecto.

También las glándulas del cuello se inflaman fácilmente pero se pueden drenar masajeando el cuello de arriba hacia abajo. Puesto que un músculo específico activa una parte específica del sistema linfático, la estimulación del músculo resultará en un mayor flujo de linfa del órgano asociado. Por experiencia se sabe que los músculos que necesitan más estimulación son los tensores fascia lata que se encuentran en la parte exterior de los muslos; estos músculos bombean la linfa del intestino grueso, que es el que más toxinas origina. La estimulación se puede lograr friccionando vigorosamente la pierna con una escobilla de baño hasta que se produzca una pequeña irritación; frotando el interior del muslo se logra estimular la linfa del intestino delgado.

Frotando el área del pecho, estimulará los riñones, el hígado, el páncreas, el estómago y la vesícula. Varios de los músculos que activan el drenaje de linfa de estos órganos están entre las costillas y están asociados con la respiración; así que, la respiración no sólo es importante por su relación con el suministro de oxígeno sino que también porque bombea el drenaje de las toxinas.

Mientras toma su ducha diaria, friccione las áreas mencionadas para estimular el sistema linfático.

Algunos expertos recetan baños de tina con sal Epsom ó con una mezcla de sal de mar y bicarbonato de soda ó con cloro diluido pero no lo haga sin consultar a un especialista por que estos baños tienen que ser por tiempos limitados y no muy frecuentes.

Del aumento de la Inmunidad.

Los glóbulos blancos son más activos a temperaturas ligeramente más altas que las normales del cuerpo; por eso el cuerpo, para aumentar la inmunidad, crea a la fiebre. La temperatura del cuerpo se puede mantener elevada por horas después de hacer ejercicios vigorosos, acelerando así la actividad de los glóbulos blancos.

El sauna y otros procedimientos similares de purificación son tradicionales en las culturas de pueblos con climas templados. En la mayoría de las terapias basadas en los usos del calor, es importante seguir la etapa de calor con una de frío; el exceso de calor debilita al cuerpo mientras que el frío estimula y tonifica. Pero cuidado, los fineses son famosos por sus saunas y también por sus elevados índices de ataques cardíacos; hay una relación entre los dos eventos, aquellos que pasan del calor extremo al frío extremo son los que sufren más ataques al corazón. La exposición repentina al frío estimula al corazón a latir rápido; aquellos que exponen primero piernas y brazos al frío están concentrando la sangre en el tórax antes de someterla al frío y así reducen las probabilidades de ataques.

En las etapas iniciales de un resfrío, el bañarse con agua caliente antes de acostarse y cubrirse con más frazadas permite inducir una fiebre capaz de sanar el resfrío durante la noche. También es de provecho el tomar dos gramos de vitamina C cada hora, provocando una diarrea. La vitamina C trabaja como un absorbente de toxinas y también un laxante moderado. El efecto laxativo es importante pues muchas de las enfermedades agudas son precedidas por un desorden digestivo. Los bioflavonoides, especialmente el rutín, trabajan junto con la vitamina C para inhibir a los virus.

Los glóbulos blancos pueden ser estimulados por una serie de nutrientes y de hierbas.

Las betarragas (remolacha), tanto las hojas como la raíz, son conocidas por ayudar a la función del hígado. Las raíces y hojas del diente de león también son buenas para el hígado y para la piel. Hay muchas fórmulas (naturales) para estimular al hígado y casi todas contienen metionina, inositol y colina.

Resumamos:

- El factor más importante para mantener la vesícula en buen funcionamiento es tener la válvula ileocecal en buen estado. Para ello se recomienda que:
- No se abuse de las fibras alimenticias; las tabletas de rábano negro suelen suavizar las membranas del intestino y así la válvula ileocecal se hace más resistente a la abrasión.
- Las personas propensas a constipación se abstengan de comer queso y bananas y deben beber mucha agua. Es conveniente comenzar el día con ciruelas ó higos ó pasas remojadas. Recordemos que los jugos estomacales son la base que permite un buen funcionamiento del intestino.
- Si la sensibilidad de la válvula ileocecal se debe a una deficiencia crónica de calcio, es prudente tomar extracto de sílice (de la hierba cola de caballo). La clorofila también a veces ayuda a que la recuperación de la eficiencia, y de paso, suaviza las membranas del intestino.
- La desintoxicación alivia alergias, irritaciones de la piel, desequilibrios hormonales y de azúcar en la sangre y hasta disminuir algunos 'gramitos de grasa extras'.
- Durante el período de desintoxicación la evacuación debe conservarse regular, aunque para ello sea necesario recurrir a laxantes ó enemas.
- Los ejercicios físicos también ayudan a una evacuación apropiada. Nuestros cuerpos están diseñados para moverse; el movimiento pone presión en los órganos abdominales, incluso el intestino, y ayuda a estimular su buen funcionamiento.

Caminar es la forma más natural, más fácil y más barata de hacer ejercicios; por mucho tiempo hemos tratado por todos los medios de evitar caminar pero ya se está entendiendo.

Hemos visto que el ejercicio es importante para estimular el hígado, la vesícula, los intestinos; ayuda a regular la excreción, a bombear los sistemas linfático y sanguíneo; a elevar la temperatura del cuerpo, todo lo cual repercute en un fortalecimiento del sistema inmune.

Y disculpen, aquí quedamos por hoy, voy al parque a gozar mi caminata diaria.

PAUTA:

- Sabemos como restablecer al estómago. El paso siguiente es **restaurar al intestino**.
- Aún bajo dietas estrictas se desmejora la salud debido a informaciones incompletas o contradictorias o a malas interpretaciones de lo que es "saludable".
- Varias "dietas" contienen frutas y/ó fibras que ayudan a la digestión pero dañan al intestino o a la válvula ileocecal. Las cantidades de toxinas en la sangre aumentarían.

- Un buen programa alimenticio debiera contemplar exámenes de sensibilidad a los alimentos y de la **flora intestinal** y de la **válvula ileocecal**.
- Los problemas de la válvula ileocecal no muestran señales iniciales pero a medida que aumenta la sensibilidad de la válvula, aparecen los síntomas.
 - Irregularidad en la evacuación fecal; cada defecación es diferente; diarreas y constipaciones se alternan.
 - Sensibilidad en la parte baja del lado derecho del abdomen.
 - Sensación de satisfacción aún después de haber ingerido poco alimento.
 - Gases y eructos.
- Algunos de estos síntomas se agudizan después de comer alimentos ricos en fibras.
- Los síntomas pueden ser idénticos a los producidos por las levaduras, por eso es fácil equivocarse y se receten eliminadores de levaduras.
- Los exámenes revelan que la **vesícula** es el órgano que más sufre debido a los problemas de esta válvula, por lo que pueden aparecer síntomas en ese órgano.
- Acné, endurecimiento de las arterias, ataques al corazón y embolias, desequilibrios en la prostaglandinas, debilidad del sistema inmune, espasmos estomacales, úlceras duodenales, fatiga, jaquecas, son problemas asociados con un metabolismo deficiente de las grasas, que muchas veces es resultado de deficiencias de la válvula ileocecal.
- La persona afectada se ve saludable, los síntomas parecieran fuera de lugar. La situación se agrava porque los exámenes convencionales no muestran anormalidades.
- Algunos tienen la vesícula tan afectada que se tornan vegetarianos (no toleran grasas) pero las dietas vegetarianas enfatizan las fibras, lo que agrava el problema.
- Ha ocurrido que se diagnostique síndrome de ansiedad y se receten tranquilizadores.
- Para **corregir** hay que **evitar los no alimentos (Grupo I) y los alimentos que el cuerpo rechaza, comer según las pautas de combinación, evitar fibras que raspan y no usar condimentos en exageración**.
 - La mayoría de los vegetales se pueden comer, crudos o cocidos, sin mayor riesgo.
 - Los más gruesos y ásperos (apio, brócoli, coliflor y tubérculos) es mejor ó hacerlos jugos ó cocerlos al vapor para suavizar el efecto irritante de las fibras.
 - Los granos son secos y ásperos; es conveniente cocerlos ó remojarlos en agua ó jugo para ablandarlos y reducir su propiedad irritadora. La avena bien cocida es relativamente suave, mientras que la granola es seca y rasguñadora.
 - Una manera de suavizar la fibra de los cereales es fermentarla previamente con micro-organismos. Se ha comercializado masa-ácida

usando métodos artificiales que imitan la acción de la bacteria pero que no brinda los mismos beneficios.

- Pareciera que la fibra más raspadora es la de afrecho de trigo; el hornearlas es peor. No habría problemas si no se tiene inconvenientes con la válvula ileocecal.
- **Acotación marginal.** La fertilidad del suelo radica en su composición de plantas, animales y micro-organismos mezclados con los minerales de la tierra. La agricultura moderna agrega fertilizantes y usa pesticidas y herbicidas. Métodos similares, con antibióticos, hormonas, se usan en la producción de alimentos animales; los residuos de estas sustancias químicas pasan a ser parte de la cadena alimenticia.

El objetivo de los alimentos procesados es económico; la remoción de nutrientes importantes cumple ese propósito pero perdemos los beneficios de ellos.

Por otro lado –con criterio ‘médico’- también se impide con sustancias químicas, el crecimiento y proliferación de bacterias, virus, gérmenes, hongos, etc.

Los resultados: se produce más alimento que el que podemos consumir. La hambruna no existe en los países industrializados; las enfermedades infecciosas ya no matan.

Pero en EEUU más de un tercio de la población es obesa; hacen falta más hospitales y en los hospitales hacen falta más camas y más personal médico. Las alergias son algo "normal" en los niños norteamericanos mientras que en los países "en vías de desarrollo" casi no existen... ¿ha realmente mejorado la salud de la población?

¿Qué es lo que pasa? La constitución de nuestros hijos, formada en el curso de generaciones, se está deteriorando debido a las dietas inadecuadas y a una medicina de objetivos utilitarios. Lo mismo ocurre con la tierra de sembrado, tomó siglos aprender y entender su comportamiento y ahora se está degenerando a gran velocidad.

Se han probado que se puede producir grandes cantidades de alimento, ahora se trata de calidad; la ingeniería genética tiene el potencial para resolverlos.

La recuperación de la salud es fácil de lograr no con tecnología sofisticada ni cara sino que con **EDUCACIÓN**.

Siempre habrá pacientes que se benefician de la medicina de drogas y operaciones pero con educación se puede lograr evitar ó reducir la causa de muchos males. Ninguna filosofía o práctica medicinal ha probado ser efectiva en todos los males, entonces deben dejarse abiertas todas las opciones a la investigación y difusión.

Hipócrates decía, "***Que el alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento***". Todas las culturas han usado hierbas, frío y calor, dietas, ayunos, etc. para mantener o recuperar la salud; desgraciadamente, en dos siglos, todo este conocimiento y experiencia ha sido reemplazado por las drogas y la extirpación por cirugía ó radiación. En los últimos 50 años ha habido un resurgimiento serio de la idea fundamental de que hay una estrecha relación entre estilo de vida y la salud pero aún hay resistencia por parte del oficialismo. A diario leemos en la prensa de los "descubrimientos fabulosos" de la medicina y del enjuiciamiento legal de los "practicantes ilegales de la medicina". (Poco se publica de los casos contra los médicos cuyos errores causan muertes ó traumas permanentes; hay "buenos" y "malos" en todos los campos de la medicina). ¿Por qué no unificar a la medicina? La crítica interna puede impulsar mejoras y concordancias.

- Dejemos la intoxicación social y volvamos a la desintoxicación intestinal, gratuita.
- Acelerando la digestión por medio del mejoramiento de la función del estómago y de la dieta combinada puede resultar en la aniquilación –por hambre- de las toxinas; menos tiempo, menos toxinas, menos irritaciones causadas por los radicales libres y mayor la capacidad del sistema inmune; la homeostasis mejora.
- Será mejor si al mismo tiempo se usa un **inhibidor** de levaduras de la flora intestinal.
 - Los inhibidores más efectivos son los **lactobacilos**. Estas bacterias amistosas son las que convierten la leche en yogurt; acidophilus, rhamnosus A y B, plantarum, casei, bulgaricus y bifides. Las bacterias son más activas si el yogurt es fresco; debe comerse de acuerdo con la dieta-combinada.
 - Los acidophilus viven en el intestino sólo por unas pocas horas y mueren. Si se toman después de comida puede que mueran por los efectos de los ácidos estomacales, sólo algunas pasarán al intestino; lo mejor tomarlas media hora antes de las comidas. Hay yogures que contienen hasta cuatro de los mejores bacilos.
 - El lacto bacilo bifides está presente en la leche materna; es la flora intestinal más común hasta los 7 años de edad, si el hijo ha sido amamantado apropiadamente.
 - Hay también otras especies de lactobacilos que se usan en hacer masa ácida que es más beneficiosa que la del pan que es levantada por levaduras.

- Otros inhibidores de las levaduras de la flora intestinal son, el ajo, el limón, la clorofila y el oxígeno. Pueden haber muchos más inhibidores, en hierbas.
- **Las toxinas se conglomeran en las membranas del intestino grueso y la irritan**
 - La membrana se protege produciendo mucosidad; si la irritación continúa, las mucosidades forman una capa sobre la membrana, que al engrosar deja atrapadas a las toxinas. En esta condición, las toxinas no pueden ser absorbidas ni tampoco generar radicales libres ni prostaglandinas, pero tampoco pueden ser eliminadas. El problema es que también decrece la superficie de absorción de nutrientes.
 - Si se acelera la digestión, habrá energía adicional que impediría la formación de toxinas intestinales, el cuerpo comienza a romper la capa de mucosidades, libera las toxinas acumuladas bajo ellas; estas toxinas entran en el flujo de sangre y envenenan temporalmente a los órganos y causan los síntomas ya mencionados.
 - En estos casos no es raro ver las mucosidades en los excrementos y, a veces, hasta con pintas de sangre; no hay que preocuparse, el sentirse peor es signo de mejoría.
 - Hay sustancias que ayudan a la **remoción de estos mocos intestinales**; consulte con un médico experimentado antes de tomar cualquiera decisión purgativa.
 - o Los polvos de cáscaras de psyllium. Cuando se les agrega agua forman una masa que provoca el movimiento de los intestinos; si la cantidad que se toma es muy grande se formará una bola que puede llegar a bloquear al intestino.
 - o Con el psyllium suele usarse la arcilla bentonita; atrinche las toxinas de la membrana del intestino en lugar de dejarlas que se vayan a la sangre. A veces es conveniente agregar ácido caprílico con aceite de oliva a esta fórmula desintoxicadora para ayudar a cubrir la mayor superficie intestinal posible.
 - o Una solución de lecitina en aceite de linaza ingerido en ayunas también ayuda.
 - o Otra, es remolacha rayada con jugo de limón; una cucharada sopera antes de desayuno bastará para incrementar la remoción de toxinas.
 - Puede que el tratamiento de desintoxicación cause un sinnúmero de molestias - breves dolores de cabeza, desorientación, confusión, falta de concentración, 'niebla' intelectual, cambios de humor y fatiga, especialmente cuando toxinas de estimulantes como tabaco, café, chocolate y alcohol se han estado acumulando por años.
 - **Resultado.** La desintoxicación del intestino hace aumentar la absorción de nutrientes, sin embargo, la destrucción de la capa de mucosidad dejará a la persona más sensitiva, lo que implica que cualquier violación a las nuevas

normas alimenticias hará que las toxinas sean absorbidas con mayor facilidad que antes de la purga.

- Cuando los órganos han recuperado su capacidad, las personas se sienten vigorosas pero sensitivas a cualquier error; error que puede causar ataques al corazón ó cáncer.
- Cada persona con una enfermedad crónica tiene los órganos de eliminación sobrecargados, **especialmente los del sistema linfático**.
 - El sistema linfático trabaja con una bomba; el bombeo es el resultado de las contracciones de los músculos ¿Qué hace trabajar a esta bomba?, el ejercicio.
 - Los ejercicios físicos son un medio para la eliminación de toxinas e impurezas.
 - El ejercicio no es "cura" para lo digestivo sino que una acción complementaria.
 - Para mantener el sistema linfático limpio hay que minimizar la cantidad de basura metabólica a procesar y esto se logra con una digestión rápida y eficiente.
 - Es común que a los niños se les inflamen las amígdalas, en tamaño y en frecuencia; para conservarlas sanas se necesita un funcionamiento óptimo del sistema digestivo, sin embargo, es posible aliviarlas con masajes suaves, con los dedos o una cuchara... hasta que haga efecto el cambio de dieta.
 - También las glándulas del cuello se inflaman pero se pueden drenar masajeando.
 - Un músculo específico activa una parte específica del sistema linfático, el estímulo del músculo resultará en un mayor flujo de linfa del órgano asociado.
 - Los músculos que necesitan más estimulación son los tensores fascia lata que bombean la linfa del intestino grueso, el que origina más toxinas. La estimulación se puede lograr friccionando vigorosamente la pierna con una escobilla de baño; frotando el interior del muslo se logra estimular la linfa del intestino delgado.
 - Frotando el área del pecho, estimulará los riñones, el hígado, el páncreas, el estómago y la vesícula. Varios de los músculos que activan el drenaje de linfa de estos órganos están entre las costillas y están asociados con la respiración.
 - Mientras toma su ducha diaria, friccione las áreas mencionadas.
 - Algunos expertos recetan baños de tina con sal Epsom ó con una mezcla de sal de mar y bicarbonato de soda ó con cloro diluido; antes, consulte a un especialista.
- Los glóbulos blancos son más activos a temperaturas ligeramente más altas que las normales del cuerpo; por eso este, para **aumentar la inmunidad**, crea a la fiebre.

- La temperatura del cuerpo se puede mantener elevada por horas después de hacer ejercicios vigorosos, acelerando así la actividad de los glóbulos blancos.
- En el sauna y otras terapias basadas en los usos del calor, es importante seguir la etapa de calor con una de frío; pero cuidado, los famosos por sus saunas también lo son por sus elevados índices de ataques cardíacos.
- En las etapas iniciales de un resfrío, el bañarse con agua caliente antes de acostarse y cubrirse con más frazadas permite inducir una fiebre capaz de sanar el resfrío durante la noche. También es de provecho tomar dos gramos de vitamina C cada hora, lo que causa una diarrea. La vitamina C trabaja como un absorbente de toxinas y también un laxante moderado. El efecto laxativo importa pues **muchas de las enfermedades agudas son precedidas por un desorden digestivo**. Los bioflavonoides, especialmente el rutín, trabajan junto con la vitamina C para inhibir a los virus.
- Los glóbulos blancos pueden ser estimulados por una serie de nutrientes y de hierbas; las betarragas (remolacha), tanto las hojas como la raíz, ayudan a la función del hígado; las raíces y hojas del diente de león son buenas para el hígado y para la piel. Casi todos los estimulantes para el hígado contienen metionina, inositol y colina.