

LIMPIE Y PURIFIQUE SU ORGANISMO

*Guía insuperable para
una limpieza interior*

LIBRO UNO: LA LIMPIEZA

DR. RICHARD ANDERSON, ND HONORÍFICO, NMD

LIMPIE Y PURIFIQUE SU ORGANISMO

Edición revisada para el siglo XXI

LIMPIEZA INTESTINAL PROFUNDA Y EFECTIVA

Una limpieza intestinal sumamente eficaz elimina varias libras de peso de toxinas y emociones negativas que causan enfermedades

Algunas personas utilizarán la limpieza para curar su cuerpo; otras, para agudizar su mente; y las demás, para alcanzar su máximo potencial: amar la vida en forma incondicional.

DR. RICH ANDERSON, ND HONORÍFICO, NMD

Si desea obtener más información, visite nuestro sitio web:

<http://www.cleansse.net>

Para las fotos y las imágenes que falta aquí,
por favor refiérase a la versión en Inglés.

© Copyright Original, 1988
Copyright Vigente, 2000
Versión revisada en 2007
Dr. Rich Anderson, ND Honorífico, NMD

Publicado por Christobe Publishing
P.O. Box 1643
Medford, Oregon 97501

Editado por Jennifer Strange Marketing & Communications,
Central Point, OR

Diseño del libro a cargo de Chris Molé Design, Ashland, OR

Traducción al español a cargo de *The Translation House*, Los Angeles, CA

Fotografías

páginas 30-31
Rich Anderson
Mt. Shasta, California

página 72
Leventhal, R., Cheadle R.
Parasitología médica:
Un libro de autoaprendizaje, 4ª ed.,
(Philadelphia, Pennsylvania,
F.A. Davis, 1996), con autorización.

páginas 115-116
Pierluigi Marignani, MD
Profesor Clínico Asociado de Medicina
Facultad de Medicina de la Universidad de Yale
New Haven, Connecticut

página 141
John G. Holt, editor, *Bergey's Manual of Systematic Bacteriology Vol. 2*
(*Manual de Bacteriología Sistemática de Bergey*)
(Baltimore, Maryland: Williams and Wilkins, 1986), con autorización.

Ilustraciones

Mapa iridológico: página 111
Dr. Leonard Mehlmauer
Camarillo, California

Diagrama de puntos reflejos del colon,, página 64
Secciones intestinales, página 114
Michelle Fridkin
Tucson Arizona

Se prohíbe la reproducción de esta colección de libros. No obstante, se permite el uso de breves pasajes sin previa autorización, siempre y cuando se mencionen el nombre y autor de este libro. Se espera que el lector utilice esta publicación con el fin de acercarse a su verdadero ser y ayudar a otros a alcanzar un mejor estado de salud.

Dedicación

Para todos aquellos que lean este libro, se sientan motivados por él y demuestren tener la sabiduría y la fortaleza que se necesita para limpiarse y purificarse, en un esfuerzo por alcanzar la honestidad, la integridad y el amor. Aunque no nos conozcamos personalmente, todos somos hermanos y hermanas. Somos amigos y mucho más, y rezo para que usted también sea recompensando a lo largo del camino, con experiencias de amor tal como las que se relatan en esta historia. Lo invito a que trabajemos juntos para que este mundo se convierta en un mejor lugar para vivir.

CONTENIDO

CAPÍTULO 1: Que se sepa la verdad.....	
CAPÍTULO 2: Cómo las personas crean la placa mucoide y hacen que tanto ellas como sus hijos se enfermen.....	
CAPÍTULO 3: Los misterios no develados de la salud y la curación.....	
CAPÍTULO 4: Cómo nació mi programa de limpieza.....	
CAPÍTULO 5: Los beneficios de limpiar todo el tracto gastrointestinal.....	
CAPÍTULO 6: Datos importantes acerca de un programa de limpieza óptimo.....	
CAPÍTULO 7: Elementos poderosos para una limpieza intestinal magnífica.....	
CAPÍTULO 8: Una limpieza exitosa.....	
CAPÍTULO 9: Una alimentación saludable.....	
CAPÍTULO 10: Conclusión.....	
Apéndices	
<i>Apéndice 1: Preguntas frecuentes.....</i>	
<i>Apéndice 2: Cómo controlar el pH.....</i>	
<i>Apéndice 3: Cómo reabastecer los minerales alcalinos.....</i>	
<i>Apéndice 4: Cómo hacerse un enema.....</i>	
<i>Apéndice 5: El enema de café.....</i>	
<i>Apéndice 6: Instrucciones para eliminar cálculos biliares.....</i>	
<i>Apéndice 7: Testimonios.....</i>	
Lecturas recomendadas.....	
Bibliografía.....	
Índice.....	

LIMPIEZA INTESTINAL PROFUNDA Y EFECTIVA

La colección de libros *Cleanse & Purify Thyself* –y su versión en español *Limpie y purifique su organismo*– presenta un método que tiene como finalidad lograr la autocuración y un nivel óptimo de salud a la manera de la Madre Naturaleza, a través del rejuvenecimiento digestivo y de una limpieza intestinal completa.

El tracto intestinal y el aparato digestivo funcionan como el centro de todo nuestro organismo. Todos los órganos, las glándulas e incluso el cerebro, el corazón y las células dependen por completo de un aparato digestivo que funcione adecuadamente.

El propósito de este libro es alentarlos a realizar una LIMPIEZA de su propio ser. Y luego –sí, luego– reemplazar todo aquello que ha sido desplazado gracias a la limpieza por alegría y amor incondicional por todos y todo lo que nos rodea. Este libro no es una opinión ni una receta médica; es, sencillamente, sentido común, algo un tanto inusual. Usted limpia a fondo su casa y su automóvil, pero debo enfatizar que es mucho más importante y beneficioso para su bienestar limpiar su propio cuerpo, desde adentro hacia afuera.

Capítulo 1

QUE SE SEPA LA VERDAD

“Existe un principio que se resiste a todo tipo de información, a todo tipo de argumentación y que siempre mantiene al hombre en una eterna ignorancia. Es el principio de condenar lo que aún no se ha investigado”.

— HERBERT SPENCER

SI APARECIERA UN ÁNGEL Y NOS DIERA UNA FÓRMULA que curara prácticamente cualquier enfermedad, alegar su eficacia estaría en contra de la ley. Explicar en términos simples y científicos cómo destruimos nuestros cuerpos y mentes y cómo podríamos revertir dicha destrucción, dejando fuera cualquier tipo de alegato, sin duda no ofendería a la Asociación Médica Estadounidense ni a la Administración de Drogas y Alimentos, ¿verdad?

Afortunadamente, vivimos en un país que garantiza la libertad de expresión. Cualquier persona puede aplicar un sistema de curación que haya demostrado ser eficaz, pero no logrará ganar mucho dinero. Las profesiones dedicadas al cuidado de la salud generan dinero a partir de personas enfermas, no de personas sanas. Si llegáramos a curar a toda la gente con un sistema infalible, de seguro nuestros ingresos no durarían por mucho tiempo. Después de todo, este libro, que es un programa de curación realmente eficaz, o incluso el sistema general del cuidado de la salud serían de poca utilidad. Entonces, surge el interrogante: ¿realmente nos queremos sanar?

Las pruebas muestran claramente que, independientemente de la enfermedad de que se trate, siempre que una persona tenga una actitud mental correcta –la determinación absoluta de encontrar la solución y la voluntad de hacer todo lo que sea necesario para lograr una buena salud– incorporará a su mundo aquello que realmente desea y, por lo tanto, triunfará. Si tan solo los profesionales del cuidado de la salud se dieran cuenta de esta verdad, se nos abriría una puerta para lograr (o permitir) que esto suceda en forma masiva. Muy a menudo, las personas pierden las esperanzas porque continúan siendo tratadas por médicos que raramente tienen éxito en lograr la curación.

Ya hemos escuchado demasiadas veces la historia del médico que dicta la sentencia de muerte, a la que denomina “pronóstico”, a su víctima inocente y crédula, quien luego fallece innecesariamente y, por lo general, se trata de una muerte horrible y antes de tiempo. ¿La vida de esa persona se acortó por culpa del cáncer? ¿O se acortó porque creyó en su médico? Aun así, miles de personas inteligentes, después de recibir una sentencia similar, se dan cuenta de que lo que en realidad quería decir el médico era lo siguiente: “Si sigue mi tratamiento, morirá alrededor de tal fecha”. Y, entonces, esa persona inteligente responde cortésmente: “Gracias, doctor, pero quiero mejorarme y, por lo tanto, buscaré un tratamiento que dé resultado”. Y sigue buscando hasta encontrar una solución, al igual que otras decenas de miles de personas que ya lo hicieron.

Algunos datos que todos deberían saber:

NO EXISTE NINGUNA ENFERMEDAD QUE SEA INCURABLE. Únicamente aquellas personas que hayan aprendido a negar su propio poder extraordinario y creativo y no lo hayan aplicado padecerán este destino. No importa la enfermedad de la que se trate, no importa cuán terrible se haya vuelto, ni la etapa de su desarrollo, alguien ha encontrado una solución y la ha aplicado, sobreponiéndose así a la enfermedad. De hecho, ¡nunca ha existido una enfermedad que nadie haya podido vencer! Han existido decenas de miles de personas consideradas incurables, algunas hasta en las últimas etapas de agonía antes de su muerte, que repentinamente han

mejorado. Excepto por lo que han hecho, no había nada especial en estas personas. Todos tenemos la capacidad innata de vencer una enfermedad; y esto se puede lograr haciendo lo correcto.

El cuerpo tiene un poder curativo tan sorprendente que se puede extirpar el veinticinco por ciento del hígado y aun así se regenerará. Una vez sanado, se puede extirpar otro veinticinco por ciento, y luego otro más, y otro, y aún así el hígado seguirá regenerándose. Nuestros cuerpos siempre están creando nuevas células. En menos de dos años, cada célula del cuerpo, excepto las neuronas y los dientes, serán completamente reemplazadas por células nuevas.

¿Sabía que las gallinas viven, en promedio, siete años y medio? Alexis Carrel, del Instituto Rockefeller y ganador del Premio Nóbel en dos oportunidades, logró mantener vivas las células del corazón de una gallina durante treinta y dos años, mediante una alimentación nutritiva y limpiando los desechos de tejido. Las células crecían y se multiplicaban siempre y cuando se quitaran las evacuaciones. Las condiciones antihigiénicas finalmente ocasionaron una vitalidad reducida, el deterioro y la muerte; y lo mismo ocurre con nosotros: los seres humanos. ¿Qué ocurriría si pudiéramos mantener nuestras células limpias y plenamente nutridas?

Pasé un tiempo en Canadá junto a Gaston Nassens, un genio en el ámbito de la bioquímica. En el pretil de una ventana de su casa tenía un frasco con el músculo de una rata ¡que se mantenía vivo después de varios años sin darle absolutamente nada! Una parte del músculo ubicado más cerca de la ventana se había congelado, pero el resto se mantenía fuerte. De hecho, estaba creciendo lentamente. No había ni corazón ni cerebro, tan solo una porción del músculo. Nassens había descubierto un gran secreto que le suma credibilidad al hecho de que las personas podrían llevar vidas saludables y muy prolongadas, si siguieran los procedimientos apropiados.

El organismo tiene la capacidad de hacer muchas cosas increíbles; también sabe exactamente cómo curarse y recomponerse en cada situación. Nuestros organismos funcionan perfectamente el cien por ciento del tiempo, desde que apenas es un embrión, hasta su último aliento. La única razón por la que deja de funcionar correctamente es por todo aquello que hicimos o no hicimos.

Los cuatro pasos para vencer una enfermedad

El primer paso para vencer una enfermedad es ponerle fin a su causa. Esto *siempre* comienza con un cambio de pensamientos y sentimientos. La descomposición del cuerpo (el proceso de la muerte) comienza con pensamientos y sentimientos “suicidas”; es decir, sentimientos de odio, enojo, crítica, rechazo, desvaloración, culpa, autocompasión, celos, resentimiento y depresión. La buena salud requiere no sólo del control de la mente y las emociones, sino también de buenos pensamientos y buenos sentimientos. El amor, la paz, la armonía, la serenidad, la gratitud y el reconocimiento expanden la luz y fuerza vital en el organismo, desarrollando energía, vitalidad y felicidad.

El segundo paso para lograr la salud perfecta del organismo es dejar de comer todo aquello que atente contra la buena salud. Esto incluye alimentos que hayan sido rociados con químicos (en especial, pesticidas) y alimentos procesados que no tengan enzimas, fuerza vital o nutrientes vitales. En otras palabras, evite comer cualquier cosa que no sea un alimento fresco, natural y crudo. Los alimentos cocidos y congelados no tienen vida o están muertos y causan mucosidad, toxinas, congestión y exceso de ácidos. Las toxinas y el exceso de ácidos causan congestión del tracto intestinal y, por lo tanto, del resto del organismo. Esta congestión lleva a la creación de una sustancia a la que denomino “placa mucoide”¹. Las investigaciones han demostrado que la placa mucoide contribuye, en gran medida, a una amplia variedad de enfermedades, incluso el cáncer y enfermedades mentales y emocionales. También es la base de

¹ El tema de la placa mucoide se aborda en el Capítulo 2.

la toxicidad del intestino que, según se conoce, contribuye a más del noventa por ciento de todas las demás enfermedades, incluso las cardiovasculares. El tubo digestivo es el centro del organismo y cada célula y órgano dependen de él para nutrirse.

El tercer paso para vencer una enfermedad es eliminar la congestión, las toxinas, los ácidos y todo aquello que contribuya a padecer enfermedades de todas y cada una de las partes del cuerpo y la mente. Algunos profesionales de la salud eligen únicamente atacar el área local del problema evidente. Pero, como le gustaba decir al Dr. Bernard Jensen: “¡Si le pisamos la cola a un gato, el otro extremo es el que grita!” No existe ninguna parte del cuerpo humano que no se vea afectada por las demás partes del mismo cuerpo. Debemos eliminar por completo la congestión y las toxinas, comenzando por la eliminación de la placa mucoide. Recuerde que el tracto intestinal es uno de los órganos principales que intervienen en el proceso de eliminación. Si el tracto intestinal se vuelve tóxico, el cuerpo entero se vuelve tóxico. Al evacuar las toxinas y la congestión del tracto intestinal, todo el cuerpo puede desintoxicarse.

El cuarto paso para lograr una salud duradera es darle al cuerpo aquello que necesita para recomponerse y preservarse. Esto incluye alimentos frescos, naturales y vitales, vitaminas, minerales, antioxidantes, ácidos grasos esenciales, hierbas, actividad física, pensamientos positivos y, lo más importante de todo, amor. No se puede completar del todo el cuarto paso, sin antes haber completado el tercero, o aunque sea estar a unos pasos de completarlo. Cuando se presenta una congestión, la circulación disminuye o se detiene, la eliminación se obstruye y los nutrientes no pueden recibirse ni utilizarse. Esto es un hecho incuestionable que, al parecer, la mayoría de los médicos no han logrado entender del todo.

El remedio propio de la naturaleza – Un proceso lógico

¿Acaso no le parecen atinados estos pasos? Este proceso lógico es el remedio propio de la naturaleza y está al alcance de cada uno de nosotros. Aun así, lamentablemente los profesionales de la salud, incluso muchos naturópatas, omiten esta realidad. Esto explica los incontables fracasos en la medicina contemporánea, ya que aun cuando se logra “curar” un mal exitosamente, suele suceder que, al poco tiempo, el paciente desarrolla un nuevo mal. Esto se debe a que el médico trata solamente el síntoma del mal, pero no la causa, la mente ni el alma. Desafortunadamente, hoy en día, se acostumbra tratar sólo el síntoma y, por lo tanto, la medicina contemporánea no está demostrando ser muy eficaz.

Un prominente investigador del cáncer, el Dr. Hardin Jones, afirmó: “Mis estudios han demostrado de manera concluyente que las víctimas del cáncer *que no han recibido tratamiento* viven, en realidad, hasta cuatro veces más que los pacientes que sí lo reciben... Sin lugar a dudas, la cirugía radical en pacientes que padecen de cáncer hace más daño que bien”. El Dr. Jones afirmó que no está muy a favor de la cirugía y de la quimioterapia. Según Edward Griffin, autor de *World Without Cancer* (“Un mundo sin cáncer”, un fascinante libro que les recomiendo leer), excluyendo el cáncer de piel, el índice promedio de curación del cáncer que logran los médicos es del diecisiete por ciento². ¿Llevaría su automóvil al mecánico si su índice de éxito en reparar transmisiones fuera sólo del diecisiete por ciento? Creo que ya es hora de considerar otros métodos.

Muchos estudios médicos y hasta libros de texto verifican los hallazgos del Dr. Jones. Por ejemplo, T. Yamada revela en su libro de texto médico que no existe, en absoluto, ningún indicio de que los pacientes que fueron tratados con quimioterapia hayan alcanzado un tiempo más

² De acuerdo con la información recibida de parte del Instituto Nacional del Cáncer en 1997, el índice promedio de curación del cáncer lograda por los médicos era del diecinueve por ciento, pero esta cifra *incluía* cáncer benigno de piel, con lo cual la cifra real se aproximaba al seis por ciento.

prolongado de supervivencia³. También explica que aun en aquellos casos en que los tumores responden a los tratamientos, no existen indicios de un tiempo más largo de supervivencia. Entonces, ¿por qué recurrir a la quimioterapia? Un libro de texto médico sobre hematología revela que el uso de quimioterapia para muchas enfermedades ha causado resultados graves y, muchas veces, fatales. Este libro de texto explica que el “riesgo más serio” es el tratamiento y no la enfermedad en sí⁴. ¡Imagínese, por así decirlo, padecer una enfermedad grave que tenga un alto porcentaje de mortalidad, y ser tratado con químicos que tengan un porcentaje aún más alto de mortalidad que la propia enfermedad! ¿Le suena lógico? La medicina convencional es el único sistema que respalda el uso de tratamientos que son peores que la propia enfermedad.

La religión médica afirma que no existe una cura para el cáncer y, más aún, que ningún otro método puede curarlo. Es contra la ley, incluso para aquellos que conocen la cura. Por lo tanto, permítame anunciarle aquí y ahora que no estoy afirmando que la limpieza vaya a curar el cáncer. Si descubre que su cáncer va desapareciendo durante la limpieza, no asumiré responsabilidad por ello. Usted mismo deberá atribuirse el mérito.

La cura del cáncer o de cualquier otra enfermedad ha sido conocida durante décadas por los expertos de la salud que entienden la enfermedad y saben cómo tratar su causa. Debo ser cuidadoso con este tema y no decir que *todos* los tipos de cáncer se pueden curar. Ninguna enfermedad es curable si está en una etapa avanzada o si la actitud del paciente no permite la curación. Sin embargo, basándome en las personas que conozco que han logrado vencer el cáncer, enfermedades del corazón y otros problemas de salud, en los numerosos libros que he leído y en los profesionales de la salud con los que he conversado, sin lugar a dudas, es cierto que: Estados Unidos debe confiar en otros métodos de curación si desea volver a ser la nación sana que alguna vez fue.

El Servicio de Salud Pública de EE.UU. reveló el índice de deterioro de la salud que existe en la población estadounidense. De los cien países que participaron, Estados Unidos fue el más saludable en el año 1900. En 1920, pasamos a ocupar el segundo lugar. Durante la Segunda Guerra Mundial, volvimos a ocupar el primer lugar; coincidentemente, fue ésta la época en la cual se redujo, de manera considerable, el consumo de azúcar y carne, y en la cual era común que las familias cultivaran vegetales en sus propios jardines. En 1978, caímos al lugar número setenta y nueve. ¡En 1980, ocupábamos el lugar número noventa y cinco! En 1987, ocupamos el lugar más bajo de todos, el número cien de la lista⁵. Aun así, se dice que somos el país más rico del mundo. ¿Será que además somos el país más ingenuo? ¿Quién, o qué, es el responsable?

Principales causas de muerte en EE.UU. en 1996⁶	
Todas las causas	2,241,056
1. Enfermedad del corazón	733,834
2. Cáncer	544,278
3. Medicamentos	140,000 ⁷
4. Derrame cerebral	160,140

³ T. Yamada, ed., *Textbook of Gastroenterology* (Libro de texto de gastroenterología), (Philadelphia, Pa: J.P. Lippincott Co., 1991), 1803-04.

⁴ Richard Lee, MD; Thomas Bithell, MD; John Forester, MD; John Athens, MD; y John Lukens, MD; *Wintrobe's Clinical Hematology* (Hematología médica de Wintrobe), (Philadelphia, Pa: Lea & Febiger, 1993), 1744.

⁵ El Servicio de Salud Pública de EE.UU., citado en “Health Realities” (Realidades de la Salud) por Queen and Company. También publicado por Victor Earl Irons, Sr. en *The Destruction Of Your Own Natural Protective Mechanism* (La destrucción de su propio mecanismo natural de protección), (Anderson, California, autopublicación), 3.

⁶ La fuente de todas las cifras, excepto por lo indicado expresamente, es el Centro Nacional de Estadísticas de Salud a través del Centro de Control de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE.UU.

⁷ David C. Classen y otros, “Adverse Drug Events in Hospitalized Patients” (Episodios adversos con medicamentos en pacientes hospitalizados) *Journal of the American Medical Association*, Tomo 277, N° 4, 22/29 de enero, (1997):301-306.

5. Infecciones en hospitales	150,000 ⁸
6. Enfermedad pulmonar	106,140
7. Accidentes	93,874
8. Neumonía/Gripa	82,579
9. Enfermedad iatrogénica (provocada por el tratamiento médico)	80,000 ⁹
<i>(En 2000, 2001 y 2002, esta cifra llegó a 195,000 cada año)¹⁰</i>	
10. Diabetes	61,559
11. HIV/SIDA	32,655
12. Suicidio	30,862
13. Enfermedad del hígado	25,135

Las muertes causadas por enfermedades iatrogénicas –es decir, las que son causadas por el médico o el tratamiento médico– están aumentando rápidamente, o bien, han sido subestimadas en el pasado. La siguiente tabla, resultado de una profunda investigación, forma parte de un artículo publicado recientemente bajo el título *The American Medical System Is The Leading Cause Of Death And Injury In The United States* (El sistema médico estadounidense es la causa principal de muertes y lesiones en EE.UU.), elaborado por Gary Null PhD, Carolyn Dean MD, ND, Martin Feldman MD, Debora Rasio MD y Dorothy Smith PhD. Puede encontrar este artículo en www.ourcivilisation.com/medicine/usamed.htm. Estos respetables médicos afirman que:

“El índice anual de mortalidad por enfermedades del corazón en 2001 fue de 699,697; el índice anual de mortalidad por cáncer fue de 553,251. Es evidente que el sistema médico estadounidense es la causa principal de muertes y lesiones en Estados Unidos”.

Esta información se ha puesto a disposición del público a través de Internet, y no está protegida por derechos de autor. Le recomiendo que visite este sitio web y lea el artículo completo.

Tabla de muertes iatrogénicas en Estados Unidos			
(Muertes causadas inadvertidamente por un médico o cirujano o por un tratamiento médico o procedimientos de diagnóstico)			
Condición	Muertes	Costo	Autor
Reacciones adversas a medicamentos	106,000	\$12,000 millones	Lazarou ⁽¹⁾ Suh ⁽⁴⁹⁾
Negligencia médica	98,000	\$2,000 millones	IOM ⁽⁶⁾
Llagas	115,000	\$55,000 millones	Xakellis ⁽⁷⁾ Barczak ⁽⁸⁾
Infección MMWR ⁽¹⁰⁾	88,000	\$5,000 millones	Weinstein ⁽⁹⁾
Desnutrición	108,800		Nurses Coalition ⁽¹¹⁾
Pacientes externos Weingart ⁽¹¹²⁾	199,000	\$77,000 millones	Starfield ⁽¹²⁾
Procedimientos innecesarios	37,136	\$122,000 millones	HCUP ^(3, 13)
Relacionada con cirugías	32,000	\$9,000 millones	AHRQ ⁽⁸⁵⁾

⁸ *Journal of Community Health* (Boletín de Salud de la Comunidad), Tomo 5, N° 3, Primavera de 1980. (Nota: no se revelan las cifras posteriores a 1980.)

⁹ Página de inicio de la *American Iatrogenic Association* (Asociación estadounidense de Iatrogenia), (al momento de la última revisión): <http://www.iatrogenic.org/> (sitio accedido en el año 2000 y el 28 de mayo de 2007).

¹⁰ Grupos de salud de Yahoo: <http://health.groups.yahoo.com/group/iatrogenic/message/1451> (sitio accedido el 28 de mayo de 2007).

TOTAL	783,936	\$282,000 millones	
--------------	----------------	---------------------------	--

Podríamos incluso obtener un índice de mortalidad más alto si utilizáramos el índice de negligencia médica y errores en la medicación de tres millones, elaborado por el Dr. Lucien Leape en 1997. (14) Multiplicado por el índice de mortalidad del catorce por ciento que Leape utilizó en 1994. (16) Se obtiene un índice anual de mortalidad de 420,000 al combinar los errores en la medicación y la negligencia médica. Si consideramos esta cifra en lugar de las 106,000 de Lazarou por errores en la medicación y las 98,000 del Instituto de Medicina (IOM) a causa de negligencia médica, podrían sumarse otras 216,000 muertes, llegando a un total de 999,936 muertes al año.

Reacciones adversas a medicamentos/negligencia médica	420,000	\$200,000 millones	Leape 1997 ⁽¹⁴⁾
---	---------	--------------------	----------------------------

TOTAL	999,936		
--------------	----------------	--	--

(las anotaciones correspondientes a este cuadro aparecen en la siguiente página)

1. J. Lazarou, B. Pomeranz, P. Corey, "Incidence of adverse drug reactions in hospitalized patients" (Incidencia de reacciones adversas a medicamentos en pacientes hospitalizados), *JAMA*, 1998; 279:1200-1205.
3. Cálculos detallados en la sección Cirugías Innecearias, provenientes de dos fuentes: (13) <http://hcup.ahrq.gov/HCUPnet.asp> y (71) **Supervisión e investigación del Subcomité de la Cámara de Representantes del Congreso de EE.UU.** "Cost and Quality of Health Care: Unnecessary Surgery" (Costo y calidad del cuidado de la salud: cirugías innecesarias), Washington, DC: Government Printing Office, 1976.
6. Thomas y otros, 2000; Thomas y otros, 1999. Instituto de Medicina.
7. G.C. Xakellis, R. Frantz y A. Lewis, "Cost of Pressure Ulcer Prevention in Long Term Care" (El costo de la prevención de llagas en la atención a largo plazo), *JAGS*, 43 - 5, mayo de 1995.
8. C.A. Barczak, R.I. Barnett, E.J. Childs, L.M. Bosley, "Fourth National Pressure Ulcer Prevalence Survey", *Advances in Wound Care* ("Cuarta encuesta nacional sobre la prevalencia de las llagas", Avances en la curación de heridas), 10-4, julio/agosto de 1997.
9. R.A. Weinstein, "Nosocomial Infection Update", *Emerging Infectious Diseases, Special Issue* ("Actualización sobre infecciones nosocomiales", Enfermedades infecciosas incipientes, Edición Especial), *Tomo 4, N° 3*, julio-septiembre de 1998.
10. Cuarta conferencia internacional decenal sobre infecciones nosocomiales y relacionadas con el cuidado de la salud, *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*, 25 de febrero de 2000, Tomo 49, N° 7, p. 138.
11. Greene Burger S, Kayser-Jones J, Prince Bell J. *Malnutrition and Dehydration in Nursing Homes: Key Issues in Prevention and Treatment* (Desnutrición y deshidratación en hogares de ancianos: cuestiones clave en materia de prevención y tratamiento), *National Citizens' Coalition for Nursing Home Reform*, junio de 2000, http://www.cmwf.org/programs/elders/burger_mal_386.asp
12. Starfield B., "Is US health really the best in the world?" (¿La atención médica en EE.UU. es realmente la mejor del mundo?) *JAMA*. 26 de julio de 2000. 284(4):483-5. Starfield B., "Deficiencies in US medical care" (Deficiencias en la atención médica de EE.UU.) *JAMA*. 1 de noviembre de 2000;284(17):2184-5.
13. HCUPnet, *Health care Cost and Utilization Project for the Agency for Health care Research and Quality* (Proyecto sobre el costo y la utilización del servicio de atención médica del organismo de investigación en pos de la calidad del servicio de atención médica), <http://www.ahrq.gov/data/hcup/hcupnet.htm>, <http://hcup.ahrq.gov/HCUPnet.asp>, <http://hcup.ahrq.gov/HCUPnet.asp>
14. Leape, L., Comunicado de prensa de la Fundación Nacional para la Seguridad de los Pacientes. Encuesta nacional sobre la seguridad de los pacientes, 9 de octubre de 1997, Nueva York, <http://www.npsf.org/html/pressrel/finalgen.html>.
16. Leape LL. "Error in medicine" (Negligencia médica), *JAMA*. 21 de diciembre de 1994;272(23):1851-7.
49. Suh DC, Woodall BS, Shin SK, Hermes-De Santis ER, *Clinical and economic impact of adverse drug reactions in hospitalized patients* (Impacto clínico y económico de las reacciones adversas a los medicamentos en pacientes hospitalizados), *Ann Pharmacother*, diciembre de 2000; 34(12):1373-9.
85. Disponible en: <http://www.ahrq.gov/news/ress/pr2003/injurypr.htm>. Sitio accedido el 22 de mayo de 2006. (nota del editor: esta página no estaba disponible el 25 de mayo de 2007; pero el informe estaba disponible en <http://www.ahrq.gov/qual/nhqr04/nhqr2004.pdf>)

La cantidad de muertes reconocidas en EE.UU. a causa de la medicina convencional en 1996 fue de 392,556 o del 17.34 por ciento. ¿Es exacta esta cifra? No, de ninguna manera, ¡ya que no incluye las numerosas muertes causadas por no haber tratado la causa de la enfermedad en sí, por los efectos secundarios de los medicamentos ingeridos y por simple negligencia!

En el año 2000, el Boletín de la Asociación Médica Estadounidense (JAMA) reveló otras cifras:

Estudios iatrogénicos (provocados por el tratamiento médico) en EE.UU.

1. 12,000 muertes al año por cirugías innecesarias
2. 7,000 muertes al año por errores en la medicación en hospitales
3. 20,000 muertes al año por otro tipo de errores en hospitales
4. 80,000 muertes al año por infecciones nosocomiales¹¹ en hospitales
5. 106,000 muertes al año por efectos adversos de medicamentos, no relacionados con errores¹²

Total: 225,000 muertes al año por causas iatrogénicas (provocadas por el tratamiento médico)

Las cifras mencionadas se relacionan con problemas en hospitales. ¿Y qué hay de los problemas iatrogénicos que se originan fuera de los hospitales?

En el año 2000, el Boletín Médico Británico (BMJ) reveló las siguientes cifras:

Efectos adversos anuales en la atención ambulatoria¹³ sin incluir muertes provocadas por errores

Entre el cuatro por ciento y el dieciocho por ciento de pacientes consecutivos experimentan efectos adversos en la atención ambulatoria, con:

1. 116 millones de visitas médicas adicionales
2. 77 millones de recetas adicionales
3. 17 millones de visitas a salas de emergencias
4. 8 millones de hospitalizaciones
5. 3 millones de internaciones a largo plazo
6. 199,000 muertes adicionales (sumadas a las 225,000 mencionadas ¡suman 424,000!)
7. \$77,000 millones de costo adicional (equivalentes al costo total de la atención a pacientes que padecen de diabetes)¹⁴

Datos más alarmantes, pero ciertos

- En 1998, se afirmó que durante los diez años anteriores más de 18 millones de estadounidenses padecieron graves efectos tóxicos provocados por medicamentos, ¡y tuvieron que ser hospitalizados!¹⁵
- Un tercio de las personas hospitalizadas se debe a los efectos tóxicos provocados por los medicamentos y mueren cerca de 700,000 estadounidenses al año por los efectos secundarios de los medicamentos¹⁶.
- En 1996, más de dos millones de estadounidenses sufrieron serios efectos tóxicos provocados por medicamentos y tuvieron que ser hospitalizados¹⁷.

¹¹ Nosocomial: se refiere a un nuevo trastorno (no la condición original del paciente) relacionado con el tratamiento recibido en un hospital, por ejemplo, una infección contraída en un hospital.

¹² J Lazarou, B H Pomeranz, P N Corey, "Incidence of adverse drug reactions in hospitalized patients: a meta-analysis of prospective studies" (Incidencia de reacciones adversas a medicamentos en pacientes hospitalizados: un meta-análisis de estudios prospectivos), *JAMA*, 15 de abril; 279(15) (1998): 1200-5.

¹³ Ambulatoria: se refiere a la atención de todo paciente que ingresa a un hospital o clínica para recibir tratamiento pero que no requiere ser hospitalizado.

¹⁴ S N Weingart, R M Wison, R W Gibberd y B Harrison, "Epidemiology and medical error" (Epidemiología y negligencia médica). *British Medical Journal*; 320: (2000): 774-777.

¹⁵ Rick Weiss, "Correctly Prescribed Drugs take Heavy Toll" (Los medicamentos correctamente recetados se cobran numerosas víctimas). *Washington Post*, 15 de abril (1998): A-1

¹⁶ Guylaine Lanctot, MD, *The Medical Mafia* (La mafia médica), (Coaticook, Quebec: Here's The Key, Inc, 1995): 33

¹⁷ *U.S. News and World Report*, citado en "Health Realities" (Realidades de la salud), por Queen and Company. 1988

- Cerca del noventa por ciento de los pacientes que consultan al médico sufren condiciones que mejorarán por sí solas, o bien, cuya solución está fuera del alcance de la medicina moderna¹⁸.
- En comparación con los nacimientos en el hogar, los bebés nacidos en hospitales tienen seis veces más probabilidades de sufrir complicaciones durante el trabajo de parto y el parto, ocho veces más probabilidades de quedar atascados en el canal del parto, cuatro veces más probabilidades de necesitar resucitación, cuatro veces más probabilidades de contraer una infección y treinta veces más probabilidades de sufrir lesiones permanentes, y las madres tienen tres veces más probabilidades de sufrir una hemorragia¹⁹.
- Se estima que en EE.UU. solamente mueren más de 1,000 bebés recién nacidos al año, a causa de la vacuna DPT (contra difteria, tos ferina y tétanos); más de 12,000 sufren daños permanentes a causa de esta vacuna y aproximadamente el veinte por ciento de los niños estadounidenses sufren una “discapacidad del desarrollo”²⁰ como resultado de las vacunas²¹.

Casi a diario, quedamos sumamente impactados ante los increíbles avances en el campo de la cirugía médica. Pero, como se dará cuenta, en otros campos tales como los tratamientos de enfermedades crónicas y degenerativas, el caso es totalmente distinto. Darle la espalda a métodos de curación eficaces es, obviamente, para el mejor interés económico de la medicina convencional. La investigación revela y afirma enfática, clara y concisamente, que la industria médica ha sucumbido a las tentaciones hipnóticas de la riqueza, el poder y la vanidad. El problema es el sistema y los codiciosos que lo manipulan y perpetúan. Al recibir sugerencias de los profesionales del cuidado de la salud, los pacientes deberían preguntarse: “¿A quién beneficia más económicamente?” La culpa no es de los millones de médicos, enfermeros y demás profesionales que hacen su mejor esfuerzo por aliviar el sufrimiento. La mayoría de los médicos y su personal son individuos extraordinarios y compasivos y debemos reconocerlo. Hacen su trabajo de ese modo porque así es como se lo enseñaron. De igual manera, la mayoría de la sociedad también ha aceptado y creído en los anuncios e ilusiones que afirman que la medicina convencional es la mejor opción.

EL VERDADERO PROBLEMA – Una desviación de la naturaleza

Desde 1900, las teorías básicas y racionales del cuidado de la salud han cambiado considerablemente. El cambio principal fue pasar de la Naturaleza –o de los métodos de curación naturales– a los medicamentos. Además de este cambio en el cuidado de la salud, se incrementó el uso de conservantes y otros químicos, en especial, pesticidas (venenos mortales), herbicidas y hormonas antinaturales, inyectadas en el ganado vacuno y en las vacas lecheras. Estamos

¹⁸ T A Brennan, y otros, “Incidence of Adverse Event and Negligence in Hospitalized Patients. Results of the Harvard Medical Practice Study.” (Incidencia de eventos adversos y negligencia en pacientes hospitalizados. Resultados del estudio de prácticas médicas de Harvard). *New England Journal of Medicine (NEJM)*, 7 de febrero de (1991): 370-376

¹⁹ Robert S Mendelsohn, MD, *Confessions of a Medical Heretic* (Confesiones de un médico hereje), (Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1979), 91.

²⁰ La “discapacidad del desarrollo” incluye retraso mental, ceguera, sordera, autismo, epilepsia, problemas de aprendizaje, inestabilidad emocional, la posibilidad de convertirse en futuros delincuentes juveniles o en criminales profesionales, o tener conductas sociales anormales o deficiencia inmunológica.

²¹ Harris L Coulter, *Vaccination, Social Violence and Criminality: The Medical Assault on the American Brain* (Vacunación, violencia social y delincuencia: la agresión médica al cerebro estadounidense), (Berkeley, California: North Atlantic Books, 1990), xii – xiv.

²² La presión ejercida por padres que han experimentado la muerte o discapacidad de sus hijos a causa de vacunas obligó al Congreso a adoptar la Ley nacional de indemnización de vacunación infantil en 1986, la cual autorizaba el pago de indemnizaciones por daños sufridos por niños a causa de la inmunización. Sin embargo, los legisladores omitieron transmitir esta información al público y, aparentemente, a los médicos que administran las vacunas. A causa de los grupos de presión en la comercialización de medicamentos, el Congreso dejó el programa sin efecto.

consumiendo estas toxinas a través de los alimentos, el aire y el agua tratada con cloro y flúor. Esta actitud antinatural hacia la vida ha tenido efectos perjudiciales en todo el mundo.

En mi opinión, mientras nuestros métodos de curación (excepto en casos aislados de lesiones o heridas) incluyan el uso de medicamentos, químicos y radiación, habrá más fracasos que éxitos. Si deseamos sinceramente que el pueblo estadounidense vuelva a ser sano, o si personalmente deseamos recuperar nuestra salud ideal, debemos dejar de usar medicamentos y químicos que contaminan, reprimen y debilitan nuestro cuerpo y que interfieren con el proceso de curación natural. Debemos regresar a los métodos naturales que nuestro Creador diseñó y obviamente eso significa: utilizar hierbas y otros métodos naturales que limpian, purifican y fortalecen el organismo²³.

²³ Esto no quiere decir que nunca más debamos recurrir a los medicamentos o a la cirugía, sino que debemos usarlos solamente con mucha discreción y como último recurso, y solamente cuando estemos seguros de que es lo único que nos dará resultado (lo cual es inusual, si la curación natural fuese utilizada apropiadamente).

Capítulo 2

CÓMO LAS PERSONAS CREAN LA PLACA MUCOIDE Y HACEN QUE TANTO ELLAS COMO SUS HIJOS SE ENFERMEN

“El hombre no muere, se quita la vida”.
— SENECA

EN POCAS PALABRAS, LAS PERSONAS SE ENFERMAN debido a pensamientos y sentimientos negativos, a una mala alimentación y al consumo excesivo de alimentos generadores de ácidos y químicos. ¡Todos estos elementos forman ácidos, toxinas y congestión en el organismo y, de esta manera, el organismo se autoenvenena (autointoxicación)!

Consumo de alimentos sin vida

¿Alguna vez se detuvo a pensar que los seres humanos son los únicos animales sobre la tierra que cocinan los alimentos que comen? Al igual que cualquier otro ser viviente de este planeta, nuestros cuerpos fueron diseñados originalmente para consumir sólo alimentos crudos. Los alimentos que han sido cocinados, congelados, enlatados o procesados son alimentos muertos. Aunque reconozco que el estadounidense promedio podría no aceptarlo o entenderlo, lo diré de todos modos: la verdadera definición de un alimento es una sustancia que nutre o alimenta al organismo con energía que da vida (es decir, fuerza vital, vitaminas, minerales, enzimas, etc.), logrando, de esta manera, fortalecer, energizar y desarrollar el organismo, sin dañarlo en forma alguna. Los alimentos no son algo que simplemente ponemos en nuestra boca, masticamos y tragamos. Los alimentos no deberían vaciar o privar al cuerpo de su esencia necesaria, ni dañarlo de ninguna forma. Los alimentos muertos o en proceso de morir no pueden brindarnos todo el potencial que deberíamos tener.

Tenga en cuenta los siguientes datos acerca de los alimentos cocinados, congelados, enlatados y procesados:

- Han perdido muchas vitaminas y minerales
- Generan toxinas
- Consumen la energía vital del organismo
- Tienen a alterar la flora intestinal (bacterias benignas) de los intestinos
- Contaminan el flujo sanguíneo, debilitando así al hígado y a otros órganos
- Obstruyen el sistema linfático del organismo (es decir, vasos, ganglios y tejido linfático)
- Reducen la reserva de enzimas del cuerpo
- Obstruyen el aparato digestivo y el sistema de eliminación
- Causan estrés, congestión y mucosidad
- Forman el ambiente propicio para la proliferación de parásitos

La formación de sustancia mucoide

Mis años de investigación en esta materia me han demostrado que el consumo de alimentos generadores de ácidos produce un exceso de ácidos y una reducción de los principales electrolitos. Estos alimentos incluyen todos aquellos que tengan un alto contenido de proteínas, tales como carnes rojas, pescado y aves de corral; todos los alimentos procesados, azúcar blanca, harina blanca (entre otros). Los alimentos más dañinos para el organismo son las carnes rojas, los refrescos, los dulces y el alcohol. Los electrolitos son esenciales para todas y cada una de las células y órganos, y para subsistir. No podemos vivir sin ellos y una reducción de cualquier tipo perjudica tanto nuestra salud como nuestro potencial para prevenir enfermedades.

Una de las funciones más importantes de los electrolitos es mantener un determinado nivel de pH en la sangre. Esto es esencial. De hecho, es tan importante que, después de la respiración y el latido del corazón, la función fisiológica más importante es mantener un pH equilibrado en cada una de las partes de nuestro organismo²⁴. Todo sistema de enzimas, células, órganos, glándulas y acciones químicas en el organismo requieren de un pH específico. Sin contar los accidentes y las debilidades genéticas, la mayoría de las enfermedades comienzan a desarrollarse después de haberse agotado nuestros minerales, especialmente los minerales electrolíticos orgánicos²⁵, no los provenientes de rocas, sino los minerales provenientes de materia orgánica (es decir, de las plantas)²⁶.

Aun cuando se produzca sólo una leve reducción de cualquiera de los electrolitos, varios órganos resultan perjudicados, debilitados, intoxicados y aletargados. Incluso leves cambios en los niveles de pH pueden causar alteraciones extremas en los porcentajes de reacciones químicas, tanto dentro como fuera de las células. Cualquier reducción significa que la salud se está deteriorando a pasos agigantados y que la curación se encuentra considerablemente reprimida, hasta que la reducción se corrija. Esta reducción también significa que se están acumulando ácidos. Cuando los ácidos se acumulan, aumentan los radicales libres. El exceso severo de acidez (acidosis metabólica) incluso puede provocar un estado de coma y la muerte, y el exceso severo de alcalinidad (alcalosis metabólica) puede provocar tetania²⁷, convulsiones y luego la muerte. La alcalosis metabólica podría ser un estado avanzado de acidosis, que es causado por la reducción de electrolitos y un alto consumo de proteínas^{28 29 30 31}. Una buena salud depende de un equilibrio perfecto entre ácidos y alcalinos; siempre que el pH de la sangre, de cualquier órgano, o de cualquier célula se acerque a estos extremos, se producirán disfunciones y enfermedades.

²⁴ pH es el símbolo de “potencial de hidrógeno” y se utiliza para medir los niveles de acidez o alcalinidad. Cuanto mayor sea la cantidad de átomos de hidrógeno, mayor será la concentración de ácido y menor el número de pH. Un valor entre 0 y 7 indica acidez. Cuanto menor sea la cantidad de átomos de hidrógeno, mayor será el nivel de alcalinidad y más alto el número de pH.

²⁵ Los principales electrolitos que el cuerpo necesita son sodio, potasio, calcio, magnesio, litio y fósforo.

²⁶ El organismo no puede utilizar eficientemente los minerales de las rocas. Debe utilizar los minerales que han atravesado el reino vegetal. Los minerales del reino vegetal se han quelatado (unido) a una molécula proteica, a través de la magia de la fotosíntesis.

²⁷ Fuertes espasmos musculares incontrolables o contracciones musculares incontrolables.

²⁸ M T Morter, Jr, BS, MA, DC, Correlative Urinalysis: *The Body Knows Best* (Análisis urinario correlativo: el cuerpo sabe más). (Rogers, Arkansas: B.E.S.T. Research Inc, 1987), 77-89.

²⁹ D W Good, “Adaptation of HCO-3 and NH+4 transport in rat MTAL: effects of chronic metabolic acidosis and Na+ intake” (Adaptación del transporte de HCO-3 y NH+4 en la rama ascendente gruesa de Henle (MTAL) en ratas: efectos de acidosis metabólica crónica e ingesta de Na+), *American Journal Physiology*, mayo;258 (5 Pt 2):F (1990):1345-53.

³⁰ J Pausch y W Gerok, “Biochemical and pathophysiological aspects of hyperammonaemia” (traducción del autor) (Aspectos bioquímicos y patofisiológicos de la hiperamoniemia). *Weiner Klinische Wochenschrift*, 1 de febrero; 55(3) (1977): 97-103.

³¹ D S Fraley, S Adler, B Rankin, N Curthoys, y B Zett, “Relationship of phosphatedependent glutaminase activity to ammonia excretion in potassium deficiency and acidosis” (Relación de la actividad de la glutaminasa fosfato-dependiente con la excreción de amoníaco en la deficiencia de potasio y la acidosis)” *Mineral and Electrolyte Metabolism*;11(3) (1985):140-9.

Aspectos clave de la digestión

Cuando masticamos los alimentos y los tragamos, éstos viajan hacia el interior del estómago donde se saturan por medio del ácido clorhídrico (HCl). El HCl tiene un pH ácido extremo de 0.4 (cero punto 4). El estómago es la única parte del cuerpo que debería ser ácida. El HCl prepara los alimentos para la digestión, convierte el pepsinógeno en la enzima pepsina, que a su vez digiere las proteínas en péptidos. El HCl es necesario para la absorción de la vitamina B12. El ácido clorhídrico y las enzimas pepsinogénos además destruyen los parásitos y las bacterias dañinas, antes de que penetren más profundamente en el santuario interior de nuestros organismos.

Una vez que el estómago ha completado su fase digestiva, éste libera el quimo hacia el intestino delgado, a través de la válvula pilórica, que es la abertura ubicada en el fondo del estómago que regula su vaciado. El quimo es una mezcla de alimentos, ácidos estomacales y enzimas que tiene un alto nivel de acidez al entrar al duodeno (que es la parte superior del intestino delgado). Aquí, el quimo es saturado por grandes cantidades de fluidos alcalinos provenientes de las glándulas de Brunner³², bilis, y jugos pancreáticos, que rápidamente aumentan el pH, de muy ácido a alcalino. Esta función es absolutamente esencial para el próximo paso de la digestión, porque las enzimas pancreáticas y las otras veintidós enzimas intestinales únicamente pueden funcionar en forma óptima con un pH superior a siete. Éste es el punto crítico donde cerca del noventa por ciento de las personas enfermas comienzan a desarrollar un problema. Éste es el talón de Aquiles de nuestros cuerpos, donde abrimos la “caja de Pandora”. Si mantenemos esta función dentro de los niveles normales, tendremos una fortaleza excepcional contra el desarrollo de enfermedades. Si esta función se debilita, nos volvemos más vulnerables a contraer enfermedades. ¿Por qué? Porque cuando el duodeno pasa de ser alcalino a ser ácido, genera un efecto gradual que destruye nuestra capacidad digestiva y luego, en forma lenta pero infalible, el cuerpo se vuelve propenso a enfermedades crónicas y degenerativas.

La importancia de la alcalinidad

El organismo es alcalino por naturaleza y ácido por función. Esto significa que el cuerpo siempre debe mantener la alcalinidad; sin embargo, cada función genera ácidos, por necesidad. Aunque existen varios sistemas que ayudan al cuerpo a mantener la alcalinidad, el tema que realmente nos preocupa es el de la neutralización de ácidos, que es el único sistema que las personas sí pueden controlar. Este sistema de neutralización de ácidos depende del tipo de alimentos que consumimos y, tanto el consumo de alimentos generadores de ácidos como el estrés, pueden vaciarnos de los minerales electrolíticos, que son esenciales para mantener un equilibrio perfecto entre ácidos y alcalinos. Los electrolitos son indispensables para la vida y la buena salud. Los electrolitos se ligan a los ácidos y los expulsan del cuerpo, a costa de perder esos preciados electrolitos. Cuanto mayor sea la cantidad de ácidos que consumamos o generemos, mayor será la cantidad de electrolitos que se requieran para neutralizar esos ácidos, provocando así que perdamos más minerales electrolíticos.

Los alimentos generadores de alcalinos son proporcionalmente ricos en electrolitos y bajos en ácidos y, en el proceso final del metabolismo, queda un exceso de electrolitos. Los

³² “Las glándulas de Brunner (o las glándulas duodenales) son glándulas submucosas, tubulares y compuestas que están ubicadas a lo largo del duodeno. La función principal de estas glándulas es producir una secreción alcalina (que contiene bicarbonato) con el fin de proteger al duodeno del contenido ácido del quimo (el cual pasa al duodeno desde el estómago); proveer una condición alcalina para activar las enzimas intestinales y así permitir la absorción; es decir, lubricar las paredes intestinales”. Cita extraída de http://en.wikipedia.org/wiki/brunner's_glands.

alimentos generadores de ácidos son proporcionalmente bajos en electrolitos y luego del metabolismo se produce una disminución de electrolitos. Uno de los apéndices de este libro contiene una lista de alimentos generadores de alcalinos y alimentos generadores de ácidos.

Una persona que lleve una dieta rica en alimentos generadores de ácidos, día tras día, mes tras mes, año tras año, llegará a un punto en que su capacidad para neutralizar ácidos disminuirá a tal punto que ya no existirán electrolitos suficientes para neutralizar los ácidos. Y es entonces cuando comienza el rápido deterioro de la salud de un individuo. Esto significa que ninguna de las más de veintidós enzimas necesarias para digerir eficazmente los alimentos puede funcionar adecuadamente, creando un estrés generalizado en todo el cuerpo. También significa que hemos iniciado el proceso de desnutrición, porque ya no podemos recibir los nutrientes esenciales que necesitamos para mantener una buena salud. Además, significa que nuestros intestinos, que deberían ser alcalinos, se vuelven ácidos. Como mecanismo de emergencia para defenderse, los intestinos crean una barrera de mucosidad que protege sus paredes contra los ácidos.

Y eso no es todo: ***el cuerpo debe mantener la alcalinidad*** en la sangre para sobrevivir. Cuando no hay suficientes electrolitos para neutralizar el ácido de los jugos digestivos, tampoco hay suficientes electrolitos para mantener la alcalinidad de la sangre. Cuando eso ocurre, el cuerpo debe recurrir a otra parte de sí mismo, matar células si es necesario, y extraer los electrolitos de dichas células y colocarlos en la sangre para sobrevivir. Si no lo hace, morimos. En un esfuerzo por salvarse a sí mismo, el organismo inicia un proceso que lo lleva por el camino de enfermedades degenerativas. Todos los tejidos y órganos de donde se extraen electrolitos se alteran, se vuelven ineficientes y a veces mueren. Luego, la circulación disminuye, y en las partes de nuestro organismo donde tengamos mala circulación se acumularán ácidos y toxinas. Esto puede causar un deterioro mayor y, en cierto punto del deterioro, hasta podría desarrollarse un cáncer. ¡El Dr. Bernard Jensen nos enseñó que más del cincuenta por ciento de la población estadounidense se enferma de cáncer! Y uno de los primeros órganos de donde se extraen electrolitos es el estómago. Indicó que esto provocaba úlceras, o bien, una falta de ácido clorhídrico y, por otra parte, ¡que más del ochenta por ciento de las personas que ingresan a un hospital no producen ácido clorhídrico! Si desea obtener información completa sobre este tema, consulte ***Limpie y purifique su organismo, Libro Dos***³³.

Tal y como lo mencionamos anteriormente en este libro, la deficiencia de electrolitos es la causa principal de la transformación de alcalinidad en acidez. Esta deficiencia es causada principalmente por una mala alimentación y por el estrés.

Cuando el duodeno deja de ser alcalino y pasa a ser ácido se presentan los siguientes problemas:

- El cuerpo se ve forzado a recurrir a otras partes de sí mismo para mantener las funciones esenciales, y éste es el primer paso hacia enfermedades degenerativas
- Comienzan a formarse cálculos biliares (en la vesícula)
- Se reprime la producción de ácido clorhídrico y la digestión de proteínas
- Los ácidos ingresan a los intestinos y se crea la placa mucoide
- Las enzimas del páncreas y las otras veintidós enzimas digestivas en los intestinos no pueden funcionar eficazmente y las proteínas, los carbohidratos y los azúcares no pueden descomponerse en formas utilizables
- Las proteínas no digeridas ingresan al flujo sanguíneo y generan mucosidad y congestión en todo el organismo

³³ Dr. Richard Anderson, ND Honorífico, NMD, *Cleanse & Purify Thyself, Book 2* (Traducción al español: *Limpie y purifique su organismo, Libro dos*) (Mt. Shasta, California, Christobe Publishing, 1998), 44-48

- La mucosidad, el colesterol y otras formas de congestión disminuyen la circulación y las células no pueden asimilar eficientemente los nutrientes, ni eliminar sus desechos; lo cual podría contribuir a tener mala memoria y muchos otros problemas
- Las células y los órganos carecen de los nutrientes necesarios, se obstruyen y se debilitan
- Aumenta la actividad de los radicales libres y la glicosilación³⁴
- La función inmunológica se debilita y aumenta la probabilidad de desarrollar cáncer
- Comienzan a desarrollarse enfermedades tales como el endurecimiento de arterias (arteriosclerosis), hipertensión, problemas cardíacos, diabetes, infecciones causadas por hongos, problemas en la espalda; trastornos gastrointestinales, problemas en los riñones o hígado; y todas las demás enfermedades que son causadas por la congestión, la desnutrición y la toxicidad

Cómo se desarrolla la placa mucoide

Cuando estos niveles de electrolitos vitales disminuyen por debajo de un cierto nivel (el Punto Crítico), una de las primeras áreas afectadas es el intestino. Los electrolitos son fundamentales para el mecanismo de defensa del intestino y las paredes intestinales son muy vulnerables a cualquier pérdida de electrolitos. Por lo tanto, la más mínima cantidad de ácidos o toxinas automáticamente fuerzan un mecanismo protector *de emergencia* que provoca que las glándulas caliciformes –que cubren el tubo digestivo en toda su extensión– secreten una sustancia mucosa llamada mucina³⁵. Este mecanismo protector es básicamente una capa de mucosidad y puede extenderse por todo el tubo digestivo, desde el estómago hasta el orificio anal. Este mecanismo conserva la integridad de las paredes intestinales, pero a un costo muy alto. El recubrimiento de mucina, después de alcanzar un cierto nivel de grosor y densidad, puede interferir con la absorción eficiente de los alimentos, el peristaltismo normal (es decir, la contracción rítmica de los músculos para movilizar los alimentos a lo largo del tubo digestivo) y la eliminación de toxinas.

Lamentablemente, en el mundo actual, la mayoría de las personas tienen el hábito de consumir demasiados alimentos generadores de ácidos y otras sustancias tóxicas en cada comida y, muy a menudo, incluso entre comidas. Los refrescos, el café, el alcohol, las carnes, el pan y el azúcar blanca son algunos de estos alimentos dañinos. Además, nuestro condicionamiento mental y emocional permite fácilmente que la persona promedio viva bajo niveles excesivos de estrés. El estrés causa una reducción de electrolitos mucho más vertiginosa que la peor alimentación posible, por lo que no resulta sorprendente que en la actualidad sea habitual encontrarse con deficiencias de electrolitos. El perfil normal de una persona del mundo occidental muestra que las capas de mucina en su organismo se acumulan sin obstáculos. Pueden volverse tan gruesas que los procedimientos habituales para eliminarlas quedan totalmente reprimidos.

Cuando la acumulación de mucina se vuelve lo suficientemente gruesa como para dejarse ver, se la denomina “placa mucoide”. La limpieza profunda realizada apropiadamente provoca la eliminación de esta sustancia común que es fácilmente visible. Cuando digo común, me refiero a

³⁴ La glicosilación es el proceso de unión de moléculas de azúcar a una molécula de proteína o de lípido y se cree que es la causa de algunos deterioros relacionados con la edad en el funcionamiento de células y tejidos y de un amplísimo espectro de enfermedades. Todavía se sabe poco sobre lo devastadora que realmente es la glicosilación, pero se sospecha que es el mecanismo principal que causa la acumulación de mucosidad en células y órganos. La acumulación de mucosidad provoca congestión –una reducción de la circulación sanguínea y linfática que genera desnutrición, acumulación de toxinas, función inmunológica deficiente, presencia de oxígeno y también se asocia con el avance del cáncer.

³⁵ La mucina es una glucoproteína rica en carbohidratos secretada por las células caliciformes del intestino y otras glándulas de todo el organismo. Funciona como lubricante o como protector de las paredes de los órganos huecos del cuerpo humano. La mucosidad, a diferencia de la mucina, es una secreción viscosa y transparente de las membranas mucosas, que consiste en mucina, células epiteliales, leucocitos y varias sales inorgánicas.

que es comúnmente vista por las personas que han realizado la limpieza, no por la persona promedio que lleva la dieta estándar americana (conocida, por sus siglas en inglés, como SAD).

“Placa mucoide” es un término que desarrollé con el fin de describir una consolidación de glucoproteínas complejas (mucina) secretadas por las glándulas intestinales, que forman una capa mucosa y viscosa (es decir, pegajosa y espesa) similar a la consistencia del gel, y que puede cubrir todo el canal intestinal. “Mucoide” es un término genérico para la mucina, la mucoproteína o la glucoproteína, que es el principal componente de la placa mucoide. “Placa” hace referencia a una capa o película que se forma sobre una superficie. En los intestinos y en el estómago, la placa mucoide habitualmente forma un recubrimiento continuo. Se compone de una red fibrilar estructurada y se alinea en capas.

Mientras sigamos generando estrés y consumiendo sustancias tóxicas y generadoras de ácidos, se acumularán capas de materia mucoide en todo el tubo digestivo, provocando el debilitamiento gradual del organismo. Casi en proporción a la acumulación de capa mucoide, la acción peristáltica en los intestinos se vuelve cada vez menos eficaz, la toxicidad en los intestinos se vuelve cada vez más pronunciada y los problemas de salud se agravan sin cesar. A medida que el peristaltismo se reprime más y más, la movilización de los alimentos a lo largo del tubo digestivo se vuelve cada vez más lenta, provocando mayor estreñimiento. Cuando la movilización se vuelve más lenta, los alimentos comienzan a descomponerse antes de ser eliminados y también pierden su humedad, provocando que se vuelvan secos, pegajosos, olorosos y, en ocasiones, duros. Esta sustancia en descomposición tiende a impregnarse en las capas de la placa mucoide que recubre los intestinos. Habitualmente, se adhiere en ciertas áreas que causan acumulaciones de toxinas y ácidos aún mayores que, a su vez, generan en las paredes intestinales bultos y protuberancias que pueden transformarse en diverticulitis, colitis y hasta cáncer de colon.

*Allí donde la circulación se interrumpe, el tejido se echa a perder,
Falta el oxígeno, las células no pueden sobrevivir y agentes patógenos comienzan a venir,
Para solucionar este revés, automáticamente generan estrés,
Y así continúa paso a paso hasta que algo se haya desarrollado,
A menos que detenga este temible desconcierto, usted terminará muerto,
Todo se reduce a las decisiones que usted tome; por ello y por su propio bien, actúe con inteligencia,
Limpie sus lentes y verá que ya llegó la hora de la limpieza.*

A comienzos del siglo XXI, se desconocía la existencia de la diverticulitis. En la actualidad, según el Manual Merck (la Biblia de los médicos), los problemas intestinales son tan frecuentes que la diverticulitis se desarrolla en el cien por ciento de la población y toda persona que llegue a cumplir los 90 años habrá desarrollado esta condición³⁶. Desde luego, éste no es el caso de quienes se resisten a seguir la dieta estándar americana (SAD), ¡pero lo es para cerca del noventa por ciento del mundo occidental!

La diverticulitis se desarrolla en las áreas más oscuras y sucias de nuestros intestinos. Éste es el entorno ideal para gusanos, lombrices y otros parásitos. Es en esas áreas donde se desarrollan hongos, infecciones bacterianas y cáncer de colon. (Después de todo, el cáncer no aparece sólo porque sí).

Las toxinas, las sustancias venenosas y los radicales libres que se acumulan van penetrando gradualmente el flujo sanguíneo y el sistema linfático, depositándose en las zonas más débiles y aletargadas del organismo. A medida que estas zonas ceden paso a la sobrecarga de sustancias tóxicas, las enfermedades van adquiriendo nuevas dimensiones. Como solía decir el Dr. Jensen: “El nombre de una enfermedad depende del lugar donde se depositen las sustancias venenosas”. Aun cuando uno logre fortalecer la zona débil o bien eliminar un síntoma hasta cierto

³⁶ Robert Berkow, MD, Jefe de redacción, “Diverticular Diseases” (Enfermedades diverticulares) en *El Manual Merck de Diagnóstico y Tratamiento, 15ª edición* (Rahway, NJ: Merck, Sharp and Dohme Research Laboratories, División de Merck and Company, 1987), 813-815.

punto (como ocurre al utilizar medicamentos), el flujo de sustancias tóxicas que proviene del intestino se movilizará a otra zona, con la única intención de encontrar otro lugar en el cual desarrollarse.

Se puede vencer una enfermedad para siempre sólo cuando se corrige o se elimina su causa. Por desgracia, la palabra “causa” raramente se utiliza en la medicina convencional. Sin embargo, el éxito se produce cuando se trata la causa, y no sólo el síntoma.

En una ocasión, conversé sobre este tema con un colega quien insistía en que no hay necesidad de preocuparse por la causa. Él decía: “Cuando se me poncha una llanta, me limito a arreglarla; no me preocupo por la causa”. Entonces le pregunté: “¿Intentarías arreglar la fuga de aire de la llanta con el clavo aún insertado?” Mi colega contestó: “Ah, entiendo lo que quieres decir”. Los médicos hacen exactamente lo mismo cuando extraen un tumor cancerígeno del colon o de las mamas; cuando exponen el cuerpo a la radiación; o cuando lo envenenan con sustancias de quimioterapia. *¡Se olvidan de la causa!* No hacen absolutamente nada para ayudar al cuerpo a autosanarse. Los pacientes vuelven a sus hogares y rezan para que el mal no regrese, pero ¿qué es lo que evita que vuelva a aparecer? ¡Obviamente, la causa original aún sigue allí! Rara vez, los médicos les indican a sus pacientes que cambien su alimentación. Rara vez, los pacientes reciben asesoramiento sobre nutrición. Más aún, muchos médicos ni siquiera les sugieren a sus pacientes que utilicen los suplementos científicamente probados, los cuales pueden aliviar hasta el noventa por ciento –sino más– de los efectos secundarios de la quimioterapia. La única opción que les dan a sus pacientes es la de tolerar. Por lo tanto, los pacientes regresan a sus hogares y siguen haciendo exactamente las mismas cosas de siempre; hábitos que, en un principio, causaron el desarrollo de su enfermedad. ¿Qué sentido tiene? ¿Sorprende acaso que el índice de curación del cáncer de la medicina convencional sea inferior al diecinueve por ciento (incluyendo el cáncer benigno de piel) y que en hasta el ochenta por ciento de estos afortunados casos el cáncer vuelva a manifestarse?³⁷

La placa mucoide, las proteínas y las células ligan recuerdos de sentimientos y hacen perdurar los hábitos

Hemos descubierto que más del noventa por ciento de las personas que se han sometido a una limpieza profunda tenían placa mucoide en sus intestinos. Durante los últimos veinte años, mi equipo y yo hemos hablado con miles de personas y hemos recibido infinidad de cartas y llamadas telefónicas de personas de todas las condiciones sociales y de todas las edades y casi todas ellas han eliminado la placa mediante un programa de limpieza profunda. De las pocas personas (menos del cinco por ciento) que afirmaron no haber eliminado la placa mucoide, algunas de ellas simplemente no sabían cómo reconocerla si la veían. La mayor parte de las personas que no eliminaron nada de placa mucoide se habían alimentado toda su vida a base dietas vegetarianas muy sanas, las cuales, por naturaleza, debieron tener un contenido muy alto de electrolitos. ¿Será por eso que los vegetarianos viven por más tiempo y tienen muchas menos enfermedades que las personas que consumen carne?

Un aspecto que nos resultó extremadamente interesante es que, durante la limpieza y a medida que la placa mucoide se va desprendiendo de la pared intestinal, mucha gente siente y recuerda intensamente experiencias emocionales que ocurrieron muchos años atrás. Esto sucede comúnmente en personas que experimentan los niveles de limpieza más profundos y me ha llevado a plantear una hipótesis: la materia proteica, especialmente la que se presenta en forma de placa mucoide, tiene un efecto de vinculación con las emociones, los pensamientos e incluso con los deseos. En otras palabras, la placa mucoide los almacena, permitiendo que las emociones recirculen en nuestra mente inconsciente. Los recuerdos negativos continúan emitiendo influencias destructivas que nos afectan a nivel inconsciente y, por ende, a nivel físico. Esto se

³⁷ Las cifras están basadas en la información enviada a mi oficina por el Instituto Nacional del Cáncer.

debe a que es la parte inconsciente de nuestra mente, y no la parte consciente, la que regula nuestro organismo. Nos hemos enterado de cientos de historias de personas que, durante la limpieza, repentinamente recuerdan una experiencia emocional del pasado con una claridad asombrosa. Generalmente, en cuestión de minutos u horas, eliminan una de esas desagradables “cuerdas de aspecto similar al hule” y, en el preciso momento en que ha sido eliminada, esas alteraciones emocionales desaparecen como por arte de magia y jamás vuelven a aparecer. Y en el caso de algunas personas, se notará una curación inusual e inesperada al cabo de algunas horas o días.

La limpieza y el sistema inmunológico

A través de la experiencia, hemos comprobado que mientras la placa mucoide permanezca en los intestinos puede volverse extremadamente tóxica, no sólo desde un enfoque químico, sino también desde un enfoque mental y emocional. Por lo tanto, la eliminación de la placa mucoide incrementa significativamente nuestro poder de curación innato. Si se analiza la sangre antes y después de la limpieza, se verán diferencias asombrosas. Esto se nota particularmente al observar el movimiento de los eosinófilos. Los eosinófilos son glóbulos blancos (también llamados leucocitos) que devoran las sustancias tóxicas de la sangre. Su desplazamiento puede observarse fácilmente por medio de un buen microscopio médico. Después de la limpieza, se desplazan a una velocidad asombrosa, la cual estimo que es al menos cuatro veces mayor que la que presentaban antes de la limpieza. ¿Este incremento de velocidad es el resultado de una menor viscosidad de la sangre? ¿O es que los eosinófilos se han fortalecido de alguna manera y ahora pueden nadar por el plasma como si fueran superatletas? Cualquiera que sea el caso, implica que la función inmunológica ha aumentado significativamente. ¿Puede imaginarse al sistema inmunológico funcionando cuatro veces más rápido que lo normal?

Basándome en las investigaciones y en la observación, creo que si las toxinas, la congestión y la placa mucoide no son eliminadas, el organismo lucha una batalla perdida. Eventualmente, el sistema inmunológico deja de funcionar; el hígado, los riñones, la piel y el intestino (los principales sistemas de eliminación) se cansan cada vez más y se obstruyen; y el organismo se deteriora a una velocidad cada vez mayor.

Entender los efectos de la congestión y de la toxicidad en el cuerpo permite comprender, en mayor profundidad, la causa de una enfermedad y su debido tratamiento. Si les presentáramos esta información a los *predicadores* de la medicina moderna, ellos también la comprenderían y tratarían la causa de la enfermedad. Trabajarían con los métodos perfectos de la naturaleza, en lugar de usar los medicamentos, la radiación y los bisturís creados por el hombre, y sus eternos fracasos se transformarían en éxitos. Aunque esto no engordaría los bolsillos de la gran industria de la medicina, el planeta se transformaría en un mundo de personas esencialmente saludables.

Más información acerca de la placa mucoide

La placa mucoide se acumula desde el estómago y se extiende a lo largo de todo el intestino delgado y del intestino grueso y puede alcanzar varias pulgadas de grosor. El intestino delgado es casi cuatro veces más largo que el intestino grueso o el colon. El intestino delgado tiene más de 22 pies (6.7 metros) de largo y su importancia en cuanto a la absorción y la desnutrición es clave, ya que la placa mucoide en esta zona bloquea la asimilación de nutrientes y además interfiere con los puntos reflejos del colon (*consulte el diagrama de Puntos reflejos del colon que se encuentra en la página 64*). Incluso aquellos profesionales del cuidado de la salud que conocen los beneficios de la limpieza interna suelen considerar solamente los seis pies del colon. No obstante, es necesario limpiar esta sustancia mucoide en todo el tracto intestinal y en el estómago.

En algunos casos, la sustancia mucoide puede llegar a ser tan dura que sería difícil cortarla con un cuchillo. En una autopsia se descubrió un colon de 9 pulgadas (23 cm) de diámetro, repleto de capas y capas de materia fecal mucoide incrustada; dejando un orificio minúsculo de un cuarto de pulgada (6.35 mm). ¿Cuál es su talla de cintura? Si es más grande de lo que debería ser, por favor, siga leyendo. Si nos detenemos a considerar que un colon saludable debería pesar cerca de 6 libras (2.7 kg), realmente es asombroso. ¿Cuánto pesa un colon de 9 pulgadas (23 cm) de diámetro? ¡Le puedo asegurar que demasiado! Este incremento en el peso genera una presión descendente sobre el colon transversal y provoca un prolapso (es decir, un desprendimiento), que a su vez genera presión sobre los órganos inferiores y los debilita (provocando problemas ginecológicos, de próstata y vejiga). En las personas que presentan esta condición –a la que en inglés llamo “enfermedad Dunlap”–, el vientre sobresale y cae por encima del cinturón. En general, esas personas no pueden verse los pies cuando están de pie en posición erguida. De hecho, es un padecimiento grave. Incluso puedo afirmar que es sólo cuestión de tiempo antes de que estas personas sufran de una enfermedad que amenace contra sus vidas.

Mientras actualizaba este libro, un conocido mío, que padecía de esta enfermedad “Dunlap” con un alto grado de severidad, acababa de finalizar su primera limpieza completa. Perdió 42 libras (19 kg) y 14 pulgadas (35.5 cm) de cintura (en desechos). Escribió: “El otro día fui a visitar a mi madre que tiene noventa años. Yo llevaba puesto unos pantalones que no usaba desde hacía cinco años y una camisa nueva que tenía desde hacía cinco años, mi sombrero de vaquero, y demás. Cuando entré en su habitación, mi dulce madre me miró, comenzó a llorar y dijo: “Gracias a Dios y al Dr. Rich por salvar a mi hijo”. Muchas personas creen que la verdadera limpieza intestinal profunda, no la limpieza del colon solamente, es, sin duda alguna, el mejor programa jamás creado para el control de peso. No cabe duda de que este hombre así lo cree.

Durante las fases más profundas de la limpieza, la añeja materia fecal mucoide se expulsa en secciones de 1 a 2 pies (30.5 a 61 cm) –la sección más larga de la cual me han informado medía 27 pies (8 metros). Por lo general, es gruesa, suave y flexible. Suele tener un color entre verde oscuro y negro y, a veces, presenta un olor nauseabundo. En ocasiones, incluso se ven salir gusanos o lombrices de entre 5 y 20 pies (1.5 y 6 metros) de largo o una sustancia blanca amarillenta, de apariencia similar a las palomitas de maíz, que creemos que son pólipos. En ocasiones, se libera linfa, una sustancia pegajosa de color ámbar o verde negruzco, de aspecto similar a la gelatina. ¡Qué divertido! Es aquí donde la limpieza se vuelve entretenida y educativa. Pronto se considerará a sí mismo un especialista en analizar “evacuaciones intestinales”. Durante la limpieza, solía tener un par de palillos en mi baño para examinar y medir mis excreciones. Si varios familiares o amigos se someten a la limpieza al mismo tiempo, les resultará divertido registrar las medidas de sus excreciones para luego compararlas. ¡No es broma! Es mucho más entretenido que las típicas series cómicas que vemos por televisión, y tremendamente más valioso.

Al ver su evacuación en el inodoro, se llenará de dicha porque se estará deshaciendo de la causa de su fatiga, vejez prematura, empeoramiento de la vista, mala memoria y distintas sustancias causantes de enfermedades. Algunas veces, la evacuación está saturada de medicamentos (que generalmente no pueden asimilarse y, por ende, quedan almacenados en los tejidos del organismo), parásitos, tejido muerto, mucosidad, sustancias tóxicas antiguas y radicales libres. Durante la limpieza, esta liberación de materia, organismos y sustancias también puede fluir desde todos y cada uno de los canales de eliminación, tales como la piel, los pulmones, la boca, la nariz e incluso los oídos. Usted estará gustoso de despedirse de todo aquello que lo ha estado oprimiendo para darle la bienvenida a toda una nueva sensación de liviandad y regocijo.

La medicina naturopática versus la medicina convencional

En la década de los 70, los naturópatas trataban con suplementos nutricionales tanto las infecciones causadas por el hongo *Candida albicans* como otros tipos de infecciones causadas por hongos conocidos con el nombre de levadura. La medicina moderna se refirió a estos profesionales como “curanderos”, afirmando que no existía un tratamiento de ese tipo y que el dinero era su única motivación. Aproximadamente veinte años más tarde, los médicos comenzaron a tratar el hongo *Candida* con medicamentos, autodenominándose los únicos expertos en la materia.

Éste es un ejemplo de que los suplementos nutricionales siempre han sido parte de los tratamientos recomendados por los naturópatas y de que las críticas por parte de la industria de la medicina convencional han sido despiadadas. No obstante, en lo que respecta a los suplementos nutricionales, ¡la medicina convencional finalmente vio la luz! Tras la eventual aceptación de estos suplementos, los médicos admitieron humildemente que los naturópatas estaban en lo cierto. En la actualidad, existe un movimiento para inducir al público a creer que los médicos son los verdaderos expertos en nutrición y suplementos. Lo cierto es que muy pocos médicos saben algo acerca de suplementos nutricionales; reciben muy poca o directamente ninguna capacitación sobre el tema y muy pocos los utilizan en sus prácticas.

Mientras que la alimentación siempre ha sido un concepto muy importante entre los naturópatas, los médicos les han afirmado a sus pacientes que la alimentación no tiene absolutamente nada que ver con la salud ni con las enfermedades. Muchas veces, la postura de los médicos reside en que, para conservar un buen estado de salud, los pacientes sólo necesitan ir al médico y tomar medicamentos. ¿Acaso estos médicos creen que la enfermedad es una deficiencia de los medicamentos? Lamentablemente, la mayor parte de los profesionales de la medicina convencional parecen creer que sí lo es, tal como queda demostrado por la resistencia que muestran para reconocer públicamente que se ha comprobado que los vegetarianos viven por más tiempo y sufren muchas menos enfermedades que las personas que consumen carne³⁸. Existen cientos de miles de estudios clínicos que han demostrado que mantener una buena alimentación es muy beneficioso para gozar de una buena salud. Poco a poco, vemos que cada vez más médicos están comprendiendo la importancia que representa la alimentación; no obstante, la mayoría aún debe aprender en qué consiste realmente una buena alimentación.

Por lo general, los médicos pasan de la secundaria a la preparatoria y después a la facultad de medicina sin ningún tipo de conocimiento ni experiencia en materia de curación o salud. Se gradúan de la facultad de medicina sólo con el conocimiento que dicha universidad desea que tengan. De un modo muy similar a los monasterios religiosos, las facultades de medicina tienen una cierta fe y la respetan, denunciando y censurando apasionadamente todo aquello que se oponga a sus convicciones; principios rara vez investigados. Por consiguiente, los médicos dedicados, honestos y virtuosos no saben nada acerca de la curación natural y están profundamente programados para criticarla sin siquiera investigarla.

En realidad, la diferencia principal entre las dos disciplinas del cuidado de la salud yace en los ingresos. A diferencia de la medicina convencional, la curación natural no fue diseñada para generar grandes ganancias, sino que fue concebida por la naturaleza, para ser llana, segura y eficaz. Por ejemplo, eliminar cálculos biliares es muy sencillo. El método naturopático para eliminar cálculos biliares lleva tan sólo cuarenta minutos; el procedimiento se realiza en el hogar y el costo puede rondar en los \$4.50 por purga. Posiblemente, sea necesario realizar entre dos y tres purgas; no obstante, con la primera de ellas se pueden obtener resultados magníficos en quienes sufren de acumulación crónica de cálculos biliares. Conozco el caso de un hombre que tenía programada una cirugía de trasplante de hígado. Uno de sus amigos lo convenció para que utilizara el método de purga de la vesícula biliar. Después de la primera purga, ya no necesitaba

³⁸ *Vegetarians in Paradise*; revista virtual de Los Angeles: “Research reveals vegetarians live longer, are less prone to disease” (Las investigaciones revelan que los vegetarianos viven por más tiempo y son menos propensos a contraer enfermedades) <http://www.vegparadise.com/news44.html> (sitio accedido el 27 de mayo de 2007).

someterse al trasplante de hígado. ¡El método alopático (convencional) de eliminar cálculos es extirpar la vesícula biliar! Pienso en este abominable tratamiento y me pregunto si algún día la medicina convencional adoptará un nuevo tratamiento garantizado para el dolor de cabeza, al que podrían denominar “cabezactomía”³⁹. Los médicos tienen un poder de persuasión tan extraordinario que no me cabe la menor duda de que podrían venderle esta idea a mucha gente. Imagine si un vendedor de autos usados pudiera usar la misma estrategia de ventas que tienen los médicos: “Si no compra este auto destartado se morirá”.

Según las estadísticas registradas en 1991 por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés), el costo de la extracción quirúrgica de la vesícula oscila entre \$6,000 y \$10,000⁴⁰. El paciente permanecerá hospitalizado entre uno y tres días, dependiendo de las complicaciones, y el factor de riesgo es relativamente bajo: sólo un pequeño porcentaje de las cirugías de vesícula son mortales y sólo cerca de 150,000 personas fallecen al año a causa de infecciones “contraídas” en un hospital (estas estadísticas son de 1980; simplemente no se dispone de estadísticas más actualizadas). Los médicos no informan a sus pacientes que el funcionamiento normal de su organismo nunca volverá a ser el mismo, ya que la extracción de la vesícula biliar provoca aumento de peso, fatiga crónica, depresión y muchas otras complicaciones. No obstante, estos síntomas suelen desarrollarse con el paso de los meses y/o años; por ende, es fácil atribuírselos a otras causas. Si usted realizara un estudio sobre el estado de salud de las personas a quienes se les ha extraído la vesícula cinco o diez años atrás, le aseguro que haría todo lo posible por conservar este órgano en su cuerpo, incluso gastar los cuatro o cinco dólares que cuesta preparar su bebida purgante. Lea las instrucciones para purgar la vesícula biliar que se encuentran en uno de los apéndices de este libro.

¿Realmente da resultado la purga natural de cálculos biliares? Nunca he visto que un procedimiento de este tipo haya fracasado, ni tampoco sé de nadie que se haya enterado de su fracaso. ¿Se está preguntando por qué la medicina convencional no utiliza este método común de purga natural para eliminar cálculos biliares? Piense en lo siguiente: en 1989, se practicaron 475,000⁴¹ extracciones de vesícula, a un costo de al menos \$6,000 cada una (cifras registradas en 1991). En Estados Unidos, esto representó un mínimo de \$2,850 millones. Si tuviera un negocio que generara un ingreso bruto de \$2,850 millones al año, ¿estaría dispuesto a perderlo?⁴² Sin mencionar la capacidad de producir “clientes” habituales. Entiendo que las tecnologías mejoradas para extraer la vesícula han disminuido los costos quirúrgicos; no obstante, sigue siendo un gran negocio.

Éste es un ejemplo muy claro y fácil de corroborar y es sólo uno de los muchos que muestran cómo el sistema médico moderno omite informar a los pacientes y al público que existen tratamientos mejores, más seguros y mucho menos costosos. Gracias al poder de un presupuesto ilimitado destinado a fines publicitarios, que excede los miles de millones de dólares, se influyó al público para que adoptara distintas creencias que no están fundadas ni en la verdad, ni en la lógica, ni en las estadísticas. Esto se traduce en enfermedades innecesarias y, lamento

³⁹ Aunque todos sabemos que la mayoría de los médicos tienen buenas intenciones, pareciera ser que la mayoría de las escuelas de medicina siguen ocultando deliberadamente a sus estudiantes información valiosa acerca de cómo se desarrolla una enfermedad dentro de nuestros organismos. Los estudiantes de medicina, jóvenes e idealistas, de la mayoría de las escuelas de medicina siguen estando “condicionados” a resistirse a métodos de curación “alternativos” que podrían salvar la vida de muchos de sus pacientes y devolverles a muchos más una buena y radiante salud. Simplemente, la mayoría ignora que las “alternativas” sean bendiciones del cielo para una humanidad en sufrimiento.

⁴⁰ FDA, “The Gallbladder an organ you can live without” (La vesícula biliar, un órgano sin el cual se puede vivir), Mayo de 1991. <http://www.fda.gov/bbs/topics/CONSUMER/CON00010.html> (sitio accedido el 27 de mayo de 2007, no se dispone de estadísticas más recientes).

⁴¹ *Ibíd.*

⁴² J. Claude Bennett, MD y Fred Plum, MD, editores, *Cecil's Textbook of Medicine* (Libro de texto de medicina de Cecil) (Filadelfia, Pennsylvania: W B Saunders Company, 1996), 812

decirlo, en sufrimiento y muertes innecesarias, mientras que la industria médica sigue beneficiándose de un increíble flujo de ingresos.

¿Cuándo adoptará la medicina convencional el tratamiento de limpieza del organismo, especialmente de los intestinos? No creo que esto vaya a suceder mientras el dinero siga siendo la fuerza impulsora de la medicina, ya que provocaría la quiebra del sistema. La teoría de la limpieza incluye una dieta adecuada, los suplementos nutricionales a base de hierbas que sean necesarios y otros tratamientos seguros y eficaces que, en la gran mayoría de los casos, permiten que una persona vuelva a gozar de una salud excepcional. La limpieza realmente funciona si sabe cómo realizarla correctamente y, además, no cuesta una fortuna.

/Photo/

/Photo/

/Photo/

Arriba a la izquierda: Placa mucoide negra proveniente del colon

Arriba a la derecha: Sección larga de placa mucoide
(Observe la forma distorsionada y el estrechamiento del tubo digestivo).

Abajo a la izquierda: Placa mucoide marrón proveniente del yeyuno (que es la parte intermedia del intestino delgado)
(Observe los pliegues largos, bastante derechos y superficiales que se extienden a lo largo de la superficie de la placa).

/Photo/

Placa mucoide amarilla proveniente del íleon superior (que es la sección final del intestino delgado)

/Photo/

Placa mucoide negra proveniente del colon

Médicos con experiencia en placa mucoide

El Dr. Bernard Jensen DC, ND, PhD⁴³ describe la placa mucoide en la página 23 de su libro titulado *Tissue Cleansing Through Bowel Management* (Limpieza de los tejidos a través del control del intestino), de la siguiente manera:

“El grueso recubrimiento de mucosidad en el colon se espesa hasta convertirse en un punto de putrefacción. Los capilares de la sangre que llegan al colon comienzan a recolectar las toxinas, las sustancias venenosas y los desechos tóxicos a medida que se filtran a través de la pared del intestino. Es entonces cuando todos los tejidos y órganos del organismo comienzan a absorber sustancias tóxicas. Es el comienzo de una verdadera autointoxicación a nivel fisiológico”.

En la página 27⁴⁴, el Dr. Jensen revela sus conocimientos en esta materia:

“En una autopsia se descubrió un colon de 9 pulgadas (23 cm) de diámetro, con un conducto interno que no superaba el diámetro de un lápiz. El resto estaba totalmente cubierto con una y otra capa de materia fecal incrustada. Esta acumulación puede tener la consistencia del hule de una llanta de camión. Es así de rígido y negro. En otra autopsia se descubrió un colon inactivo que pesaba, por increíble que parezca, 40 libras (18 kg). Imagínese lo que implica llevar encima toda esa acumulación de desechos insanos”.

En la página 43⁴⁵, el Dr. Jensen comenta que en la época en que asistía al National College de Chicago se realizaron más de 300 autopsias:

“Según el historial clínico de estas personas, 285 habían manifestado que no sufrían de estreñimiento y que evacuaban con normalidad. Sólo 15 habían reconocido que sufrían de estreñimiento. No obstante, las autopsias revelaron todo lo contrario, ya que resultó que sólo 15 personas no habían sufrido de estreñimiento mientras que 285 sí. Algunos de los historiales clínicos de estas 285 personas informaban que habían tenido entre cinco y seis evacuaciones al día; sin embargo, las autopsias revelaron que, en algunos casos, el intestino tenía un diámetro de 12 pulgadas (30.5 cm). Las paredes del intestino tenían materia incrustada (en un caso, con cacahuates que habían estado depositados allí por mucho tiempo)”.

El Dr. Jensen explica lo siguiente:

“A medida que intentamos eliminar el recubrimiento de mucosidad incrustada, también debemos tener en cuenta la nutrición de las nuevas células que están debajo... La limpieza del intestino es un componente vital para cualquier programa de curación duradera. Los desechos tóxicos deben eliminarse lo más rápido posible para detener el vertiginoso deterioro de la salud. La mejor forma de hacerlo es: 1. eliminando del intestino la materia fecal acumulada...”

Otro autor, el Dr. Robert Gray, describió la placa mucoide de un modo similar al Dr. Jensen. Afirma que el estreñimiento puede estar asociado con “heces añejas y endurecidas” que se adhieren a las paredes del colon y no se expulsan con las evacuaciones regulares del intestino.

⁴³ Bernard Jensen, PhD, ND, DC, MH, *Tissue Cleansing Through Bowel Management*, (Escondido, CA: Bernard Jensen Publications, 1981), 23.

⁴⁴ *Ibíd.*, 27.

⁴⁵ *Ibíd.*, 43.

Señala que la materia fecal puede volverse viscosa y pegajosa y que una capa de esa materia se adhiere a las paredes del colon a medida que pasa por el conducto.

Sostiene que “en el colon se apilan una y otra capa de heces pegajosas, que suelen transformarse en una sustancia negra y dura de consistencia similar al hule. Las heces añejas pueden acumularse formando especies de bolsas y podrían llegar a cubrir toda la longitud del colon así como también del intestino delgado. No se eliminan del cuerpo con las habituales evacuaciones del intestino, sino que es necesario aplicar técnicas especiales para disolver la viscosidad que las une al cuerpo”. También explica que los parásitos se alojan en la materia añeja que se incrusta en las paredes del tracto intestinal. Considera que, sin la placa mucoide, los parásitos intestinales no pueden afianzarse al cuerpo y que, para eliminar los parásitos, es necesario desechar la “materia mucoide”. Afirma, además, que la mala absorción está relacionada con la acumulación de placa mucoide⁴⁶.

El Dr. V. E. Irons, un pionero en la teoría y práctica de la limpieza de colon y fuerte opositor de la medicina moderna, escribió un folleto denominado *The Destruction of Your Own Natural Protective Mechanism* (La destrucción de su propio mecanismo de protección natural). En su folleto, dejó asentadas estas impresionantes afirmaciones:

“Desafío al mundo entero a que no es posible encontrar al menos 1,000 personas en Estados Unidos que no tengan el colon obstruido. Permítanme iniciar a estas personas en el tratamiento de la tabla de *Colema* y en un programa de limpieza de siete días simultáneamente, y les demostraremos a todos aquellos que nos cuestionan: QUÉ ES EXACTAMENTE LO QUE QUEREMOS DECIR. Les haremos ver, sentir e incluso tener entre las manos precisamente aquello que se ha estado espesando, endureciendo y descomponiendo en su colon durante años, provocándoles todo tipo de enfermedades. La condición en que se encuentra el colon de todas las personas que habitan este país es MUCHO PEOR de lo que creen los médicos, la Asociación Médica de Estados Unidos (AMA, por sus siglas en inglés), los laboratorios farmacéuticos... e incluso la industria de la salud natural... y crean en nuestra teoría de que LA AUTOINTOXICACIÓN ES LA CAUSA DE LA MAYOR PARTE DE LAS ENFERMEDADES y que el noventa y cinco por ciento de los problemas empiezan en el colon. Podemos demostrar que en el colon del noventa y cinco por ciento de los habitantes de este país se puede encontrar mucosidad endurecida con una especie de grumos malolientes... Pero sucede que, simplemente, hemos SOBRECARGADO nuestro mecanismo de protección natural a tal grado que en lugar de protegernos de sustancias venenosas, ahora él mismo nos envenena... Este mecanismo de protección no fue concebido para secretar todas las capas de mucosidad que se acumulan durante años sin descanso ni oportunidad de eliminarlas. El resultado es que se secreta una capa tras otra, hasta que su acumulación alcanza un espesor de entre 1/8 y 1/4 de pulgada (3 y 6.35 mm). A veces, esta capa o capas adquieren un espesor de entre 3/8 a 1/2 pulgada (9.5 y 13 mm) y se tornan tan duras y negras como un pedazo de hule viejo y endurecido, como el de las llantas de los camiones que se ven en las autopistas. No pueden cortarse con un cuchillo, pero sí con una navaja de afeitar. Por lo general, se dividen en innumerables y pequeñas secciones. No obstante, hemos tenido especímenes conservados en alcohol de distintas longitudes, entre varias pulgadas y unos cuantos pies, y el

⁴⁶ Robert Gray, *The Colon Health Handbook* (El manual de la salud del colon), (Reno, Nevada: Emerald Publishing 1986), 5-13.

más largo era de 27 pies (8 metros) en una sola pieza. A veces, se elimina como un cúmulo que pesa unas 11 libras (5 Kg)... y continúa saliendo durante varios días y hasta por una semana... antes de que se expulse la acumulación de mucosidad añeja y endurecida, que tan firmemente incrustada había permanecido en el colon durante meses o años. Es probable que, gradualmente, haya estado despidiendo sustancias venenosas en su flujo sanguíneo, provocando todo tipo de síntomas distorsionados. Una vez que se empieza a eliminar esta mucosidad endurecida, quedará atrapada en el colador para que usted pueda lavarla y analizarla. Quienes estén en desacuerdo con lo antedicho, **RECUERDEN: PUEDEN COMPROBARLO** para su propia satisfacción, observando lo que sale de sus organismos, y a un costo mínimo. No hay nada como la experiencia propia, así que desafío a todos a que lo comprueben por sí mismos⁴⁷.

Sin duda, mi experiencia ha corroborado las explicaciones descriptivas del Dr. Irons. No obstante, se deben destacar algunos aspectos importantes:

1. No en todos los casos la placa mucoide es tan dura como la llanta de un camión; pero la mayoría de las personas, no todas, notarán que una parte de su placa se aproxima a esa descripción.
2. No siempre es negra; generalmente, es de un color verde negruzco.
3. No todo el mundo la tiene, pero basándome en mi experiencia, está presente en cerca del noventa y nueve por ciento de las personas.

Médicos muy exitosos que practicaban la limpieza de los intestinos

A principios del siglo 20, durante la peor epidemia de neumonía que jamás se haya desencadenado en Estados Unidos (que en ese entonces, era la causa principal de mortalidad), el Dr. J. H. Tilden de Denver, Colorado, fue el médico que más éxito tuvo en curar esta enfermedad. Durante la epidemia, la mayoría de los médicos vieron morir a cientos de sus pacientes debido a esta plaga mortal. Sin embargo, el Dr. Tilden nunca perdió ni a uno solo de sus pacientes, aunque trataba más casos de neumonía que cualquier otro médico del país. ¿En qué se diferenciaba de los demás médicos? No usaba medicamentos y limpiaba el colon de cada uno de sus pacientes, usaba la terapia del agua y suministraba alimentos naturales y crudos. Su éxito era considerado milagroso, ya que otros médicos que usaban medicamentos fracasaban continuamente⁴⁸.

Varios médicos respaldaron con ahínco esta afirmación. “Cuando existe una condición totalmente putrefacta del intestino delgado y del intestino grueso, Eberth descubrió que hay un germen ‘específico’ que acompaña a la enfermedad, denominado fiebre tifoidea, que deja de existir y los gérmenes desaparecen al momento en que toda la masa putrefacta es expulsada mediante una higiene interna⁴⁹. Además: “Koch anunció el bacilo que acompaña a la tuberculosis, que no es nada más que otra modificación de los ‘cocos’. Es decir, las supuestas formas virulentas en las que puede transformarse un pequeño y mísero ‘coco’ son muchas y muy variadas, si se le propicia un ambiente sucio en cualquier parte del organismo, y su nombre y

⁴⁷ V E Irons, *The Destruction of Your Own Natural Protective Mechanism* (La destrucción de su propio mecanismo de protección natural). (Kansas City, Missouri: V E Irons, Inc, 1995), 10. (VE Irons, graduado de Yale, fue por muchos años miembro activo de la Federación Nacional de la Salud y es reconocido por sus aportes en el campo de la curación natural.)

⁴⁸ Isabelle Moser, MD y Steve Solomon. *How and When to Be Your Own Doctor* (Cómo y cuándo ser su propio doctor) (agotado desde 1966) Actualmente disponible en internet en: <http://www.soilandhealth.org/02/0201hyglibcat/020102moser/020102Moser07ch7.html> y <http://www.gutenberg.org/etext/4343> como libro electrónico gratuito.

⁴⁹ P.L. Clark, BS, MD, PhSa, *How To Live and Eat For Health* (Cómo vivir y alimentarse para gozar de buena salud), 5° edición, (Chicago, Ill: The Health School, 1929), 83.

forma estarán determinados por la parte del cuerpo correspondiente y el grado de suciedad del que se trate”⁵⁰.

El Dr. Bernard Jensen, ND, DC, PhD, es uno de los verdaderos grandes médicos. En la década de los 70, tenía un índice de éxito del cuarenta por ciento en el tratamiento de la leucemia. Este índice era fenomenal, comparado con el índice del cero por ciento de la medicina convencional. A una gran mayoría de sus pacientes, los médicos (seguidores de la medicina convencional) les habían afirmado que no existía nada que pudieran hacer para ayudarlos. A los ochenta y ocho años, el Dr. Jensen se curó a sí mismo de cáncer. Y comentó lo siguiente:

“Durante los cincuenta años que me dediqué a ayudar a la gente a vencer males, enfermedades e incapacidades, me ha quedado claro como el agua que un mal manejo del intestino es la causa fundamental de la mayor parte de los problemas de salud de las personas”⁵¹.

El Dr. Jensen había estudiado con diversos médicos muy exitosos tanto de Estados Unidos como de Europa. Luego, fundó su propia clínica y ejerció su profesión con una mente abierta durante cincuenta años, atendiendo a más de 300,000 pacientes. Su fama viajó por todo el mundo. Incluso fue nominado para el Premio Nobel pero, dado que no pertenecía a la “corriente dominante” de la medicina, su nominación fue rechazada. Era un médico naturópata y quiropráctico.

“Cada tejido se alimenta de la sangre, la cual es abastecida por el intestino”, afirmó el Dr. Jensen. “Cuando el intestino está sucio, la sangre está sucia, y también lo están los órganos y los tejidos... es el intestino el que invariablemente debe cuidarse primero, antes de que pueda tener lugar cualquier proceso eficaz de curación”.

El Dr. Jensen afirmó públicamente que la causa de más del noventa por ciento de las enfermedades en Estados Unidos puede atribuirse a condiciones poco saludables del intestino. En una conversación privada que mantuvimos, me comentó que ese porcentaje se aproxima al cien por ciento. Y mi experiencia lo confirma. En su libro de texto sobre iridología, el Dr. Jensen explica lo siguiente:

“Además de esos defensores de la higiene intestinal reconocidos en todo el mundo, otras autoridades en la materia han avalado la creencia de que la limpieza del colon es necesaria para gozar de buena salud. Se cree que trastornos tales como apendicitis, infección de las amígdalas, infecciones en el hígado y vesícula, disfunción del corazón y de los vasos sanguíneos, sinusitis, artritis, reumatismo, etc., sin duda se originan en un colon aletargado”.

Mi experiencia comprueba que el Dr. Jensen está totalmente en lo cierto, pero yo agregaría algo más: no sólo hay que poner atención al colon; de hecho, e incluso más importante, hay que poner atención al intestino delgado. No lo olvide.

Los sabios médicos de finales del siglo 19 y principios del 20 conocían la importancia de mantener la limpieza interna del organismo. Estaban también muy al tanto de los peligros de la toxemia (presencia de sustancias tóxicas en la sangre), provocada por la exposición a toxinas provenientes de una mala nutrición y de algunas fuentes no alimenticias que se pueden absorber a través de la piel y los pulmones.

Sir Arbuthnot Lane MS, FRCS, cirujano del rey de Inglaterra, afirmó lo siguiente:

⁵⁰ *Ibíd.*, 88

⁵¹ Jensen, *Op cit.*, 3

“Estoy sumamente impresionado con la secuencia del cáncer y la estasis intestinal.” También afirmó: “Se trata de una única enfermedad: excreción deficiente”⁵².

Y el Dr. P. L. Clark MD verificó lo siguiente:

“Cuando la excreción es óptima, no hay muerte”⁵³. El Dr. Clark también agregó: “*Sanatology* (ciencia de la sanación) ha señalado y demostrado que un cuerpo humano pulcro y sano, limpio por fuera y limpio por dentro hasta la médula, tiene un poder de resistencia ilimitado. Es totalmente incapaz de contraer una enfermedad”⁵⁴.

El Dr. Harvey Kellogg, MD de la Clínica Kellogg afirmó:

“En las 22,000 cirugías que yo mismo he practicado, nunca encontré un solo colon que fuera normal, y de las 100,000 cirugías realizadas bajo mi supervisión, no más de un seis por ciento eran normales”. (Quiso decir, saludables)⁵⁵.

El Dr. Kellogg comentó que tomó conocimiento de muchos casos en los que se evitaron las cirugías, gracias a la limpieza y revitalización del intestino. Al igual que el Dr. Jensen, Kellogg sostenía que el noventa por ciento de las enfermedades de la civilización tienen su causa en un malfuncionamiento del colon.

El Dr. George C. Crile, jefe de la Clínica Crile en Cleveland y uno de los cirujanos más destacados del mundo, afirmó:

“No existe la muerte natural. Todas las muertes ocasionadas por las supuestas causas naturales son simplemente el punto definitivo de una saturación progresiva de ácidos”⁵⁶. (¿Recuerda lo que mencioné acerca de lo ácidos que desencadenan la formación de mucina y la eliminación de los electrolitos?) Crile agregó: “Muchas personas hasta llegan a pensar que los males y las enfermedades son nada más que una ‘cruz’ o un elemento enviado por Dios que deben cargar toda la vida. Pero si cuidaran de sus cuerpos y limpiaran su colon e intestinos, se eliminaría gran parte de sus problemas y podrían deshacerse de esa ‘cruz’, mediante una alimentación balanceada, actividad física adecuada y, en general, una buena vida”.

Hace algunos años, alguien me hizo llegar un resumen de estudios publicados por un grupo de quiroprácticos. Resultó ser que el resumen provenía de un informe extraordinario y exhaustivo, escrito por Alan Immerman, DC. Algunos puntos destacados de este resumen son los siguientes:

“El Dr. William Lintz, MD, atendió con éxito a 472 pacientes que sufrían de alergias, mediante la limpieza del intestino”⁵⁷. En 1912, el Dr. Allan Eustis, MD, profesor de la Universidad de Medicina de Tulane, curó a 121 pacientes con casos de asma bronquial mediante la limpieza

⁵² Stan D Malstrom, ND, MT, *Your Colon-Its Character, Care and Therapy* (El colon: su carácter, cuidado y tratamiento) (Orem, Utah: BiWorld Pub. Inc. 1981), 1.

⁵³ Clark, Op cit., 77.

⁵⁴ Clark, Op cit., 88.

⁵⁵ Bernard Jensen, PhD, ND, DC, MH, Iridología, *The Science and Practice in the Healing Arts (La ciencia y la práctica en el arte de la curación)*, Volumen II (Escondido, California, 1982), 408.

⁵⁶ Herbert M Shelton, *The Hygenic System Volume II* (El sistema higiénico, Volumen II), *Orthotrophy*, (San Antonio, Texas, Escuela de Salud del Dr.Shelton) Capítulo 33, a través de Soil and Health Library, <http://www.soilandhealth.org/>.

⁵⁷ WL Lintz, “Gastrointestinal Allergy” *The Review of Gastroenterology* (Alergia gastrointestinal, Reseña sobre gastroenterología), Vol. 6, (1939), 320-332

del intestino⁵⁸. En 1906, el Dr. D. Rochester, MD, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buffalo, afirmó, tras veintitrés años de observación, que la toxemia con origen en el tracto gastrointestinal es la causa subyacente del asma⁵⁹.

El Dr. Anthony Bassler, profesor de gastroenterología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Fordham y de la Facultad de Medicina Policlínica de Nueva York, informó que, al reducir la toxemia intestinal, logró eliminar la arritmia cardíaca en un cien por ciento⁶⁰. El Dr. Bainbridge, MD afirmó que la toxemia intestinal es uno de los factores comunes que causan la enfermedad funcional del corazón⁶¹. El Dr. D. J. Barry opinaba algo similar: “Pareciera no existir casi ninguna duda de que las sustancias que ejercen una acción perjudicial sobre la musculatura y los nervios del corazón se forman tanto en el intestino delgado como en el grueso, incluso en circunstancias que aparentan ser normales”⁶². El Dr. Hovel afirmó que “la toxemia ocasionada por la septicemia intestinal es una causa común del incremento de la presión arterial”⁶³.

Nota: También he comprobado que esto es cien por ciento verídico. Una vez hice una apuesta con una persona que había sido tratada sin éxito por su “cardiólogo” por problemas de presión arterial alta. La apuesta consistía en que, si seguía mi tratamiento de limpieza exactamente en la forma indicada, al final del tratamiento recuperaría su presión arterial normal. Quien perdiera la apuesta debía pagar la cena en el restaurante que eligiera el ganador. Elegí un restaurante gourmet ubicado en el Jasper Lodge, Canadian Pacific Hotel, del Parque Nacional Jasper. Fue la mejor cena de mi vida.

Volviendo a las citas, el Dr. Immerman afirmó:

“Dr. J. A. Stucky, MD: “En cientos y cientos de casos de enfermedades de las cavidades nasales accesorias, el oído medio y el oído interno... he hallado pruebas inequívocas y contundentes de toxemia de origen intestinal, que se comprueba por la presencia excesiva de la sustancia ‘indican’ en la orina. Cuando se eliminó la condición que la provocaba, se notó una clara mejora o un alivio total de la enfermedad”.

Hemos visto muchos casos de personas con alergias que lograron aliviar el problema sorprendentemente, gracias a la limpieza⁶⁴. El Dr. C. W. Hawley, MD, atendió muchos casos de fatiga ocular y otras enfermedades de los ojos y su tratamiento nuevamente fue exitoso gracias a la liberación de la toxemia intestinal⁶⁵.

⁵⁸ A Eustis, “Further Evidence In Support of the Toxic Pathogenesis of Bronchial Asthma, Based upon experimental research”, (Pruebas adicionales que respaldan la patogénesis tóxica del asma bronquial, fundadas en investigación experimental), *American Journal of Medical Science*, Vol. 143, (1912): 863.

⁵⁹ D Rochester, “The Treatment of Asthma” (El tratamiento del asma), *Journal of the American Medical Association*, Vol. 47, N° 24, (1906): 1984.

⁶⁰ A. Bassler, “Coronary Disease and the Intestine” (La enfermedad coronaria y el intestino) *Medical Record*, Vol. 155, 1 de abril (1942): 249

⁶¹ W S Bainbridge, “The Constitutional Effect of Prolonged Intestinal Toxemia” (Los efectos inherentes a la toxemia intestinal prolongada), *Medical Journal and Record*, Vol. 122, N° 8 (1925): 438.

⁶² D T Barry, “Intestinal Toxins and the Circulation” (Las toxinas intestinales y la circulación), *The Lancet*, Vol. 2, 1 de julio, (1916):15.

⁶³ T M Hovell, “Gastro-intestinal Sepsis, a Cause of Meniere’s Symptoms” (Septicemia gastrointestinal: una causa de los síntomas del síndrome de Meniere), *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, Vol. 11, N° 3, (1918): 16.

⁶⁴ J A Stucky, “Intestinal Autointoxication as a Factor in the Causation of Pathologic Conditions of the Ear, Nose and Throat” (La autointoxicación intestinal como un factor causante de condiciones patológicas del oído, la nariz y la garganta), *Journal of the American Medical Association*, Vol. 53, N° 15, (1909): 1185.

⁶⁵ C W Hawley, “Autointoxication and Eye Diseases” (La autointoxicación y las enfermedades oculares), *Ophthalmology*, Vol. 10, N° 4, (1914):663 – 674.

En 1892, el Dr. Herter, MD, estableció una relación entre la putrefacción intestinal y la epilepsia en 31 pacientes^{66 67}. Una amiga mía, que es médica, tenía epilepsia y, tras someterse a un programa de limpieza completo, informó que todos sus síntomas habían desaparecido. Cinco años después, aún seguía sin ningún signo de epilepsia.

El Dr. Satterlee y el Dr. Eldridge contaron su experiencia con 518 casos de “síntomas mentales”, incluidos: “torpeza, estupidez y aletargamiento mental; pérdida de la concentración y/o de la memoria; falta de coordinación mental, irritabilidad, falta de confianza, preocupación excesiva e innecesaria”⁶⁸. El éxito que han tenido en eliminar estos síntomas, mediante la extracción quirúrgica de la toxemia intestinal es realmente notable, a la luz de las creencias comunes de hoy en día⁶⁹. Cuando las personas eliminan la toxicidad y la congestión que interfieren con sus problemas mentales, podemos esperar una mejoría. Y esto sucede normalmente durante la limpieza. (Lo malo era que estos médicos no sabían nada acerca de la limpieza de los intestinos con hierbas. ¿Se imagina limpiar los intestinos quirúrgicamente?)

Cuando mi madre cumplió 81 años, comenzó a perder la memoria. Mi hermana me había llamado para advertirme que me preparara. Cuando fui a ver a mi madre, apenas podía recordar lo que había hecho o dicho cinco minutos antes. Sin duda, me horroricé porque ella siempre había tenido una memoria casi perfecta. ¿Y con respecto a hablar? Ahora no paraba ni un minuto, y lo peor es que repetía lo mismo constantemente. Era angustiante. Finalmente, la convencí de someterse a la limpieza, aunque yo mismo me preguntaba si daría resultado. Le recomendé la limpieza más sencilla y leve de todas, la cual logró seguir por dos semanas y media. Obtuvo resultados maravillosos. No sólo recuperó la memoria, sino que en mejores condiciones que nunca. Podía recordar prácticamente cada detalle de su vida, desde que era una niña hasta el presente. Seis años más tarde, a los 87, seguía tan alerta como siempre. Pienso en todas las personas mayores que observan cómo su memoria empeora día tras días –debe ser una sensación terrible– y me dan ganas de llorar de tan sólo pensar que sus médicos podrían someterlos fácilmente a una limpieza leve y así solucionar muchos de sus problemas.

El Dr. J.F. Burgess, del Hospital General de Montreal, informó el resultado de un estudio de 109 casos de eccema, afirmando lo siguiente: “Sobre la base de observaciones clínicas y pruebas de sensibilidad contra diversos aminoácidos y tomaínas, es probable que la causa del eccema sea la toxemia intestinal”^{70 71}. Hace unos años, una enfermera informó que, tras finalizar la fase más profunda de la limpieza, su dura batalla de treinta años contra el eccema se resolvió en un noventa por ciento. Quedó muy impresionada porque había sido tratada por casi todos los médicos con los que había trabajado y nunca había obtenido resultados duraderos.

Investigación científica contemporánea sobre la placa mucoide

Algunos gastroenterólogos utilizan las mutaciones de la placa mucoide como posibles indicadores clínicos que ayudan a predecir una posible crisis de la enfermedad^{72 73 74}. Uno de

⁶⁶ C A Herter y E E Smith, “Researches upon the Etiology of Idiopathic Epilepsy” (Investigaciones sobre la etiología de la epilepsia idiopática), *NY Medical Journal*, Vol. 56, (1892): 208 - 211, 234 - 239, 260 – 266.

⁶⁷ Immerman, op cit.

⁶⁸ G R Satterlee y W W Eldridge, “Researches upon the Etiology of Idiopathic Epilepsy” (Investigaciones sobre la etiología de la epilepsia idiopática), *NY Medical Journal*, Vol. 56 (1892): 1414.

⁶⁹ Immerman, op cit.

⁷⁰ J F Burgess, “Endogenous Irritants as Factors in Eczema and in Other Dermatoses” (Agentes irritantes endógenos como factores de eccemas y otras dermatosis) *Archives of Dermatology and Syphilology*, Vol. 16, Nº 2, (1927): 139

⁷¹ Immerman, op cit.

⁷² Joseph Kirsner y Roy Shorter, *Inflammatory Bowel Disease (Enfermedad inflamatoria intestinal)*, 4ª edición, (Baltimore: Williams & Wilkins, 1988), 316

⁷³ C F A Culling, P D Reid, J D Burton y W I Dunn, “A Histochemical Method of Differentiating Lower Gastrointestinal Tract Mucin from Other Mucins in Primary or Metastatic Tumors” (Método histoquímico para

estos métodos se basa en una teoría denominada “mucosa transicional”. La mucosa transicional es un término médico que describe la alteración de la mucosa normal combinada con la placa mucoide, traduciendo en patrones de enfermedades. Este término se introdujo en 1969 para describir la zona de transición de la mucosa normal al carcinoma. Se caracteriza por la “secreción de mucina anormal”. La teoría de la mucosa transicional presenta un método para identificar posibles tumores cancerígenos, mediante la observación de la alteración de la placa mucoide⁷⁵. Se ha reconocido que la mucosa transicional (sialomucinas) –otra forma de la placa mucoide– se relaciona con el noventa y ocho por ciento de los carcinomas del intestino y se presenta en sólo el trece por ciento de los tumores que no son del tipo adenocarcinoma. Se ha demostrado que el espesor de la placa mucoide aumenta con la edad y es asombrosamente gruesa incluso en algunos niños que padecen de trastornos intestinales⁷⁶. Algo que me sorprende es la tenacidad de la placa mucoide para permanecer en el intestino. Se adhiere firmemente al epitelio y adquiere exactamente la misma forma que la pared epitelial⁷⁷. La placa mucoide tiende a permanecer en el sistema, aun cuando ya no es necesaria para fines de protección y, después de un cierto tiempo, contribuye a la toxicidad, adhiriendo materia tóxica de los alimentos, materia fecal, metales pesados, pesticidas, medicinas y derivados bacterianos y parasitarios, así como también sus organismos vivos y muertos. Esto debilita la función intestinal, provoca interferencia de los meridianos de los nervios y el desarrollo de una enfermedad intestinal. Incluso una capa delgada de placa mucoide, especialmente cuando se adhiere estrechamente a la superficie mucosa, parece funcionar como una barrera que obstaculiza la digestión y absorción de la membrana y puede provocar intolerancia a las proteínas y a los carbohidratos^{78 79}.

El aparato digestivo es la clave esencial para gozar de buena salud

El aparato digestivo es el centro de todo el organismo. Todas y cada una de las células dependen de la digestión de los alimentos. Quienes realmente cuidan de su salud deben tener en cuenta la siguiente afirmación y ubicarla en el primer lugar de su lista de conceptos sobre la salud:

El intestino alimenta a cada órgano, a cada tejido y a cada célula de nuestro cuerpo. Cuando el interior del intestino y su función se contaminan o se vuelven ineficientes, las células y los órganos del resto del cuerpo reflejan esa contaminación y disfunción.

diferenciar la mucina del tracto gastrointestinal inferior de otras mucinas en tumores primarios o metastásicos). *Journal of Clinical Pathology*, N° 28 (1975): 656-658.

⁷⁴ H C Cook, “Neutral Mucin Content of Gastric Carcinomas as a Diagnostic Aid in the Identification of Secondary Deposits” (Contenido de mucina neutral de carcinomas gástricos como valor diagnóstico en la identificación de depósitos secundarios), *Histopathology*, N° 6 (1982): 591-599.

⁷⁵ R Whitehead, Editor, *Gastrointestinal and Oesophageal Pathology* (Patología gastrointestinal y del esófago), 2° edición, (New York, NY: Churchill Livingstone, 1995), 85.

⁷⁶ J R Poley, “The Scanning Electron Microscope: How Valuable in The evaluation of Small Bowel Mucosal Pathology in Chronic Childhood Diarrhea?” (El microscopio escaneador por electrones: ¿Qué importancia tiene en la evaluación de la patología mucosa del intestino delgado en casos de diarrea crónica infantil? *Scanning Microscopy*, 5 de diciembre (4) (1991): 1037-62.

⁷⁷ J R Poley, “Loss of the Glycocalyx of Enterocytes in Small Intestine: a Feature Detected by Scanning Electron Microscopy in Children with Gastrointestinal Intolerance to Dairy Protein” (Pérdida del glicocáliz de los enterocitos en el intestino delgado: una característica detectada por el microscopio escaneador por electrones en niños con intolerancia gastrointestinal a las proteínas de los lácteos). *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, mayo-junio; 7(3) (1988): 386-394.

^{78, 79} J R Poley, “Loss of the Glycocalyx of Enterocytes in Small Intestine: A Feature Detected by Scanning Electron Microscopy in Children with Gastrointestinal Intolerance to Dairy Protein” (Pérdida del glicocáliz de los enterocitos en el intestino delgado: una característica detectada por el microscopio escaneador por electrones en niños con intolerancia gastrointestinal a las proteínas de los lácteos) *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, mayo-junio; 7(3) (1988): 386-394.

⁸⁰ Jack D Welsh, J Rainer Poley, Jess Hensley y Mira Bhatia, “Intestinal Disaccharidase and Alkaline Phosphatase Activity in Giardiasis” (Actividad de la disacaridasa intestinal y de la fosfatasa alcalina en la giardiasis), *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 3(1) (1984): 37-40

Un intestino tóxico y ácido se traduce en sangre y linfa tóxicas, en hígado y demás órganos tóxicos, en células tóxicas y en mala salud.

P. L. Clark, BS, MD, Ph Sa, comprendió esto y lo expresó de una manera única: “La acidosis y la toxicosis son las causas principales de todas las enfermedades. Al limpiar el organismo de estas sustancias venenosas y corregir los hábitos cotidianos, se podrá recuperar y mantener un buen estado de salud... Al igual que los gusanos y las moscas necesitan de la suciedad del estiércol en el que crecen y se propagan, el cuerpo humano debe descomponerse y ensuciarse a través de malos hábitos de vida para que los tejidos y jugos del organismo permitan que se alojen y desarrollen bacterias nocivas”⁸⁰.

Toda enfermedad consiste en una mutación del medio interno. En mi opinión, prácticamente todos los tipos de cáncer, el HIV y las enfermedades del hígado, riñón, cerebro y corazón reciben su potencial mutante en forma de toxinas y congestión de los intestinos. Si una enfermedad no está directamente asociada al intestino, es muy probable que lo esté indirectamente, como resultado de una toxicidad del intestino de larga data. Desde luego, existen otros factores importantes que siempre deben tenerse en cuenta, tales como traumas emocionales inconscientes, que pueden ser efectivamente la causa original. La forma en que pensamos y sentimos alimenta el subconsciente. Los pensamientos positivos nos conducen a un buen estado de salud, mientras que los pensamientos negativos nos conducen a las enfermedades. La condición del intestino tiene un profundo efecto sobre nuestra forma de pensar y sentir.

⁸⁰ Jack D Welsh, J Rainer Poley, Jess Hensley y Mira Bhatia, “Intestinal Disaccharidase and Alkaline Phosphatase Activity in Giardiasis” (Actividad de la disacaridasa intestinal y de la fosfatasa alcalina en la giardiasis), *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 3(1) (1984): 37-40

Capítulo 3

LOS MISTERIOS NO DEVELADOS DE LA SALUD Y LA CURACIÓN

*“La mente no domina el cuerpo; se convierte en cuerpo.
Cuerpo y mente son una sola cosa”⁸¹.*

— CANDACE B. PERT, PhD

Las emociones, las proteínas y la placa mucoide

ME HE DEDICADO AL ESTUDIO DE LA SALUD Y LA MENTE por más de 44 años, y puedo afirmar que el factor más importante para la salud, la longevidad y la capacidad de vencer enfermedades es la actitud. Me refiero a nuestros puntos de vista cotidianos, los cuales están controlados, en gran medida, por patrones subconscientes. Estos patrones subconscientes son los que controlan nuestros hábitos alimenticios, nuestra digestión y asimilación de alimentos, nuestro estilo de vida, nuestros sistemas glandular e inmunológico e incluso la función de cada una de las células de nuestro cuerpo.

Las causas principales de la salud y la enfermedad

Como mencioné anteriormente, la experiencia me ha demostrado que la verdadera causa de las enfermedades son los pensamientos y sentimientos negativos. Vivimos en un universo que está regido por leyes exactas, e ignorar esta realidad no nos libra de los efectos que tienen sobre nosotros. De hecho, por cada acción hay una reacción. Los pensamientos y sentimientos son fuerzas poderosas de energía y vibración que alimentan nuestro subconsciente. A su vez, el subconsciente tiende a manifestar patrones en nuestros cuerpos y en nuestras vidas que están, en cierto modo, determinados por nuestros pensamientos y sentimientos. La ciencia ha demostrado que los patrones subconscientes controlan todas las células de nuestro cuerpo, ¡incluso el ADN! Más que cualquier otro factor, los pensamientos y sentimientos del pasado son los que han creado nuestras vidas, tal y como se presentan en la actualidad; y, de un modo u otro, los pensamientos que tenemos hoy día tendrán impacto sobre nosotros en el futuro. En mi opinión, cada una de las cosas que existen es creación de nuestros pensamientos y sentimientos. Los filósofos y líderes espirituales más importantes de la historia han enseñado este concepto y ahora, finalmente, la ciencia está en camino de demostrarlo. Actualmente, existen cientos de publicaciones médicas y miles de estudios que respaldan esta teoría⁸².

Estoy absolutamente convencido de que las emociones se filtran en la estructura proteica de las células. Cuando mueren células que transportaban viejas emociones, la consciencia de estas viejas emociones se traslada por el cuerpo, se transfiere a nuevas células o se almacena en proteínas. El hígado guarda emociones, especialmente el enojo, el resentimiento y el temor; las mismas emociones que están más relacionadas con el cáncer. Cuando se liberan las células muertas del hígado, pasan a la bilis y se descargan en el intestino. Nuestro pobre intestino es afectado por cada error que cometemos. Muchas de estas células tóxicas terminan en la placa mucoide. Miles de personas que se han sometido a programas de limpieza intestinal descubrieron

⁸¹ P. L. Clark, BS, MD, Ph. Sa, *How to Live and Eat for Health* (Cómo vivir y alimentarse para gozar de buena salud), 5ª edición, (Chicago, Ill: The Health School, 1929), 60, 75, 74. El Dr. Pert es profesor dedicado a la investigación del Departamento de Fisiología y Biofísica del Centro Médico de la Universidad de Georgetown en Washington D.C.

⁸² *Ibíd.*

que podían deshacerse del hábito de tener pensamientos negativos y emociones no deseadas, eliminando la placa mucoide del intestino.

Quería conocer los motivos de tal razonamiento y, hasta cierto punto, los descubrí. Éstas son algunas observaciones:

- Las emociones quedan atrapadas en las células y, cuando ayunamos o nos sometemos a la limpieza, estas células que transportan emociones, particularmente células débiles, muertas o a punto de morir, son rápidamente expulsadas del cuerpo. De este modo, nos libramos para siempre de aquellas emociones que estaban atrapadas en esas células.
- Las emociones y la inteligencia se pueden transmitir de una célula a otra. Pero cuando tenemos una actitud positiva durante la limpieza, evitamos que las células transmitan emociones negativas a otras células.
- En la placa mucoide se almacenan muchas emociones; es la zona desde donde es más fácil eliminarlas.
- Cuando nos sometemos a la limpieza o ayunamos y se expulsa la placa mucoide, suelen ocurrir transformaciones emocionales asombrosas.

Del mismo modo que el sonido en sus propias octavas contiene la solidez suficiente como para captar la atención de nuestros tímpanos, y la luz es lo suficientemente sustancial como para captar la atención de nuestras retinas, los pensamientos y sentimientos son lo suficientemente reales e importantes como para ejercer efectos poderosos sobre nuestras mentes y nuestros cuerpos. Los pensamientos y sentimientos no sólo estimulan y controlan nuestros sistemas glandular, hormonal y nervioso, sino que también influyen en cada célula de nuestro organismo, solidificándose en nuestros cuerpos y mentes en formas que generan congestión (es decir, enfermedades), o bien, buena salud. Preste atención a estas palabras:

*La mente es el poder superior
que da forma y crea
Y el hombre es mente
y por siempre toma
sus herramientas del pensamiento
y al moldear lo que desea
miles de dichas genera,
miles de males crea.
Él piensa en secreto,
y sucede.
Lo que lo rodea
no es más que el espejo en el cual se refleja.*

— ELLA WHEELER WILCOX

Con esto sólo estoy tratando de destacar que el rol que juega nuestra mente es verdaderamente clave en la salud y la enfermedad. Es siempre una distorsión de la mente la que lleva a las personas a cometer actos perjudiciales contra sí mismas y contra los demás. Fumar, consumir drogas y embriagarse son ejemplos obvios. ¿Qué provoca que la gente quiera seguir una buena o una mala alimentación, o que elija un método de curación exitoso o fallido? Como ya dijimos, la mente también controla, a través del subconsciente, la forma en que nos alimentamos y podríamos quedar atrapados en sufrimiento a causa de deseos tontos e incontrolados. Las personas deberían preguntarse a sí mismas cómo es que llegaron al estado en el que se encuentran y qué hicieron para provocar esa condición. Busquemos la respuesta en nuestro interior. Y a medida que lo hagamos, rápidamente nos iremos dando cuenta de que efectivamente estamos sujetos a ciertas leyes universales.

También es muy importante entender que todos somos responsables de nuestra propia salud y de nuestras vidas. Echarle la culpa de nuestra condición a los demás, a nuestra genética o a cualquier factor ajeno a nosotros mismos es perder nuestro poder, el poder de curarnos y el poder de llevar una vida controlada. Ceder ese poder es aceptarnos como víctimas. Existen

manipuladores que quieren que las personas crean que son víctimas y no hay nada más peligroso para un alma o cuerpo que caer en un estado consciente de víctima o autocompasión. Cualquiera que sea el grado de profundidad, este tipo de pensamiento destructivo atrae a personas, enfermedades y cosas que todos preferiríamos evitar. Provoca tanto la autoderrota como el autosabotaje. Este tema es de fundamental importancia si queremos tener el control de nuestras vidas y si queremos gozar de buena salud. Estos conceptos se pueden comprobar a través de una investigación adecuada. Si uno busca bien en su interior, descubrirá que la ley de causa y efecto siempre rige en nuestras vidas. Los pensamientos y las acciones influyen en el subconsciente de tal modo que atraen todo lo que llega, ya sea bueno o malo. Y aquél que busque respuestas las encontrará y, al exigir pruebas, lo logrará tarde o temprano.

La mayor parte de la gente está afectada por el pasado, más que por el PRESENTE. Los pensamientos y sentimientos del pasado invaden constantemente nuestras mentes y nuestros cuerpos, influenciando los hechos de nuestra vida diaria. Si cambiamos nuestros pensamientos y sentimientos, cambiaremos nuestras vidas. Si no estamos conformes con nuestras mentes, con nuestros cuerpos y nuestras vidas actuales, podemos “limpiarnos y purificarnos” y evitar generar pensamientos y sentimientos que producirán efectos indeseables en el futuro.

La mayor parte de los estadounidenses tienen sustancias en los intestinos que han estado allí desde que eran niños, en algunos casos, desde que eran bebés. A medida que estas viejas sustancias se desprenden de la pared intestinal, es común recordar incidentes emocionales que ocurrieron cuando las consumimos. Mientras estas partículas que contienen emociones, pensamientos o deseos permanezcan alojadas allí, seguiremos estando influenciados por ellos. Muchas personas han descubierto que la eliminación de la placa mucoide les resultó sumamente útil para destrabar “bloqueos emocionales”, y quedaron libradas de viejos sentimientos tormentosos, tales como rencores, resentimientos, enojo, falta de confianza y muchos más. A partir de mi propia experiencia y después de escuchar y leer los testimonios de cientos de experiencias de otras personas, considero que las emociones negativas que quedan guardadas, generalmente en forma de rencores y resentimientos, suelen ser la causa principal de enfermedades graves. En algunos casos, sin importar cuál sea el programa de curación utilizado, la curación no ocurrirá hasta que no se eliminen estas emociones. Por otra parte, al eliminar las emociones inconscientes que están guardadas, la curación es automática, incluso sin someterse a un programa de curación.

Si todavía se cuestiona que pueda haber “cosas” que permanezcan en nuestros intestinos, tenga en cuenta las siguientes historias: una mujer de Idaho tenía un bulto duro en su abdomen que estaba allí desde que tenía uso de memoria. Dado que siempre lo había tenido, pensaba que era algo normal. Casi en la mitad del proceso de la limpieza, tuvo una sensación muy extraña en la zona del bulto. Volvió a su casa manejando lo más rápido que pudo y, no bien llegó, despidió un pedazo de materia dura de entre 6 y 7 pulgadas (15 y 18 cm) de largo y 2 pulgadas (5 cm) de ancho. Lo limpió y cuando su marido lo observó, lo golpeó contra el inodoro y sonó a metal. Luego, lo golpeó fuerte y se partió. El interior era de varios colores. En ese instante, la mujer se dio cuenta de que esos colores provenían de todos los crayones que se había comido cuando tenía unos cinco años de edad. ¿Y qué pasó con el bulto duro? ¡Había desaparecido! Quedó tan impresionada con la limpieza que motivó a cincuenta o más de sus conocidos a que la hicieran.

Otra historia fascinante: un hombre que se había retirado como SEAL de la armada estaba viviendo en Hawai. Tuvo resultados excepcionales con la extracción de la placa mucoide. Por alguna razón, decidió colgar sus “cuerdas” de placa mucoide en el tendedero, en lugar de desecharlas por el inodoro como hace la mayoría de las personas. Después de que se secaron, decidió practicarle una broma a uno de sus amigos que vive en California, el mismo que lo había convencido de que se sometiera a la limpieza. Escogió un buen pedazo, lo enrolló cuidadosamente dentro de un tazón de madera, lo empaquetó dentro de una caja, escribió la dirección de su amigo y la llevó al correo. Unos días después, alguien golpeó a su puerta. Dos policías militares le preguntaron sospechosamente si podían entrar a su casa para hablar con él.

Le preguntaron qué es lo que había adentro de la caja que había intentado enviar por correo al continente. Desde luego, el hombre quería saber por qué estaban tan interesados en su contenido. Los agentes le dijeron que toda la correspondencia que se enviaba al continente desde Hawai era inspeccionada en Pearl Harbor. Y su paquete había sido escogido por perros especialmente entrenados para detectar drogas y explosivos.

“¿Por qué lo escogieron? ¿Por qué les pareció sospechoso?”, preguntó el hombre.

“Parecía que se trataba de explosivos”, dijo uno de los policías.

Por este motivo, el paquete se pasó por las máquinas de rayos X, pero nadie pudo determinar qué diablos había en él. Luego, llevaron el paquete a una pista de aterrizaje y lo hicieron explotar.

Los agentes le preguntaron nuevamente: “¿Qué había en ese paquete?”

Intentó explicarles pero rápidamente se dio cuenta de que su historia era bastante difícil de creer.

Finalmente, uno de los policías suspiró y dijo: “¿Tiene más de eso?”

“Por supuesto, –respondió el hombre– tengo un tendedero repleto de ese material; acompáñenme y se los mostraré”.

Como era de esperarse, tenía una gran cantidad y no me cabe ninguna duda de que hasta les ofreció venderles un poco. Resultó ser que el hombre a quien le pertenecía esta placa mucoide había manejado explosivos sin guantes durante su servicio en la armada. Aparentemente, las partículas de los explosivos habían atravesado su piel y finalmente terminaron en sus intestinos, se adhirieron a la placa mucoide y permanecieron alojadas allí por más de veinte años. ¡Increíble!

El problema de consumir carne

Quizás ahora sea más obvia la razón por la que los grandes líderes espirituales de la antigüedad tenían el hábito de ayunar, por lo general durante cuarenta días seguidos, antes de alcanzar estados sublimes. A través del ayuno, liberaban la consciencia negativa atrapada en las viejas partículas de desechos dentro de sus cuerpos, los cuales contribuían a mantenerlos ensombrecidos y en estados inferiores de comprensión y consciencia. Ésta es una de las claves para comprender por qué los líderes espirituales evitaban comer carne. Al hacerlo, impedían la asimilación de los pensamientos negativos –tales como el temor, el odio y la muerte– que vibraban en todo el cuerpo del animal al matarlo, así como también la consciencia animal básica. ¿Quién querría asimilar todo eso, o peor aún, llevarlo consigo durante décadas? Además, ¿quién quiere realmente que la consciencia animal se entrelace con la propia? ¿Existe alguna prueba científica que respalde este concepto?

Mi primer indicio surgió casi un año después de dejar de comer carne. Hice varios ayunos en un esfuerzo por deshacerme de sentimientos inferiores y perturbadores que parecían bloquear la sensación constante de paz y amor dentro de mí. De repente, la tensión en mi plexo solar con la que había vivido toda mi vida desapareció y se abrió ante mí una vida completamente nueva. Me transformé en una persona más compasiva y empecé a considerar las cosas desde la perspectiva de otras personas. También me volví más tolerante, y dejé de perder los estribos a la menor provocación. Desarrollé gradualmente una mayor capacidad de dar y me di cuenta de la profunda dicha interna que se siente al ayudar a los demás. En pocas palabras, hice un cambio radical. Además, a través de los años, muchas otras personas me han comentado que han tenido experiencias similares. Si aún consume carne y piensa que es feliz, trate de evitar la carne durante un año y medio. Sométase a la limpieza o ayune un par de veces; estoy seguro de que descubrirá una paz interior y una felicidad que nunca antes sintió.

El mundo académico está investigando la consciencia y ha descubierto algunas cosas muy interesantes. Por ejemplo, los científicos encontraron la forma de entrenar gusanos. Después de entrenar gusanos para realizar proezas que los gusanos no entrenados no podían demostrar, los trituraban y se los daban como alimento a los gusanos no entrenados. Al cabo de un breve período, ¡los gusanos no entrenados podían hacer las mismas proezas que los entrenados, sin

pasar por el entrenamiento!⁸³ Aparentemente absorbían la consciencia de los gusanos entrenados a través del canibalismo. En otro estudio, los científicos realizaron experimentos con ratas. Entrenaron ratas de laboratorio para comportarse en forma contraria al instinto natural y para reaccionar con temor ante una caja oscura y preferir ingresar a una iluminada. Después de entrenar íntegramente a las ratas, las mataron y extrajeron de sus cerebros las moléculas de ácido ribonucleico (ARN). Luego, inyectaron este ARN en el estómago de las ratas no entrenadas las cuales respondieron exactamente de la misma forma que las ratas entrenadas⁸⁴.

Es común que las personas que reciben un órgano de un donante experimenten los mismos sentimientos que éste decía sentir comúnmente. Algunas de las personas que reciben órganos de un donante experimentan emociones y deseos muy fuertes que les eran desconocidos hasta ese entonces. Por ejemplo, a una mujer se le despertó repentinamente el deseo de comer comida rápida, tras someterse a un trasplante de corazón. Resultó ser que al donante le encantaba este tipo de comida⁸⁵.

Cada vez es más y más evidente que los animales y los seres humanos adquieren la consciencia de aquello que está dentro de lo que ingieren. Si comemos un animal, absorbemos efectivamente una parte de la consciencia de ese animal y se combina con la nuestra para formar una sola. Asimilamos el miedo, el enojo, el resentimiento y demás sentimientos del animal. Posiblemente, esto explique por qué los países en los que se consume más carne tienden a expresar más violencia y a tener niveles más elevados de delitos. El viejo dicho “somos lo que comemos” es una verdad significativa y válida.

Es mejor no comer cuando estamos disgustados

Del mismo modo en que podemos asimilar las emociones de un animal al ingerirlo, también podemos asimilar las emociones que sentimos mientras comemos. Aparentemente, de acuerdo con el estudio realizado por Candace Pert, PhD y otros, las proteínas son un pegamento mágico que adhiere las emociones a nuestro cuerpo. La vibración de todo aquello que ingerimos se irradia a través de nuestro cuerpo, influenciando cada uno de nuestros pensamientos y sentimientos. Debido a que tendemos a reproducir continuamente hechos emocionales y estresantes en nuestras mentes, primero en forma consciente y luego inconscientemente hasta que se resuelven, sería prudente que analicemos a fondo con qué estamos alimentando a nuestras mentes y a nuestros cuerpos. Los sentimientos de disgusto contaminan los alimentos que consumimos y esas emociones pasan a formar parte de nuestro cuerpo. Permanecen allí, en silencio, emitiendo sentimientos sutiles que pueden interferir con nuestras esperanzas y con los sueños que tenemos en la vida. Ver películas puede afectarnos de un modo similar.

Los psicólogos y psiquiatras pueden confirmar con certeza que los traumas emocionales continúan por mucho tiempo después de que los hayamos olvidado en nuestra mente consciente. Creo que el trauma es una poderosa “forma de pensamiento” que está compuesta de una sustancia real y oculta. Toda forma de pensamiento puede permanecer indefinidamente hasta que se la elimine conscientemente y es por esta razón que resulta tan difícil modificar nuestros hábitos.

Cuando intentamos dejar un mal hábito, estamos luchando contra estos patrones psicológicos y emocionales (formas de pensamiento). Si eliminamos la forma de pensamiento, será más sencillo cambiar hábitos y patrones de conducta; incluso podremos cambiar nuestros gustos alimenticios.

⁸³ J V McConnell, “Memory transfer through cannibalism in planarians” (La transferencia de la memoria a través del canibalismo en planarias). *Journal of Neuropsychiatry*, 3, (1962): 42 – 8.

⁸⁴ G Ungar, L Galvan y R H Clark, “Chemical transfer of learned fear” (Transferencia química del temor adquirido). *Nature*, 217 (1968): 1259 – 61.

⁸⁵ Claire Sylvia y William Novak, *A Change of Heart: A Memoir* (Un cambio de corazón: una autobiografía) (Boston, MA: Little Bear, 1997).

Para curarnos verdaderamente es necesario, a menudo, eliminar las formas de pensamientos ofensivos. Una señora con cáncer de útero se había sometido al plan médico habitual y obtuvo resultados devastadores. Le habían dicho que sólo le quedaban unos meses de vida. También estaba perdiendo rápidamente la coherencia de sus facultades mentales y emocionales. Sabiamente, decidió buscar otras alternativas y, en medio de esa búsqueda, ella y su marido vinieron a verme. Mientras hablaba con ella, de repente sentí un terrible dolor de cabeza. Había sufrido este tipo de jaquecas en muchas otras oportunidades ante la presencia de personas con enfermedades graves, particularmente, personas con cáncer. Mi teoría respecto a lo que causa esos dolores de cabeza en mí puede parecer extraña para muchas personas, por lo que siempre había sido reacio a comentar sobre el tema. Pero, en esta ocasión, mi jaqueca se había vuelto tan intensa que tuve que decirle a esta señora lo que me estaba pasando. “Tengo un dolor de cabeza muy fuerte”, le dije. “Creo que se debe a una forma de pensamiento que está dentro suyo”. Había estado en situaciones de este tipo muchas veces anteriormente y le aseguré que era algo que a ella no le estaba haciendo ningún bien. De hecho, le dije que era posible que fuera una de las causas de sus problemas de salud; podía eliminarse mediante un procedimiento sencillo y le ofrecí mi ayuda.

La señora y su marido manifestaron con entusiasmo que estaban dispuestos a cooperar y les expliqué cuál era mi estrategia. Y fue entonces cuando comenzamos. En el término de un minuto aproximadamente, ambos liberaron un montón de emociones reprimidas. Luego, en determinado momento, de los tres empezaron a fluir sentimientos intensos de amor y de dicha, a tal punto que rompimos en llanto con profunda gratitud y todos los sentimientos negativos desaparecieron inmediatamente, junto con mi dolor de cabeza. Sólo llevó unos instantes, pero las lágrimas de dicha y gratitud duraron veinte minutos más y su prolongada armonía duró por varios días. No supe nada de ellos por poco más de un mes. Cuando regresaron a verme, tenían más lágrimas de dicha y gratitud. La señora y su marido habían seguido el más profundo de mis programas de limpieza, con un éxito increíble. Ella me comentó que, después de haber estado ese día en mi consultorio, no había tenido ningún otro problema mental o emocional. Treinta días después, visitaron a un oncólogo y el cáncer también había desaparecido por completo. ¿Es posible que las emociones reprimidas que esta señora había guardado consigo hayan sido la causa principal de su cáncer?

Existe un conjunto de pruebas cada vez más numeroso que respalda el concepto de que cada pensamiento y sentimiento que generamos tiene un efecto considerable sobre cada célula y órgano de nuestros cuerpos. El libro *Remarkable Recovery* de Caryle Hirshberg y Marc Ian Barasch contiene numerosos estudios de casos de personas que lograron revertir enfermedades terminales, modificando sus pensamientos y sentimientos⁸⁶.

Una cosa de la que estamos seguros es que nuestras células cambian de acuerdo con un cambio en nuestra consciencia. El psicólogo, Daniel Goleman, estudió el caso de un niño llamado Timmy que tenía cerca de once personalidades distintas⁸⁷. Una de sus tantas personalidades le tenía alergia al jugo de naranja y le generaba urticaria después de tomarlo. Cuando Timmy (la personalidad principal del niño) tomaba jugo de naranja, no tenía ningún problema. Pero si Timmy tomaba jugo de naranja y durante la digestión afloraba la personalidad que era alérgica, se le presentaba una urticaria casi inmediatamente. Ahora presten atención a esto: si Timmy regresaba durante la presencia de la reacción alérgica, la comezón de la urticaria cesaba inmediatamente y el sarpullido comenzaba a disminuir.

⁸⁶ Caryle Hirshberg y Marc Ian Barasch, *Remarkable Recovery (Recuperación extraordinaria)*, (New York, New York: Riverhead Books, 1995)

⁸⁷ Daniel Goleman, “Probing the Enigma of Multiple Personality” (Comprobación del enigma de la personalidad múltiple) *New York Times Article Health Section*, 28 de junio (1988), a través de Science Frontiers en línea: <http://www.science-frontiers.com/sf059/sf059p16.htm> (sitio accedido el 30 de mayo de 2007).
<http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?sec=health&res=940DeFD61238F93bA15755c0A96e948260>

Otros estudios tratan los trastornos de personalidad múltiple que ocurren con enfermedades aún más graves como, por ejemplo, la diabetes. Una personalidad manifiesta un grado de diabetes con grave riesgo de muerte. Pero cuando otra personalidad se apodera de esa misma persona, todos los síntomas de la diabetes desaparecen por completo. ¡Qué revelación! Simplemente al cambiar de personalidad, que no es más que un conjunto colectivo de patrones de pensamientos y sentimientos, la enfermedad grave desaparece en cuestión de minutos.

Los estudios también han demostrado el poder que tiene la mente sobre el sistema inmunológico. Las pruebas experimentales basadas en emociones negativas tales como la aflicción, la culpa, los sentimientos de fracaso, el resentimiento y la represión del enojo, revelan una producción y secreción excesiva de las mismas hormonas que reprimen el sistema inmunológico. Shlomo Breznitz, un psicólogo de la Universidad Hebrea de Jerusalén, comprobó que las expectativas positivas y negativas tienen efectos opuestos sobre los niveles sanguíneos de dos hormonas (cortisona y prolactina) que son importantes para activar el sistema inmunológico. ¿Es posible que podamos revertir los efectos de nuestras experiencias negativas, generando emociones de dicha, paz, éxito, amor, gratitud y perdón?

Todo lo que pensamos, sentimos, juzgamos y todo aquello ante lo que reaccionamos genera que nuestro cerebro y nuestras glándulas secreten hormonas y péptidos⁸⁸ creados a la medida de nuestras emociones que inundan nuestra sangre, linfa y fluidos espinales⁸⁹. En otras palabras, nuestros pensamientos y sentimientos, especialmente nuestros sentimientos inconscientes, pueden modificar cada célula y órgano, de un modo u otro. Esto ha sido demostrado científicamente. El nivel de sentimientos y la variedad de pensamientos determina automáticamente la forma en que las células se alteran y se mantienen. En realidad, nuestros cuerpos están perfectamente diseñados por la intensidad y el tipo de pensamientos y sentimientos del pasado. Los mensajeros químicos, es decir, los péptidos, las hormonas, los neuropéptidos y otros ligandos, transmiten mensajes o sustancias químicas condicionados o programados por nuestros pensamientos y sentimientos conscientes y subconscientes, que prácticamente regulan cada función metabólica y química de nuestro cuerpo. Según un dato contemporáneo y científicamente comprobado, nuestros cuerpos son, en realidad, una extensión de nuestra consciencia, o bien, como lo explicó Candace Pert, PhD, clara y concisamente: "...el cuerpo es la verdadera manifestación externa de la mente, en el espacio físico"⁹⁰.

Aunque muchos médicos se han dado cuenta de la conexión entre la mente y el cuerpo, muy pocos han entendido su total importancia. Durante años, he buscado verificaciones científicas de que nuestras mentes y nuestros sentimientos controlan cada función de nuestro cuerpo. Imagine la dicha que sentí cuando uno de mis colegas me comentó acerca de un libro que respaldaba, desde los estratos más altos de la ciencia, aquello que yo venía enseñando desde hacía doce años. El libro (al que ya hice referencia) se llama *Molecules of Emotions* y su autora es Candace Pert, PhD⁹¹. La Dra. Pert tenía su propio laboratorio en el Instituto Nacional de la Salud, la institución de investigación biomédica más prestigiosa de Estados Unidos. Ella explica que las emociones vinculan la mente y el cuerpo y que éstas rigen cada sistema de nuestro cuerpo. Expresa claramente que "las emociones reprimidas se almacenan en el cuerpo a nivel de las células" y que "prácticamente todas las enfermedades, si no tienen una base psicosomática, tienen al menos un componente psicosomático definido". Explica cómo las "moléculas de las emociones rigen cada sistema de nuestro cuerpo". Señala claramente que el cuerpo y la mente no son entes

⁸⁸ Los péptidos son ligandos, es decir, moléculas muy pequeñas con información que se ligan a los receptores de las células. Transmiten mensajes a las células, capaces de provocar modificaciones celulares. Los neurotransmisores, los esteroides y los péptidos son todos ejemplos de ligandos.

⁸⁹ Candace B. Pert, PhD, *Molecules of Emotion, The Science Behind Mind-Body Medicine* (Las moléculas de las emociones, la ciencia detrás de la medicina de la mente y el cuerpo), (New York, NY: Touchstone, 1999), 24 -25.

⁹⁰ *Ibíd.*

⁹¹ *Ibíd.*

separados; que no se puede tratar a uno sin tratar al otro; que el cuerpo puede y debe curarse a través de la mente; y que la mente puede y debe curarse a través del cuerpo.

¿No es éste acaso un concepto de lo más profundo? Sin duda, la ciencia nunca antes había revelado algo tan fundamental. ¡No sólo revela la causa principal de todos nuestros problemas de salud, sino que revela la solución! La aplicación correcta de este principio podría erradicar todos los sufrimientos del ser humano. Cuando este principio se entienda y aplique correctamente, puede llevar a todas las personas del mundo a un estado perfecto de salud y longevidad. Todas las enfermedades se pueden prevenir mediante el uso inteligente de la mente. La comprensión inteligente de este conocimiento nos inspiraría a todos a limpiar nuestros actos, a asumir responsabilidad por lo que estamos creando y, con gran entusiasmo, podría impulsarnos a llevarnos bien y a amarnos y a ayudarnos los unos a los otros. El amor y el perdón perpetuos constituyen la esencia de la salud y la dicha perfecta. Si el mundo pudiera apreciar esto plenamente y aplicarlo, pronto viviríamos en un mundo donde reine la salud, la paz, la prosperidad y la dicha.

La resistencia a este estado coherente y sublime de dicha y armonía mundial se crea y mantiene por miles –o decenas de miles– de pensamientos y sentimientos perjudiciales que persisten tenazmente en nuestro interior. Gradualmente, los efectos de pensamientos y sentimientos destructivos se filtran en la estructura de nuestras células y provocan varias disfunciones. Si bien el objeto principal de este pequeño libro es presentar un método particular para limpiar el cuerpo a fondo y librarlo de ese gran peso de mucosidad, toxinas y congestión, quiero que todos sepan que la limpieza del cuerpo físico tendrá efectos que irán más allá de la simple eliminación de la toxicidad física. Brinda la oportunidad de desprendernos de pensamientos y emociones del pasado que están arraigados y presentes en las células de nuestros cuerpos, como una nube tóxica. De hecho, la limpieza es una técnica dinámica, altamente eficaz y comprobada que puede ayudar a una persona a limpiar y purificar el origen de todos sus problemas.

CÓMO NACÍO MI PROGRAMA DE LIMPIEZA

“El mayor descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden modificar sus vidas, cambiando su actitud mental”.

— WILLIAM JAMES

SUFRÍ MUCHOS PROBLEMAS DE SALUD DURANTE GRAN PARTE DE MI VIDA, incluso fiebre reumática, soplo cardíaco, infecciones del oído recurrentes, asma, problemas gastrointestinales, etcétera, etcétera. Por último, me creció un tumor en las encías superiores que me provocó fatiga crónica, problemas de memoria y depresión, y que además me llevó al borde de la muerte. Empecé a estudiar medicina y salud, con la esperanza de resolver mis problemas. Mi búsqueda me guió hacia la limpieza de colon. Comencé con los productos de limpieza de colon más comunes que se encuentran disponibles en las tiendas de alimentos naturistas y cuyas etiquetas decían: “no provoca reacciones a la limpieza”. Después de un mes, estaba peor que nunca; me sentía cansado, deprimido y enojado, y no había notado ni un solo resultado positivo. Deseché los productos como si fueran carbón ardiente y perdí el interés en seguir utilizando productos para la limpieza del colon, hasta que una hierbera que conocía me convenció de que probara su método de limpieza.

Fue la primera limpieza decente que utilicé y nunca olvidaré la primera vez que vi salir placa mucoide de mi cuerpo. Eran casi las seis de la tarde del cuarto o quinto día de esta nueva limpieza de siete días, me sentía bien, y estaba sentado frente a la chimenea leyendo un libro. De repente, sentí un movimiento extraño en el bajo vientre y perdí la energía súbitamente. Me desplomé en la silla y comencé a sentirme terriblemente mal. Apenas podía moverme. Unos cuarenta minutos más tarde, sentí la urgente necesidad de ir al baño. Estaba demasiado débil para caminar, así que me arrastré hasta el baño y con las últimas fuerzas que me quedaban me levanté como pude hasta sentarme en el trono de porcelana. En cuanto me senté, tuve una experiencia asombrosa: ¡algo salió disparado de mi cuerpo! Salió en un abrir y cerrar de ojos e inmediatamente me puse de pie para analizar mi evacuación. ¡Nada me había sorprendido tanto en toda mi vida! Allí flotaba un cuerpo con un aspecto exactamente igual a mis intestinos, sólo que de un color negro azabache. Al principio pensé que este programa de limpieza me estaba matando, ya que ahí estaban mis intestinos y que pronto iba a morir por haberlos evacuado. Luego pensé: “Un momento, en realidad, me estoy sintiendo bastante bien. Esos no pueden ser mis intestinos”. Me incliné para poder observarlos detenidamente. Me puse de pie de un salto y fui a la cocina a buscar un par de palillos. (Esos preciados palillos; los guardé cerca de mi trono de porcelana durante los quince años siguientes; y los utilicé para analizar partes largas y angostas de placa mucoide). Era un espécimen espectacular y, lamentablemente, pasó al olvido al jalar la cadena. En ese momento, no imaginé que años más tarde hubiera querido enviárselo a un médico escéptico que había conocido. Momentos después, caminé hacia la sala y por primera vez en años me pude agachar y hacer flexiones de brazos. Finalmente, recuperé la energía que había perdido hacía más de un año y medio. Al término de esa limpieza de siete días, había eliminado un total de 13 pies (4 metros) de una gruesa placa mucoide y mi energía revivió. ¡Algo increíble!

Un par de años más tarde, mi amigo y mentor, el Dr. Bernard Jensen, me convenció de que probara con pancreatina, lo que provocó la eliminación de 28 pies (8.5 metros) de placa

mucoide en siete días. No obstante, la pancreatina es un producto animal y me empeñé en buscar algo que fuera igual de eficaz, pero sin la necesidad de introducir la vibración de la muerte en mi pobre organismo.

Siempre fui de la idea de que si uno quiere aprender algo, hay que recurrir a un experto *en métodos comprobados*; en este caso, el experto era el Dr. Jensen. Lo conocí en el año 1976, mientras asistía a un seminario especial sobre el cáncer en Seattle. Había sido escogido como orador, junto con unos diez médicos más, todos considerados los mejores del mundo por su increíble éxito en el tratamiento del cáncer. En total, el índice de éxito del Dr. Jensen en el tratamiento del cáncer era del setenta por ciento y sólo había sido superado por el Dr. William Kelley, cuyo índice era del noventa y tres por ciento⁹². El índice de éxito del Dr. Jensen en el tratamiento de la leucemia era superior al cuarenta por ciento mientras que, en ese entonces, la medicina convencional se adjudicaba un índice del cero por ciento. Allí también conocí al Dr. Pavlo Airola y al Dr. John Christopher.

Posteriormente, me convertí en discípulo del Dr. Jensen y estuve alojado en la casa rodante que tenía en su hacienda. Durante mi estadía, puso a mi disposición un amplio espectro de información resumida, firme y comprobada sobre nutrición, iridología y otros métodos de curación. No sólo aprendí conceptos médicos como los que se imparten en las universidades y centros de estudio de medicina; aprendí de un hombre que probablemente había estudiado más métodos de curación que cualquier otro médico en la historia. Más aún, se trataba de un médico que efectivamente había puesto en práctica esos métodos en su propia clínica durante más de cincuenta años. El propio maestro y experto me estaba transmitiendo métodos concisos y comprobados.

El Dr. Jensen era una eminencia en todo el mundo, conocido como el padre de la iridología y como uno de los médicos más exitosos del mundo. Incluso reyes y presidentes habían solicitado su asesoramiento. Hasta Mahatma Gandhi siguió religiosamente sus sugerencias. Aprendí del Dr. Jensen muchísimas cosas invaluable, que realmente me cambiaron la vida, ¡para bien! Era una enciclopedia viviente, que poseía una cantidad de información casi ilimitada y, aún así, era un hombre humilde que había forjado cualidades de sabiduría y humildad excepcionalmente peculiares.

Una noche, me encontraba cenando en su hacienda con mi compañero de habitación, el Dr. Tom Honka, cuando se sentó frente a nosotros el hombre más extraño que había conocido en mi vida. Era una persona totalmente única. De hecho, no había nada normal en él, excepto que era un ser humano. (Al menos, estoy casi seguro de que lo era). Su cabello era largo y corto al mismo tiempo, por lo que me preguntaba a mí mismo si habría perdido alguna batalla con una podadora de césped. Traía puestos unos pantalones cortos, pero sin camisa, algunos accesorios en el cabello; cintas en las muñecas y en los tobillos, y un collar hecho de conchas de mar. Tenía una nariz pronunciada y ojos azules que miraban en dos direcciones a la vez. El Dr. Honka me lo presentó y me dijo que se llamaba *White Medicine Crow* (que en español sería algo así como Cuervo Blanco de la Medicina). Por algún motivo, mi mente entró en un estado de confusión total, y pensé que iba a hacer cortocircuito en su desesperado intento por sacar algún tipo de conclusión, ya que no podía encontrar un molde que encajara con este hombre. Su forma de ser, su origen aparentemente indígena y su agudo intelecto me resultaban muy interesantes. Nos hicimos amigos en ese preciso instante.

Esos días habían sido extremadamente calurosos. Teníamos un ventilador que era nuestro único sistema de aire acondicionado y nos estábamos derritiendo del calor. Esa misma noche, durante la cena, le pedí a White Crow que hiciera la danza de la lluvia para refrescar el lugar.

⁹² El índice de éxito del 93 por ciento se basaba en pacientes que siguieron los protocolos del Dr. Kelley durante al menos seis meses. Aparentemente, esta cifra fue verificada por el Dr. Nicholas Gonzalez, MD, de Nueva York, quien, bajo la supervisión de la Fundación Sloan Kettering, dedicó varios años a la investigación de los archivos y pacientes del Dr. Kelley. Hoy en día, el Dr. Gonzalez tiene su propia clínica de lucha contra el cáncer en Nueva York y sigue utilizando procedimientos similares.

Tragó un bocado, se puso de pie y frente a todo el mundo, en su mayoría médicos, empezó a bailar y a cantar alrededor de las mesas. Iba de una mesa a la otra. Su danza duró unos cinco minutos. Todos lo observábamos con la boca abierta. Nadie sabía cómo responder. Finalmente, se detuvo, se sentó y terminó de comer su cena, como si nada extraordinario hubiese sucedido. Al día siguiente, diluvió y bajó la temperatura; al otro día, seguía diluviando y ya nos estábamos congelando, y fue entonces cuando le pedí que hiciera algo para mejorar el clima.

El verano siguiente, organicé una expedición de investigación experimental con White Medicine Crow. Durante tres meses, íbamos a vivir de la tierra; comiendo solamente hierbas crudas y frescas, viviendo al aire libre; dándonos baños de agua fría en ríos y arroyos y estudiando el potencial del ser humano. Partimos desde Arizona; ¡ahí sí que la pasamos mal! Cuando estábamos allí, en las montañas, teníamos problemas para obtener agua pura y nos vimos obligados a tomar agua que aparentemente no era potable. Nos enfermamos mucho y apenas podíamos caminar. Decidimos irnos de Arizona y buscar un área más frondosa para acampar y hacer nuestra investigación. Entonces, viajamos a las Montañas de Sierra Nevada en California. Acampamos en un lugar celestial y es allí, en las montañas de Sierra Nevada, donde verdaderamente nace esta historia.

Encontramos una pradera maravillosa y después de casi cuatro o cinco días de comer las hierbas del lugar, sucedió una experiencia asombrosa. Me encontraba sentado sobre una roca leyendo un libro, al lado de nuestra carpa hecha de corteza de cedro. White Crow se había ido a caminar y ya no lo divisaba.

De repente, lo escuché gritar: “¡Rich, apresúrate! ¡Ven aquí! ¡Corre!”

No entendía qué estaba ocurriendo y pensé: “¿Lo habrá mordido una serpiente cascabel?” Tiré mi libro y corrí lo más rápido que pude. Pero dado el pésimo estado en el que me encontraba por tomar agua no potable, no pude llegar al lugar demasiado rápido.

Cuando me vio, señaló el suelo. Pensé que el peor de mis temores era efectivamente un hecho. A primera vista, parecía como si hubiera matado a una inmensa serpiente.

“¿Es ésta una de esas capas mucoides de las que me has estado hablando?”, me preguntó mientras me acercaba.

Al analizar detenidamente esa cosa que parecía una cuerda de aspecto similar al cuero o al hule, pude ver las marcas exactas de la pared epitelial del intestino delgado. ¡Definitivamente, era la placa mucoide! Sin duda alguna, y curiosamente, esta “cosa” no provenía del colon, sino del intestino delgado. En realidad, a juzgar por la forma y la estructura de las estrías, supe que provenía de la parte superior del intestino; del yeyuno, que está ubicado justo debajo del duodeno.

“¿Qué está pasando aquí?”, me pregunté. Había leído todos los libros que había podido encontrar sobre este tema y ninguno hablaba acerca de expulsar materia fecal mucoide del intestino delgado; sólo del colon.

Crow se dio cuenta de mi sorpresa y me preguntó: “Bueno, ¿qué es? ¿Es parte de mis intestinos o qué?”

Le respondí: “¡Es placa mucoide, por supuesto! ¡Felicitaciones! Ahora estás más limpio y saludable, porque todo eso está afuera y no adentro de tu cuerpo. Te sentirás mejor, incluso más fuerte, y pensarás con más claridad. Pero no estás someténdote a un proceso de limpieza, ¿cómo rayos es que sucedió?”

Antes de que terminara el día, liberó mucho más y yo también.

En poco tiempo, con cada evacuación, ambos liberábamos unas especies de cuerdas de aspecto similar al hule, por lo general, de dos a cuatro pies (61 cm a 1.2 metros) de largo, con las marcas exactas de la pared intestinal, que salían disparadas de nuestro cuerpo. Y cuando digo *disparadas*... entenderá a qué me refiero cuando le suceda a usted. Venían de todas partes del tubo digestivo: duodeno, yeyuno, íleon y colon (excepto del estómago, que vino después). Empecé a tomarme esto muy en serio. Pronto me di cuenta de que la “magia” era el resultado de comer una determinada combinación de hierbas. Al segundo día de esta limpieza masiva, también nos dimos cuenta de que nos sentíamos bien nuevamente; habíamos recuperado las fuerzas y, en

poco tiempo, superamos nuestra fortaleza habitual. Pensé seriamente acerca de todo esto. Estábamos allí, alimentándonos con dos grandes comidas al día, que consistían en hierbas frescas recién recolectadas. No había nada más que pudiera estar provocando esta magia. Sentí que habíamos encontrado un grupo de hierbas que tenía un potencial increíble. Fue entonces cuando tomé consciencia de que éste era un descubrimiento realmente importante para la persona que tuviera la sabiduría de utilizarlo.

Diez días más tarde, seguíamos eliminando esta placa causante de enfermedades. Nos preguntábamos si alguna vez dejaría de salir. En tan sólo diez días, nuestra salud había mejorado más de lo que jamás hubiésemos imaginado. Ninguno de los dos se había sentido tan bien antes en su vida. Nuestra energía aumentó, realmente nos sentíamos bien interiormente y nuestra felicidad incrementaba junto con nuestra energía. Lo más sorprendente era que las hierbas que habían logrado esta curación mágica eran hierbas comunes y, sin embargo, ninguno de los libros médicos ni los libros sobre hierbas que habíamos leído mencionaban el tremendo efecto que causaban. Estoy seguro de que, entre los dos, habíamos leído más de 50 libros sobre hierbas. ¿Éramos las primeras personas en la historia en descubrir hierbas que producían semejantes resultados?

Comencé a preguntarme: ¿Las hierbas secas podrían tener el mismo efecto que las hierbas frescas? Después de todo, ¿cuántas personas tienen la oportunidad de ir al medio de la naturaleza para vivir sólo a base de hierbas frescas y silvestres? Pensé que, quizás, estos resultados se debían a que las hierbas frescas estaban repletas de clorofila, vitalidad, fuerza vital y enzimas, y se encontraban en su máximo potencial. Algo en mi interior me decía que las hierbas funcionarían aun en seco y, probablemente, con la misma eficacia que las frescas, si lograba obtener la combinación correcta y en las proporciones adecuadas. Prácticamente se apoderó de mí el deseo de aprender más y de crear una fórmula que pudiera ayudar a todos los que quisieran tener un mejor estado de salud. Minuciosamente, tomé nota de todas las hierbas que utilizamos durante esos días.

Meses después de nuestra expedición, completé mi fórmula de hierbas secas. Convencí a White Crow de que la probáramos juntos. Debíamos consumir las hierbas solamente, sin acompañarlas con ningún alimento. Nos alimentamos a base de esas hierbas durante seis días. En plena madrugada del cuarto día, White Crow se levantó, bajó a la cocina, preparó una buena tanda de papas, y se dio un festín. Obviamente, esto desaceleró su proceso de limpieza. No obstante, después de seis días, había eliminado 28 pies (8.5 metros) de esa terrible placa mucoide. ¡Y yo eliminé 40 pies (12 metros)! Además de que no comí las papas que hubiesen desacelerado mi proceso, la razón por la que liberé más cantidad de placa mucoide que Crow, se debió simplemente a que me sometí a enemas y él no.

La fórmula fue todo un éxito desde el principio y cuando la gente escuchó acerca de ella, también quiso probarla. White Crow le comentó a todo el mundo la gran cantidad de placa mucoide que había eliminado y lo maravillosamente bien que se sentía. Pronto, personas de todo el norte de California y de Oregon empezaron a utilizar estas hierbas. Las personas se sometían a la limpieza y le comentaban a sus amigos y, en poco tiempo, apenas podía atenderlos a todos.

Capítulo 5

LOS BENEFICIOS DE LIMPIAR TODO EL TRACTO GASTROINTESTINAL

“Así como el médico poco inteligente estudia las enfermedades para propiciar la salud, el médico astuto estudia la salud para aniquilar enfermedades, diciéndole a sus pacientes: ‘Si goza de buena salud, las enfermedades se desvanecerán por propia voluntad’”.

— CYRIL SCOTT

UN PROGRAMA DE LIMPIEZA INTESTINAL EFICAZ brindará excelentes beneficios al limpiar todo el tracto gastrointestinal; desde la punta de la lengua hasta el otro extremo. No olvide que la mayoría de las personas necesitarán varias limpiezas antes de poder eliminar las décadas de acumulación en sus intestinos.

Flora intestinal

Se estima que existen microorganismos tóxicos (patogénicos) e indeseables que reinan en los intestinos del ochenta y cinco por ciento de la población estadounidense. Estos agentes patógenos, en ocasiones, producen reacciones extrañas y continuamente destruyen los tejidos sanos, agotando la energía de una persona. También constituyen la causa principal de los gases malolientes, del síndrome del intestino permeable, de la colitis y de otras inflamaciones intestinales. Y lo peor de todo es que esos microorganismos patogénicos constantemente despiden químicos tóxicos que pueden penetrar en las venas portales y extenuar el hígado.

Uno de estos microorganismos patogénicos es el *Bacillus coli*, el cual se sabe que provoca cáncer en animales de laboratorio. Cabe destacar que el principal alimento del *Bacillus coli* es la carne y que la incidencia de cáncer entre los consumidores de carne es casi un noventa por ciento superior a la de las personas que toda su vida han llevado una dieta vegetariana. Entre las causas del cáncer y otras enfermedades en general, se encuentran: los alimentos generadores de ácidos, los alimentos recocidos, las proteínas digeridas inadecuadamente y el comer en exceso. Estos factores también rompen el equilibrio de una flora intestinal saludable. Los sustitutos de la carne, tales como los reemplazos vegetarianos de la carne (soya procesada) encabezan la lista de alimentos perjudiciales para la salud, dado que son altamente generadores de ácidos.

Una vez que el organismo se libra de las causas que crean los desequilibrios en la flora intestinal, es posible reemplazar los microorganismos dañinos por “bacterias benignas” (es decir, la flora intestinal). No podemos exagerar la importancia de adquirir bacterias intestinales adecuadas, dado que para gozar de buena salud, es imprescindible tener una cantidad suficiente de las especies apropiadas de bacterias.

Absorción de nutrientes

¿Cuántos tractos intestinales están lo suficientemente limpios como para permitir que los “alimentos” se mezclen primero con la bilis, las enzimas pancreáticas y con todas las demás enzimas que se excretan desde el intestino delgado antes de poder hacer contacto con el “borde en

cepillo”⁹³ (micro-vellosidades), y luego absorber las enzimas digestivas necesarias y atravesar la pared epitelial hasta llegar a la sangre? Es obvio que la presencia de capas de placa mucoide podría interferir con este importante proceso. Incluso una pequeña capa de placa mucoide –en especial, cuando se adhiere estrechamente a la superficie mucosa– pareciera funcionar como una barrera que obstaculiza la digestión y la absorción de la membrana, pudiendo provocar intolerancia a las proteínas y a los carbohidratos^{94 95}. Eso es lo que la supuesta “civilización” moderna nos ha causado.

Cuanto mayor sea la cantidad de placa mucoide que eliminemos de nuestros intestinos, mejor será la digestión y la absorción de nutrientes de los alimentos que ingerimos. He escuchado infinidad de comentarios de personas que se sorprenden al descubrir que pueden sobrevivir con una alimentación mucho más reducida después de la limpieza. Una mujer me comentó que después de haberse sometido a la limpieza, sólo ingería una pequeña comida cada tercer día, durante un período de dos años. También dijo que nunca antes se había sentido tan alerta mentalmente y tan viva físicamente. Me sorprendió descubrir que tenía la misma edad que mi madre; ¡parecía ser al menos veinte años más joven! Muchas personas con niveles tóxicos en sus organismos absorben sólo un pequeño porcentaje de los nutrientes que debieran absorber de sus alimentos, sin importar cuán nutritivos sean o qué cantidad consuman. Si bien un intestino limpio no garantiza una digestión perfecta (ya que existen muchos otros factores que inciden en ella), sin duda, es un buen punto de partida.

Mayor acción peristáltica de los intestinos

La mayoría de las personas estreñidas, aunque no todas, experimentan un incremento considerable de peristaltismo (movimiento intestinal) después de su primera limpieza. He descubierto que las emociones no resueltas afectan el peristaltismo más que cualquier otro factor. Aun así, es evidente que la placa mucoide juega un papel importante tanto en el peristaltismo lento como en el estreñimiento. Cuando los alimentos se desplazan por los intestinos lentamente, como es el caso del estreñimiento, la materia fecal se vuelve más firme y seca. Y ésta es la antesala de los pólipos, bolos fecales, bultos, diverticulitis y de muchos otros problemas y enfermedades del colon.

Mejoría del flujo nervioso

Es bien sabido que la columna dorsal es atravesada por millones de nervios. Cuando una vértebra está desalineada, se produce un pinzamiento de los nervios vertebrales. Esto puede afectar seriamente el órgano o área que el nervio provea. Del mismo modo, aunque no reviste la misma gravedad, existen puntos reflejos o puntos nerviosos en los intestinos. Cuando el tracto intestinal se encuentra saturado con una abundante masa fecal y mucoide, los puntos nerviosos en dichas áreas pueden hacer cortocircuito. Ésta puede ser una de las razones por las cuales la obstrucción intestinal tiene semejante influencia sobre los órganos que parecieran no tener ninguna relación con el intestino.

Un buen ejemplo de ello es el corazón. En el colon descendente, existen puntos reflejos del corazón. El Dr. Jensen fue la primera persona que me lo dijo: me explicó que existe un punto

⁹³ El “borde en cepillo” se refiere al lugar donde los alimentos entran en contacto con las micro-vellosidades en el intestino delgado. Las micro-vellosidades (también llamadas microvilli) son salientes diminutas en forma de dedos que se parecen a las cerdas de un cepillo, de ahí el nombre: “borde en cepillo.” Estas micro-vellosidades son una célula epitelial particular llamada enterocito. Las micro-vellosidades despiden numerosas enzimas y electrolitos que son responsables de la última etapa de la digestión y del transporte de nutrientes a la sangre.

⁹⁴ J R Poley, “Scanning Electron Microscopy of Soy Protein-Induced Damage of Small Bowel Mucosa in Infants” (Microscopía escaneadora por electrones de los daños inducidos por proteínas de soya en la mucosa del intestino delgado en niños), *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, Mayo: 2(2)(1983); 271-78.

⁹⁵ Jack D Welsh, J Rainer Poley, Jess Hensley y Mira Bhatia, “Intestinal Disaccharidase and Alkaline Phosphatase Activity in Giardiasis” (Actividad de la disacaridasa intestinal y de la fosfatasa alcalina en la giardiasis), *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 3(1) (1984): 37-40.

reflejo que pertenece al corazón, que puede observarse en el iris del ojo, en el área que se relaciona con el colon descendente. Me sugirió que si ese punto en el iris se ve oscuro, indica que existe una bolsa intestinal, y siempre debemos pedirle a esa persona masajear el área profundamente. Si descubren una sensibilidad en esa área, es muy probable que tengan un problema coronario. Cerca del setenta y cinco por ciento de las veces descubren una sensibilidad pronunciada en esa área. Seguí la rutina indicada por el Dr. Jensen y confirmé dicha incidencia del setenta y cinco por ciento y que la mayoría de esas personas tenían un problema coronario conocido.

Varias personas me informaron que su arritmia cardíaca había disminuido o desaparecido por completo después de una limpieza seria y profunda. ¿Será que en aquellos individuos la placa mucoide se había asentado y acumulado de tal manera en la pared epitelial del colon descendente que estaba generando presión y bloqueando el flujo nervioso, constituyendo así un factor preponderante que incidía en el problema coronario que padecían? La eliminación de la placa (la causa) resolvió el problema (el síntoma). ¡Sorprendente! Una solución sencilla y totalmente natural.

Puntos reflejos del colon

Esófago
Área de los 5 sentidos
Colon transverso
Estómago
Habla
Capacidad mental
Oído izquierdo
Cuello
Pulmones
Corazón
Colon descendente
Brazo, manos
Bazo
Ovario, testículos
Cadera pierna pie
Colon sigmoide
Riñón derecho
Adrenales
Recto

Duodeno
Yeyuno
Íleon

Senos nasales
Locomoción sensorial
Vesícula biliar
Hígado
Impulso sexual
Médula
Oído
Hombro
Pulmones
Bronquios
Vesícula biliar
Hígado
Páncreas
Colon ascendente
Riñón
Próstata o vagina
Intestino ciego
Apéndice
Válvula ileocecal

Otro magnífico ejemplo son las personas con hipertensión (presión arterial alta). Todas las personas que me habían informado que tenían hipertensión antes de la limpieza me informaron que su presión arterial volvió a niveles normales después de someterse a una limpieza profunda.

Ajuste del prolapso

El peso y la presión que ejercen muchas capas de placa mucoide, sumado a la fuerza de gravedad durante un período de tiempo, podría provocar el prolapso (desprendimiento) del colon transverso y del estómago. El estómago puede caerse en lo que se denomina una posición “anzuelo”. Esta posición coloca una porción del estómago debajo de la válvula pilórica, impidiendo, por lo tanto, la salida de los ácidos gástricos por medio de la gravedad normal. Esto puede generar una acumulación de ácidos estomacales y provocar úlceras y varios problemas digestivos. Este prolapso ejerce presión sobre la vejiga, el útero, los ovarios y la próstata y provoca falta de circulación en esos órganos, dando lugar al desarrollo de problemas severos. Las personas obesas son más propensas a sufrir un prolapso; sin embargo, el estreñimiento es el principal factor que provoca esta condición. Un prolapso tiene el potencial de repararse a sí mismo una vez que la mayor parte del peso (la placa mucoide) que lo provoca es eliminado. También resulta beneficioso el uso de ciertas hierbas; los ejercicios físicos también pueden ser de gran ayuda para mejorar estas condiciones.

Reducción del intestino dilatado

La fuerte presencia de placa mucoide –en especial, cuando se la asocia con el estreñimiento– eventualmente puede dilatar la pared intestinal, particularmente la del colon. Las personas que no pueden verse los pies cuando están de pie y erguidas tienen, seguramente, una acumulación gruesa y peligrosa de mucosidad y materia fecal añeja en el tracto intestinal. Esto nos indica que, en el futuro, estas personas sufrirán una enfermedad grave y tendrán una vida más corta. Afortunadamente, esta situación se puede mejorar en gran medida o eliminarse por completo, mejorando la alimentación y realizando una limpieza profunda; es decir, hay esperanzas de que estas personas puedan lucir más esbeltas y saludables. La corteza de roble blanco y el jengibre pueden contribuir a que los tejidos y órganos vuelvan a su posición original cuando se los utiliza de la siguiente manera.

Después de una limpieza profunda, tome tres cápsulas de corteza de roble blanco (*white oak bark*) y tres de raíces de jengibre (*ginger root*), tres veces al día, durante diez días aproximadamente. Estas simples hierbas le ayudarán a afirmar y fortalecer el tejido celular del tubo digestivo. O bien, en lugar de tomar las cápsulas, puede tomar un té, preparado con las mismas cantidades de corteza de roble blanco y de raíces de jengibre “cortadas y seleccionadas”. Hiérvalas a fuego lento durante 10 minutos. Agregue una cucharadita colmada de cada una de estas hierbas por cada cuarto de galón (946 ml) de agua destilada. Agregue más hierbas si desea un té más fuerte, o menos si desea un té más suave. El gusto no será desagradable. Recuerde, nunca tome nada que esté demasiado caliente y nunca, pero nunca, utilice utensilios de cocina de aluminio.

Si padece de prolapso del colon transverso, además de utilizar las hierbas mencionadas, utilice un banco de ejercicios abdominales. Simplemente, recuéstese sobre el banco con la cabeza hacia abajo y, con sus manos, comience a masajear suavemente el abdomen, especialmente el colon transverso, en la dirección de la cabeza. Siga masajeando hasta llegar al área más profunda que pueda, llevando el colon en dirección a la cabeza. Visualice el colon en la posición correcta. Si desea obtener mejores resultados en menos tiempo, realícese un enema antes de hacer estos ejercicios en posición inclinada y antes de que el té de roble blanco y jengibre llegue al colon. Recuerde que su mente es el factor que controla su vida. Todo lo que acepte como verdadero se volverá realidad, tarde o temprano.

La erradicación de la obesidad

Los países industrializados del mundo están experimentando nuevas epidemias de obesidad en niños y adultos y se ha convertido en la enfermedad crónica más común en dichos países⁹⁶. Alrededor del mundo, aproximadamente veintidós millones de niños menores de cinco años de edad tienen sobrepeso. En Estados Unidos, se ha duplicado la cifra de niños y adolescentes con sobrepeso en las últimas dos o tres décadas, y lo mismo ocurre en otros países “occidentalizados” donde también se observan tasas de sobrepeso similares. En 2002, el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Colorado reveló que más del sesenta por ciento de la población adulta padece actualmente de sobrepeso u obesidad. La obesidad en la adultez ha aumentado un sesenta por ciento desde 1991⁹⁷. El porcentaje de niños con sobrepeso en Estados Unidos está lejos de estabilizarse. Entre 1988 y 1994, el porcentaje promedio del incremento fue del 9.67 por ciento. Entre 1999 y 2000, el porcentaje promedio del incremento fue del 13.7 por ciento⁹⁸. ¡Y yo lo creo! Cuando estaba en la escuela secundaria, ese porcentaje era inferior al uno por ciento. Y, actualmente, la obesidad es la enfermedad NUTRICIONAL más frecuente entre niños y adolescentes de Estados Unidos^{99 100}.

¡Es escalofriante! Además de la obesidad, otra consecuencia de la occidentalización moderna es un incremento del enorme espectro de enfermedades que amenazan contra la vida. Las personas obesas comparten las mismas enfermedades que cualquier otra persona; sin embargo, también tienen mayores incidentes de otros males, tales como dislipidemia (niveles anormales de lípidos), diabetes, hipertensión y otras enfermedades cardíacas, apneas del sueño, osteoartritis, infarto cerebral, diversos tipos de cáncer, esquizofrenia y otros trastornos mentales, depresión y trastornos de la ansiedad^{101 102 103}. Olvidaron agregar la placa mucoide.

Las siguientes estadísticas pronostican un grave y alarmante futuro para Estados Unidos. Perder peso y mantenerse en el peso ideal es fácil cuando uno sabe qué es lo que se debe hacer. Es tan sencillo que se les debería enseñar a los niños de la escuela primaria.

¿Cuáles son las causas de esta epidemia de obesidad? Considero que existen diversos factores:

- Alimentarse en base a la dieta estándar americana (conocida con las siglas SAD)
- Tomar refrescos, especialmente los “dietéticos”
- Los pesticidas presentes en frutas y verduras cultivadas con fines comerciales
- Los productos lácteos contaminados con hormonas

⁹⁶ W Kiess, A Reich, G Muller, A Galler, T Kapellen, K Raile, A Bottner, B Seidel y J Kratzsch, “Obesity in childhood and adolescence: clinical diagnosis and management” (La obesidad en la niñez y en la adolescencia: diagnóstico clínico y tratamiento) *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 14 Supl 6, (2001): 1431-40.

⁹⁷ C J Barrow, “Roux-en-Y gastric bypass for morbid obesity” (Cirugía de derivación gástrica para la obesidad mórbida) *AORN Journal* 76(4) oct (2002): 593-604; quiz 606-8.

⁹⁸ C L Ogden, K M Flegal, M D Carroll y C L Johnson, “Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000” (Prevalencia y tendencias del sobrepeso en niños y adolescentes de EE.UU., 1999-2000) *JAMA*, 9 de octubre;288(14) (2002):1728-32.

⁹⁹ W H Dietz, “Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease” (Repercusiones sobre la salud de la obesidad en la juventud: indicadores durante la niñez de enfermedades que se sufrirán en la adultez). *Pediatrics*, Mar;101(3 Pt 2) (1998): 518-25.

¹⁰⁰ A P Hills, E M Hennig, N M Byrne y J R Steele, “The biomechanics of adiposity-- structural and functional limitations of obesity and implications for movement” (La biomecánica de la adiposidad – limitaciones estructurales y funcionales de la obesidad e implicancias para el movimiento). *Obesity Review* Feb;3(1) (2002): 35-43.

¹⁰¹ R J Deckelbaum y C L Williams, “Childhood obesity: the health issue” (Obesidad en la niñez: un problema de salud). *Obesity Review* Nov; 9 Suplem 4 (2001): 239S-243S.

¹⁰² C J Barrow, “Roux-en-Y gastric bypass for morbid obesity” (Cirugía de derivación gástrica para la obesidad mórbida) *AORN Journal* 76(4) Oct (2002): 593-604; quiz 606-8.

¹⁰³ I Kawachi, Department of Health and Social Behavior, Harvard School of Public Health, Boston, Mass. “Physical and psychological consequences of weight gain” (Consecuencias físicas y psicológicas del aumento de peso). *Journal of Clinical Psychiatry*, Supl 21 (1999): 5-9.

- Los productos derivados de la carne contaminados con hormonas y antibióticos
- Los medicamentos
- Las vacunas

No he notado ningún aumento en la incidencia de obesidad entre personas vegetarianas; sin embargo, la mayoría de ellas evitan todos los agentes contaminantes mencionados.

Otra causa de la obesidad es la acumulación de toxinas, ácidos y proteínas digeridas en forma ineficiente. Cuando las toxinas y los ácidos no pueden despedirse con mayor rapidez que con la que están siendo producidos, el cuerpo se protege de estos agentes ofensivos, envolviendo las toxinas con mucosidad o linfa para después almacenarlas. La limpieza del tubo digestivo elimina la presión ejercida sobre los intestinos, que es el principal sistema de evacuación del sistema linfático, la sangre y el cerebro.

El sistema linfático tiene muchas áreas de evacuación y, primordialmente, el área más importante es el tracto intestinal. Cuando los intestinos presentan abundantes capas mucoides, el sistema linfático se bloquea y congestiona. El sistema linfático protege al cuerpo, rodeando los ácidos con una sustancia viscosa color ámbar de aspecto similar a la gelatina. Una vez que se restituyen las reservas normales de electrolitos y que se eliminan las capas de placa mucoides, las personas obesas pierden peso con rapidez. La restitución de electrolitos se logra consumiendo alimentos generadores de alcalinos y tomando un buen suplemento de electrolitos orgánicos. Existen muchos productos de electrolitos en el mercado, pero ¡lea las etiquetas! Si no indican que los minerales electrolíticos son orgánicos, no malgaste su dinero. El cuerpo sólo puede asimilar eficientemente los minerales electrolíticos orgánicos. Otro beneficio de un buen suplemento de electrolitos es que, casi siempre, frena los calambres musculares en cuestión de segundos.

(Un mineral orgánico es un mineral derivado de una fuente vegetal, en lugar de haber sido extraído de una roca. Básicamente, los minerales orgánicos se obtienen del reino vegetal y, por definición, son quelatados (unidos) a una proteína vegetal¹⁰⁴. El cuerpo asimila fácilmente los minerales orgánicos; no obstante, experimenta dificultades con los minerales extraídos de rocas. Un buen ejemplo de ello es la sal de mesa. El sodio es un mineral electrolítico esencial y vital para una gran variedad de funciones metabólicas. Sin embargo, el sodio presente en la sal de mesa contiene cloruro, volviéndolo tóxico para el cuerpo y un muy mal sustituto del sodio orgánico).

El desbloqueo de los intestinos elimina automáticamente el bloqueo del sistema linfático y otros órganos, permitiéndoles deshacerse de sus depósitos de desechos. No es de extrañar que aquellas personas que se someten a la limpieza gocen de mayor energía, resistencia, fuerza, estado de alerta mental y un cuerpo de dimensiones razonables.

Tengo en mi escritorio el testimonio de un hombre que pesaba 308 libras (140 kilos) antes de comenzar con la limpieza y que al terminarla pesaba 240 libras (109 kilos). Había sufrido una severa condición de estreñimiento durante diez años, acompañada de hemorragia. En su testimonio, este hombre describe que había superado su trastorno principal, ¡y que se sentía maravillosamente bien! Es común entre las personas con sobrepeso llegar a un punto durante la limpieza en el que las áreas de evacuación de la linfa se desbloqueen y liberen “cubetazos” de linfa, la cual tiene la apariencia de una mucosidad ámbar de consistencia similar a la gelatina con distintos niveles de viscosidad. Estas afortunadas personas pierden rápidamente una cantidad considerable de “exceso de carga”.

Eliminación de una fuente importante de enfermedades

Un intestino tóxico es el entorno perfecto para la reproducción de cientos de gérmenes, bacterias, hongos y parásitos relacionados con las enfermedades. La toxicidad del intestino envenena primero la sangre, luego el hígado y, por último, cada célula del cuerpo. La sangre

¹⁰⁴ La naturaleza de los enlaces moleculares en minerales orgánicos es lo que marca la diferencia y es un tema de debate que excede el alcance de este texto.

tóxica provoca que los órganos trabajen en exceso, intentando compensar el estrés extremo que sufre el cuerpo. Una limpieza intestinal potente elimina las bacterias patogénicas en forma eficaz, sin causar daños y con rapidez. Los antibióticos también eliminan las bacterias patogénicas pero el precio llega a ser muy alto para la salud, ya que también aniquilan las bacterias benignas y naturales con las que nacimos, sin hacer nada para recomponer el entorno contaminado que, en un principio, atrajo a los agentes patogénicos. Dado que las bacterias benignas (flora intestinal) contribuyen a preservar y proteger las paredes intestinales, los antibióticos, al destruir a estos aliados, habitualmente causan aún más congestión y daño. Una limpieza profunda cambia nuestro entorno interno en forma positiva. La eliminación de la placa mucoide constituye la erradicación de una causa importante de putrefacción y fermentación en los órganos digestivos y en los de evacuación. La limpieza intestinal permite reparar con rapidez los daños del pasado. Si al correr usted se cayera en la calle y la piel de su rodilla estuviera sucia, lastimada y sangrara, ¿no limpiaría la suciedad antes de cubrir la herida? Todos los médicos limpian la herida antes de cubrirla y aun así, al parecer, nunca piensan en limpiar el interior de sus pacientes. ¿Por qué no?

Lo más milagroso del organismo es que se repara a sí mismo; todo lo que necesita es librarse de la congestión y de las toxinas y obtener los nutrientes apropiados para poder reconstruirse. Cuando deja de trabajar arduamente por el constante estrés de lidiar con cantidades masivas de toxicidad, el organismo puede utilizar su propia energía para curarse y para lograr un mantenimiento adecuado.

Parásitos: atraídos por organismos sucios

¿Es posible que una persona verdaderamente limpia pueda infectarse con parásitos? No, es imposible.

Existen aproximadamente ciento treinta especies de parásitos que pueden vivir en el cuerpo humano. Muchos creen que un alto porcentaje de estadounidenses presenta alguna clase de parásito. A fines de la década de los 80, se estimaba que mil millones de personas estaban infectadas con *Ascaris lumbricoides*¹⁰⁵.

El Dr. Omar M. Amin, del Centro de Parasitología de Tempe, Arizona, escribió: “La creencia generalizada de que los estadounidenses están libres de parásitos es una gran ilusión. Algunos estiman que cerca de cincuenta millones de niños estadounidenses están infectados con gusanos parásitos; pero sólo se detecta e informa una pequeña porción de estos casos”¹⁰⁶.

El Dr. Amin reveló que 4,500 millones de personas en todo el mundo están infectadas con al menos una clase de parásitos; es decir, más de la mitad de la población mundial.

Los parásitos pueden ser la causa de una desnutrición grave. Los niños que sufren de desnutrición e infección intestinal a causa de parásitos representan el veinticinco por ciento de muertes en todo el mundo. Las plagas de parásitos han afectado a la población de Nueva York, Colorado, Washington y New Hampshire, con serias epidemias en otros estados. Algunos gusanos comunes como las lombrices intestinales ponen más de 200,000 huevos al día. Los anquilostomas (otra especie de parásito) ponen entre 5,000 y 10,000 huevos al día y pueden vivir por unos catorce años. Se reproducen en forma abundante.

Cada parásito tiene su propia acción única. Por ejemplo, la *E. histolytica*, que es un protozoo, destruye las paredes intestinales al forzar las enzimas proteolíticas. El *Fasciolopsis buski*, otra especie de gusano conocido como trematodo intestinal, causa daños a las paredes intestinales con sus poderosas ventosas. La *Ascaris lumbricoides*, que es una lombriz intestinal, puede perforar la pared del intestino e invadir el apéndice, el conducto biliar, los pulmones y otros órganos. También puede causar estreñimiento severo bloqueando o tapando el tubo

¹⁰⁵ Edward Markell PhD, MD, Marietta Voge MA, PhD y David T John, MSPH, PhD, *Medical Parasitology*, 7^a edición, (Philadelphia: W.B. Saunders, 1992), 15.

¹⁰⁶ “Understanding Parasites” (Entendiendo los parásitos) Parasitology Center, Inc., Tempe, Arizona, http://members.cox.net/llyee/understand_parasites.htm (sitio accedido el 22 de mayo de 2007).

digestivo, y ni hablar de los químicos que fuerzan al excretar los desechos. Los anquilostomas succionan la sangre y vacían las reservas de hierro, provocando anemia. Las lombrices solitarias y otros parásitos compiten a nivel nutricional, agotando la reserva esencial de vitamina B, especialmente la vitamina B-12 y otros elementos esenciales. Algunos parásitos pueden cubrir la pared interior del intestino delgado y evitar que ésta absorba los nutrientes de los alimentos. “La Organización Mundial de la Salud clasifica a los parásitos entre las seis enfermedades infecciosas más dañinas para el hombre y las infecciones parasitarias prevalecen sobre el cáncer en cuanto a la cantidad de muertes que provocan a nivel mundial”¹⁰⁷.

En 1991, se estimaba que 1,200 millones de personas estaban infectadas con *Ascaris lumbricoides*. ¡Un solo gusano infectaba al veinte por ciento de la población mundial! *Ascaris* es uno de los gusanos más largos que afectan a los seres humanos llegando a medir hasta 2 pies (61 cm). Pero los más largos de todos ellos son las lombrices solitarias alcanzando más de 30 pies (9 m). Los niños y los perros son los más afectados.

En Brasil, un parásito llamado *American Trypanosomiasis*, es el causante del treinta por ciento de las muertes entre los adultos. En comparación con otros países, se pensaba que los estadounidenses no padecían muchas enfermedades parasitarias debido a nuestra “buena salud”, “buena nutrición”, clima y condiciones de higiene. Estoy de acuerdo con lo del clima y las condiciones de higiene; pero el hecho de que seamos uno de los países con mayor índice de enfermedades en el mundo refleja una mala nutrición. Cada vez son más los malos hábitos alimenticios que plagan la salud de cada nueva generación y esto viene acompañado de un incremento de parásitos, ¡dado que los parásitos aman la suciedad! Las enfermedades parasitarias en Estados Unidos se han incrementado considerablemente en las últimas dos décadas y probablemente aumenten a un ritmo acelerado en las próximas dos generaciones. Los parásitos se desarrollan y abundan entre las personas obesas, cuyas cifras, como ya sabemos, se están multiplicando a pasos agigantados.

Conocí a un médico que, mientras examinaba los ojos de un paciente con un microscopio óptico, detectó un gusano diminuto que se desplazaba de una parte del ojo a la otra y desaparecía. Solamente algunos son mortales pero los demás pueden, sin lugar a dudas, causar muchos problemas. Los síntomas de la plaga parasitaria adquieren la apariencia de muchas otras enfermedades, de manera que se hace difícil obtener un diagnóstico preciso. Cuando un médico ha intentado todo lo habido y por haber para obtener un diagnóstico y aun así no logra descubrir el problema, es muy probable que se trate de parásitos.

La autopsia de una mujer reveló que tenía cinco lombrices solitarias en la cabeza. Los parásitos pueden vivir en cualquier parte del cuerpo, los pulmones, el hígado, las glándulas linfáticas, el corazón, la próstata, el conducto biliar, la piel, el apéndice, los músculos y el cerebro. Sin embargo, la mayoría permanece en el tracto intestinal. Si dañan el hígado o los nervios de la cabeza o la columna, los síntomas pueden manifestarse en cualquier parte del cuerpo. Del mismo modo, si los gusanos se encuentran en el tracto intestinal, pueden causar problemas en el corazón, hígado, riñones, cerebro, y demás, mediante sus secreciones tóxicas.

Son pocos los médicos que comprenden la importancia de esta situación que cada vez presenta mayor gravedad. Rara vez buscan parásitos en sus pacientes. Y, aun cuando sospechen que puede tratarse de parásitos, pocos pueden identificarlos y tratarlos efectivamente. Pareciera que no consideran seriamente a los parásitos, aun cuando sus propias publicaciones médicas y libros de texto especifican que deberían hacerlo. El análisis de la materia fecal, el procedimiento más estandarizado, ha demostrado ser efectivo sólo en un treinta y nueve por ciento. Los expertos analizan muestras de mucosa, lo cual ha demostrado ser más eficaz para descubrir parásitos intestinales.

¹⁰⁷ Christine A Northrop-Clewes y Christopher Shaw, “Parasites” (Parásitos). *British Medical Bulletin*, 56(2000): 193-208.

/photo/

Ascaris lumbricoides: Machos y hembras adultos. Son grandes, de color blanco rosáceo. La hembra mide entre 22 y 35 cm de largo; el macho, entre 10 y 31 cm. Las hembras ponen hasta 250,000 huevos al día. Viven más de un año. Los gusanos adultos pueden eliminarse junto con la evacuación de materia fecal. Las infecciones severas pueden causar neumonía o la muerte. Es conocida como la “gran lombriz intestinal”.

/photo/

Sección del intestino obstruida por *Ascaris lumbricoides*. Este parásito puede encontrarse en cualquier parte del mundo, aunque es más común en climas tropicales.

/photo/

Huevo de Ascaris lumbricoides: Los perros y los gatos pueden ser portadores de algunas especies y, habitualmente, se transmiten a los niños a través del contacto con un suelo infectado. Causan reacciones inflamatorias que provocan la obstrucción de vasos capilares en órganos vitales tales como los ojos, el hígado, el cerebro y los pulmones. Ampliado 100x.

/photo/

Anquilostoma macho adulto: Ampliado 10x. Nematodo pequeño de color blanco grisáceo (una lombriz intestinal). Las hembras miden aproximadamente 12 mm de largo; los machos, aproximadamente 9 mm. La hembra produce entre 5,000 y 10,000 huevos al día y puede vivir hasta 14 años.

/photo/

Oxiuro macho: Ampliado 20x. Mide de 2 a 5 mm de largo. La hembra migra del colon al área perianal para depositar sus huevos. Causa comezón severa en el recto.

/photo/

Oxiuro hembra: Ampliado 10x. Mide de 8 a 13 mm de largo. La hembra migra del colon al área perianal para depositar sus huevos. Causa comezón severa en el recto.

Lista de algunos síntomas de enfermedades parasitarias¹⁰⁸

Dolor abdominal	Falta de sueño
Inflamación muscular aguda	Congestión pulmonar y bronquial
Estreñimiento crónico agudo	Resfriados y fiebres semejantes a la malaria
Anemia	Desnutrición
Anorexia	Dolores/espasmos musculares
Deficiencia de B-12	Náuseas
Hemorragia rectal	Sudor nocturno
Ceguera	Dolor en el área del apéndice
Sangre en la materia fecal	Dolor intestinal
Saliva con sangre	Mala memoria
Visión borrosa	Problemas mentales
Ardor al orinar	Erupciones
Eructos	Prolapso rectal
Afección del sistema nervioso central	Sofocación
Dolores de pecho	Úlceras en la piel
Escalofríos	Sudor
Fatiga crónica	Hinchazón de ojos, rostro, etc.
Colitis	Síntomas de la fiebre tifoidea
Tos	Vómitos
Diarrea	Sistema inmune débil
Problemas digestivos	Debilidad
Desfiguración de varias partes del cuerpo	Aumento de peso
Vértigo	Pérdida de peso
Fiebre	Agrandamiento y malfuncionamiento de órganos tales como hígado, bazo, ganglios linfáticos, corazón, vesícula, etc.
Dolor de cabeza	Inflamación vaginal con flujo amarillo, espumoso y maloliente
Irritabilidad	
Comezón	
Ictericia (color amarillento de piel y membranas mucosas)	
Dolor en las articulaciones	

¿Padece alguno de estos síntomas?

Tal vez se esté preguntando cómo es posible que una persona limpia y que vive en un entorno limpio pueda infectarse con parásitos. Ducharse no implica que uno esté limpio por dentro, y el interior es lo que realmente cuenta. ¿Cómo huele su aliento en la mañana? Si su boca tiene un sabor dulce y resulta agradable darle un beso, entonces es posible que esté limpio. De lo contrario, usted ha creado las condiciones propicias para atraer parásitos, y posiblemente ya los tenga en su interior. La comida chatarra, los alimentos procesados y las frituras (incluso las papas fritas) son como imanes para los parásitos. Estos supuestos “alimentos” agotan y debilitan el estómago, el páncreas, los riñones, el hígado, el corazón y otros órganos. Debilitan seriamente el sistema inmunológico del organismo, ayudan a crear placa mucoide y forman el ámbito ideal para

¹⁰⁸ Si desea obtener una lista de los síntomas asociados con los tratamientos médicos convencionales para combatir los parásitos, lea: Dr. Richard Anderson, ND Honorífico, NMD, *Cleanse & Purify Thyself, Book Two* (o su traducción en español: *Limpie y purifique su organismo, Libro Dos*) (Mt. Shasta, California, Christobe Publishing, 1998)

la reproducción de parásitos. Las carnes y los pescados son las principales fuentes de parásitos. Los huevos de los parásitos son extremadamente resistentes al calor y al frío. A menos que la carne o el pescado estén recocidos, los huevos pueden sobrevivir. Algunas de las infecciones más serias (en especial, las causadas por gusanos grandes) penetran el cuerpo humano cuando uno come carne de puerco, res, pescado o cualquier otro animal que tenga globos oculares, patas, aletas o garras. Tal vez, el pescado sea el peor de todos ellos. Hoy en día, la mayoría de los pescados tienen parásitos, y comer pescado crudo es como tender la alfombra roja para invitar a los parásitos a ingresar a nuestro cuerpo. El contacto con perros, gatos y otros animales infectados también podría provocar la transmisión de huevos de parásitos o incluso de los parásitos mismos. Otros métodos de infección son:

- Beber o nadar en aguas infectadas
- Recibir un piquete de moscas, mosquitos, garrapatas o recibir una mordida de algún animal
- Entrar en contacto con ambientes sucios a través de la respiración o del tacto (recuerde, al igual que sucede con las cucarachas, los parásitos se reproducen y desarrollan con fuerza en un ámbito sucio)
- Consumir alimentos cultivados en suelos infectados, en especial, suelos fertilizados con estiércol de cerdo
- Consumir castañas de aguas crudas
- Caminar descalzo en suelos infectados

La causa principal de la plaga parasitaria en Estados Unidos es la deficiencia de electrolitos. Una deficiencia de electrolitos puede detener la producción de ácido clorhídrico, permitiendo que los parásitos atraviesen el estómago sin ser aniquilados por el ácido. Luego, llegan vivos al intestino delgado donde pueden vivir por mucho tiempo anidados en sus madrigueras de suciedad dentro de las capas de placa mucoide.

Los parásitos y los gusanos se reproducen y desarrollan en las capas mucoides y en la suciedad. Se alimentan de ella, y están protegidos por ella. Sus excreciones tóxicas y su presencia irritan la pared intestinal, provocando la secreción de más mucinas y contribuyendo, de este modo, a la toxicidad de la placa mucoide y del organismo en su conjunto. Los vermífugos (agentes que exterminan los gusanos) tienen gran dificultad para penetrar la barrera de mucina (placa mucoide). Los parásitos se reproducen y desarrollan debajo de la placa mucoide, felizmente anidados en su hábitat ideal, donde permanecerán hasta que: la placa y la suciedad sean eliminadas de una vez y para siempre; el pH del intestino vuelva a niveles normales; se recupere la cantidad adecuada de bacterias; se modere la alimentación; el aparato digestivo funcione normalmente; se reinicie la producción de ácido clorhídrico; y se establezca la función inmunológica del intestino. Si no se logran todas estas condiciones, los gusanos y parásitos tienen altas probabilidades de gozar de una vida prolongada. Los parásitos se nutren de alimentos procesados y proteínas no digeridas, los cuales contribuyen a crear un ambiente interno sucio.

Una vez que los parásitos se establecen en el organismo, la única forma segura de extraerlos es eliminando la suciedad con la que se alimentan. ¿Alguna vez vio moscas en un bote de basura limpio? Si les quita el alimento, se marchan, especialmente con la ayuda de vermífugos a base de hierbas y con el fortalecimiento del hígado y del sistema inmunológico. Recuerde esta promesa y anime: “¡Limpie y purifique su organismo y lo elevaré al trono de poder!” No, el trono de poder no es el trono de porcelana. El trono de poder es más bien un estado de autodomínio; es decir, tener el control de nuestras vidas. Sin embargo, mucho antes de que pueda reconocer este trono de poder, reconocerá el poder del trono de porcelana. Úselo.

Años atrás tenía la sospecha de que podría tener una lombriz solitaria y quién sabe qué otras cosas más. Probé varios remedios, pero no hubo resultados evidentes. Años más tarde, el Dr. Jensen explicó que la única forma verdaderamente efectiva que conocía para eliminar gusanos era alimentarse solamente a base de cebollas y ajos crudos durante tres días y, en la última noche, tomar un laxante fuerte (sobredosis) a base de hierbas. Sus instrucciones incluían sentarme en

leche tibia a la mañana siguiente, cuando llegara el momento de defecar. A los gusanos les encanta la leche. La teoría es que los gusanos debilitados terminarán en el colon después de huir de la cebolla y el ajo crudos, pero si sienten aire frío cuando estén a punto de salir volverán a subir rápidamente. En cambio, continuarán su partida si perciben la leche tibia.

Dado que nunca recomiendo nada que no haya probado antes, he explorado con frecuencia la eficacia de varias hierbas y remedios. Mi amigo y experto herborista, White Crow, accedió a emprender conmigo esta nueva aventura de limpieza. Nos dirigimos hacia las montañas para probar el remedio. Pasamos por tres días de agonía y hasta nos sentamos en leche tibia. (La última parte fue el momento más divertido de mi vida, pero esos detalles no quedarán plasmados por escrito). Lo único que salió fue un anquilostoma de una pulgada (2.5 cm). Nunca recomendé este procedimiento a nadie.

Alrededor de un año más tarde, me encontraba en Tucson, sometiéndome a una limpieza y experimentando con el consumo de una sola comida al día. Había avanzado mucho en cuanto a la limpieza, pero todavía me quedaba un largo camino por recorrer y mucho por aprender. La única parte de mi aparato digestivo que no estaba completamente libre de placa mucoide era el estómago y tal vez algunas otras pequeñas áreas por aquí y por allá (donde guardaba emociones atascadas). De esto estaba seguro porque aún tenía una aparente deficiencia de ácido clorhídrico y una pequeña mancha de decoloración en la lengua que aún no se había aclarado y, de acuerdo con la medicina china, esa mancha era el punto reflejo del estómago¹⁰⁹. Era el cuarto día de la limpieza y apenas había terminado de tomar un licuado de *psyllium* y *bentonite* –*cuyos nombres correspondientes en español son: psilio y bentonita*–, cuando inesperada y repentinamente me encontré con dificultad para respirar. Me incliné y coloqué las manos sobre mi estómago. Durante unos veinte minutos, me quedé inclinado sosteniéndome del estómago; ¡no podía mantenerme erguido! Sentía como si algo estuviera intentando voltearme el estómago por completo. Sorprendentemente, no sentía dolor; sin embargo, era una sensación muy extraña e incómoda. Y luego se fue, tan repentinamente como había aparecido, para nunca más regresar. A la mañana siguiente, eliminé un gusano de alrededor de cuatro pies (1.2 metros) de largo. Y a la mañana siguiente a esa, eliminé otro gusano o una sección del gusano anterior de un pie (30 cm) de largo, más o menos. Así que ponga atención: una vez que comience con la limpieza seriamente, puede ocurrirle algo similar. Siéntase agradecido si es así.

Una mujer afectada por lo que más tarde resultaría ser una plaga de parásitos bastante seria en su organismo juró que la limpieza y los vermífugos a base de hierbas le salvaron la vida. Había mantenido un estado mental y físico deplorable durante muchos años sin que ningún médico pudiera ayudarla. ¡Tan solo una semana después de iniciar el proceso de la limpieza, comenzó a eliminar gusanos por montones! Llamó a mi consultorio y le dijo a uno de mis empleados lo que estaba sucediendo; era prácticamente increíble. En la noche, los gusanos le salían por la nariz y la boca. Día tras día hasta el final de la limpieza, fue eliminando “tazas” de gusanos. Unas semanas después, se sometió a otra limpieza pero esta vez añadió un programa de vermífugos a base de hierbas. Una vez más, eliminó grandes cantidades de gusanos. Durante alrededor de un año y medio, continuó eliminando gusanos y cada vez se sentía más y más fuerte. Finalmente, terminó su limpieza logrando un estado de salud que superaba sus más grandes expectativas, ya que verdaderamente había pensado que iba a morir. Ella me comentó que leer mi libro le había devuelto las esperanzas. Unos años más tarde, me encontré con ella y con su marido. Con lágrimas y abrazos, expresaron su más profundo agradecimiento hacia mí y el programa de limpieza. Ella explicó que la limpieza era su última esperanza, porque ningún médico ni ningún tratamiento habían podido ayudarla.

¹⁰⁹ La medicina china utiliza el análisis de la lengua para ayudar a revelar afecciones en otras partes del organismo. Similar al iris, pero no tan complejo, la lengua refleja las afecciones en el estómago, el hígado y otras áreas de nuestro cuerpo.

Creo que es mejor hacer al menos una limpieza intestinal profunda antes de intentar eliminar los parásitos. Si una persona tiene una infección parasitaria grave como, por ejemplo, *Giardia Lamblia*, malaria u otra similar, es necesario ocuparse de ello de inmediato. No obstante, siempre recomiendo la limpieza en estos casos, dado que la limpieza efectivamente librerá al organismo de una gran cantidad de toxinas que los parásitos despiden continuamente. También comenzará a debilitarlos y, en muchos casos, también eliminará algunos parásitos.

La limpieza intestinal es el único método que brinda innumerables beneficios para la salud

Me he sometido a prácticamente todos los programas de limpieza disponibles, al menos hasta haber escrito las primeras ediciones de este libro. Y luego parecía como si todos, Fulano, Mengano y Zutano, desarrollaban programas de limpieza. Me sometí a limpiezas de piel, linfa, hígado, riñones, tracto urinario y vesícula biliar. He utilizado cientos de métodos distintos: hierbas de toda clase, hierbas chinas, hierbas de Ayur Veda, hierbas silvestres y desconocidas, remedios homeopáticos, sudoraciones, alimentos, jugos, agua, actividad física, equipos electrónicos, la mente, la visualización y otros tipos de supuestos métodos “curalotodo”. He ayunado tan solo con agua, y agua con varias combinaciones de jugos. Y nada, absolutamente nada, funciona como una magnífica limpieza intestinal. No sólo eso, sino que todos los demás programas de salud se vuelven mucho más eficaces después de haberse sometido a una limpieza intestinal profunda.

El tracto intestinal controla el proceso de asimilación, así como también los procesos de eliminación del organismo. Recuerde: *el intestino (el tracto intestinal) es el centro de su organismo*. El intestino podría compararse con el sistema séptico de una casa. Si la línea de filtrado está obstruida, podrían acumularse residuos sucios en la tina o la regadera y tal vez en los lavabos. De igual modo, cuando el intestino se congestiona, la sangre y la linfa también se congestionan. Se elimina más cantidad de desechos a través del intestino que desde cualquier otro órgano de eliminación. Cuando el intestino se obstruye, continúa taponándose hasta tanto no se libere la presión o el bloqueo. El ayuno con agua, las dietas a base de jugos, el té de hierbas y las enzimas no pueden eliminar al causante principal: la placa mucoide.

Recuerde que si mantiene limpio todo el tubo digestivo, también estarán limpios el sistema linfático, la sangre, el cerebro y el organismo completo. Los intestinos son la clave; son el centro o núcleo de todas las funciones del organismo. El Dr. Jensen predicaba que si los intestinos están sucios, la sangre está sucia, y luego se van contaminando todas las demás partes del cuerpo. Por lo tanto, para gozar de un mejor estado de salud, más energía, resistencia, fuerza y estado de alerta mental, los intestinos, el hígado y todos los demás órganos del cuerpo deben mantenerse limpios. Efectivamente, podrá vivir una vida más prolongada, luciendo y sintiéndose bien hasta el final. De hecho, podría decidir no morir. Claro que ésa es una meta para una persona en busca de un nivel de realización superior y que sólo unos pocos han logrado.

El cáncer, los gérmenes, los virus y demás afecciones no pueden existir en un organismo con un sistema inmunológico fuerte, ni tampoco podrán hacerlo los parásitos. Cuando tenemos un sistema inmunológico fuerte, tenemos un organismo resistente y todo funciona bien. Necesitamos un aparato digestivo que funcione adecuadamente, una máxima producción de ácido clorhídrico, bilis alcalina y sangre alcalina para lograr tener un sistema inmunológico fuerte. Una vez más, recuerdo el refrán del Dr. Jensen: “Si le pisamos la cola a un gato, el otro extremo es el que grita”. Este refrán refleja una gran verdad: que todo el cuerpo está interconectado y funciona en colaboración con todas las demás partes. Lamentablemente, son contadas las veces que este sabio concepto se ve demostrado en la medicina convencional. La forma más eficiente de tratar cualquier enfermedad es tratar al cuerpo como un todo, y no sólo una parte o un aspecto aislado. Ésta es la razón por la que los naturópatas recomiendan los suplementos nutricionales y una buena dieta. Los suplementos y las dietas no fueron diseñados para “curar” el problema; simplemente, le proporcionan fuerza y ayuda al cuerpo para que éste pueda curarse a sí mismo.

Capítulo 6

DATOS IMPORTANTES ACERCA DE UN PROGRAMA DE LIMPIEZA ÓPTIMO

“Sólo los de espíritu valiente y fuerte pueden aspirar a escalar la escarpada ladera hacia la Sabiduría Divina, los más débiles deberán tomar el camino más lento, dado que cualquier otro camino los llevaría inevitablemente a la destrucción”.

— CYRIL SCOTT

Indicios de un programa de limpieza potente y eficaz

UN POTENTE PROGRAMA DE LIMPIEZA A BASE DE HIERBAS, ya sea para el intestino o el hígado, o para cualquier otro órgano o sistema, puede causar “reacciones a la limpieza”. La mayoría de las compañías dedicadas a proveer este tipo de programas temen que sus clientes tengan reacciones a la limpieza con sus productos porque dichas reacciones fácilmente pueden malinterpretarse o alarmar al consumidor. No los culpo por ello porque, sin la capacitación ni la experiencia para manejar estas reacciones a la limpieza, podrían meterse en problemas. Es por ello que muchas compañías reducen deliberadamente la potencia de sus productos, con el fin de minimizar la probabilidad de tener que lidiar con reacciones a la limpieza. Una compañía realmente dedicada a promover la buena salud a través de la limpieza brindará un experimentado servicio de atención al cliente a quienes tengan inquietudes y un servicio de asistencia a quienes experimenten reacciones ocasionales a la limpieza. Trataré este asunto en más detalle en un capítulo posterior. También escribí un breve folleto titulado *Dramatic Signs of Healing*¹¹⁰, que profundiza este tema. Este folleto brinda información valiosa a toda persona que se someta a una limpieza interna profunda y eficaz.

¡Avance al ritmo de su propio organismo!

La limpieza por fases permite la adaptación de un programa con el fin de satisfacer las necesidades de cada persona. Para que una limpieza sea eficaz y fomente una buena salud, debe estar adaptada al nivel de cada individuo. Una limpieza extremadamente potente libera viejas toxinas muy rápidamente; pero sólo una persona que ya haya alcanzado un considerable nivel de fortaleza, salud e higiene puede aspirar a este nivel de limpieza. Cuando una persona está débil, presenta una deficiencia nutricional o enfrenta una lucha contra una enfermedad al inicio de la limpieza, el proceso debe seguirse más lenta y paulatinamente, para no abrumar la capacidad del organismo para eliminar toxinas. Una limpieza demasiado precipitada podría ocasionar un estrés más agudo e innecesario, así como también reacciones extremas a la limpieza. Por lo tanto, recomiendo alternar las fases, según sea necesario, para satisfacer las necesidades de cada individuo. Las fases de la limpieza son las siguientes:

- Fase Leve, con 2½ comidas al día
- Fase Moderada, con 2 comidas al día
- Fase Intensa, con 1 comida al día
- Fase Maestra, con jugos solamente
- Fase Maestra – La Definitiva, con agua solamente

¹¹⁰ Dr. Richard Anderson, ND Honorífico, NMD, *Dramatic Signs of Healing* (Impresionantes indicios de curación) (Mt. Shasta, California, Christobe Publishing, 2000).

Cada fase incluye hierbas, licuados preparados con *psyllium* y *bentonite* y un probiótico. También recomiendo encarecidamente consumir minerales (tanto minerales electrolíticos como traza), muchos jugos naturales de ingredientes crudos (excepto durante la Fase Maestra – La Definitiva, con agua solamente) y alimentos súper nutritivos ricos en clorofila que se agregan a los jugos o que se toman en cápsulas.

La regla más importante sobre el uso de las fases

Durante cada fase, **todos deberían sentirse siempre relativamente bien**. Es de esperar que se presenten reacciones leves a la limpieza; sin embargo, no es necesario “tolerar lo que sea”, que era lo que yo creía al comienzo. Las reacciones habituales a la limpieza incluyen leves dolores de cabeza, dolores musculares o articulares, sudor, erupciones, mal aliento, somnolencia, fatiga, mareo al estar de pie y, en ocasiones, náuseas. Cuando se presentan estas reacciones a la limpieza, se debe a que el organismo no puede eliminar las toxinas y los ácidos con la misma rapidez que con la que se filtran al sistema de circulación desde las áreas donde se encuentran depositados. Esta situación se suele asociar con un hígado débil o con riñones débiles. A fin de reducir las reacciones a la limpieza, simplemente necesitamos brindarle a nuestros órganos de eliminación un poco de ayuda, a través de los siguientes pasos:

- En primer lugar, use un colónico o una serie de enemas (es preferible un colónico).
- Si eso no ayuda, use un enema de café¹¹¹.
- Si los enemas no ayudan, es mejor pasar a una fase que tenga una comida adicional. Manténgase en esa fase hasta que el organismo se haya normalizado y usted se sienta bien nuevamente. Apenas coma un poco más o consuma algunos alimentos más pesados, tales como papas, el proceso de la limpieza se volverá más lento permitiendo a los órganos de eliminación recuperar el ritmo y ocuparse de las acumulaciones de toxinas.
- Luego reanude la limpieza siguiendo las fases a un ritmo que le resulte cómodo. Si nos sentimos mal y no hacemos nada para solucionarlo, el hígado, los riñones y el corazón podrían quedar sometidos a un estrés innecesario y, sencillamente, esto puede evitarse.

Cómo alternar entre las fases

Una de las ventajas de alternar entre las fases es que nos permite controlar las reacciones a la limpieza y adaptarla a nuestra vida social. En otras palabras, podemos alternar entre una y otra, según sea necesario. De esta forma, se minimizan las reacciones a la limpieza y se mantiene la energía, para que usted pueda sentirse bien durante toda la limpieza. Las fases más leves también son ideales para aquellas personas que sencillamente no tienen la fuerza de voluntad para someterse a la Fase Maestra (sin comidas), para quienes tienen jornadas laborales sumamente intensas, obligaciones sociales, un alto grado de toxicidad o para quienes presentan problemas severos de energía. Sin embargo, la mayoría de las personas continúan trabajando tiempo completo durante la limpieza.

Permítame darle un ejemplo: supongamos que una persona comienza con la Fase Moderada (dos comidas al día) durante dos o tres semanas, luego sigue unos días con la Fase Intensa (una comida al día) y luego avanza a la Fase Maestra de la limpieza. A los tres días de haberse sometido a la fase final de la limpieza, comienza a sentirse cansado, lo cual afecta su trabajo. Para esta persona, lo ideal sería que volviera a la Fase Intensa con una comida al día. Tal vez, hacer esto lo reanime y lo haga sentirse bien y, al día siguiente, pueda volver a la Fase Maestra. Pero si no mejora, podría ser conveniente que esta persona se mantenga en la Fase Intensa durante un período más prolongado o incluso que regrese a la Fase Leve o a la Fase Moderada. Las comidas disminuyen el ritmo de la limpieza y reducen el flujo tóxico. Durante los fines de semana o en los días en que no trabaja, tal vez pueda volver a intentar con la Fase

¹¹¹ Consulte el Apéndice 4: “Cómo hacerse un enema,” página 158.

Maestra. Y el lunes puede volver a una de las otras fases, si fuese necesario. Es más saludable ser flexibles y avanzar al ritmo de nuestro propio organismo. Recuerde que Roma no se construyó en un solo día, como así tampoco las capas de toxicidad en sus intestinos.

Nota: Por lo general, las hierbas tardan entre cuatro y siete días en preparar a la placa mucoide para ser expulsada. Además, la acción de las hierbas tiene su propia evolución; si se toma un descanso de las hierbas, tal vez tenga que recomenzar el programa nuevamente, desde el principio. Por ello, es conveniente seguir tomando las hierbas en forma regular durante la limpieza, aun cuando consuma más comidas al día. Las hierbas son las que provocan que la limpieza dé resultado.

Las personas mayores, las personas débiles, las personas con un alto nivel de toxinas en el cuerpo y aquéllas con resultados anormales en las pruebas de pH

Tal y como lo expliqué en la primera parte del libro, muchas personas tienen un bajo nivel de electrolitos. Hace muchos años descubrí que las personas que padecían las peores reacciones a la limpieza y otros problemas casi siempre tenían, además, un bajo nivel de electrolitos. Esto se analiza con una simple prueba. Por lo tanto, siempre recomendamos realizar la prueba de pH antes de comenzar con el proceso de limpieza. Quienes no obtengan resultados normales en la prueba de pH deberían comenzar con una fase muy leve hasta que aumenten las reservas alcalinas y obtengan resultados normales.

Durante la Fase Leve es importante consumir únicamente alimentos generadores de alcalinos y concentrarse en reabastecer las reservas de electrolitos. Obtener resultados normales en la prueba de pH significa que ya podemos comenzar con la Fase Moderada. El reabastecimiento de las reservas de electrolitos se plantea en la sección dedicada al tema del pH.

Descripción de las fases de la limpieza

Desarrollé la Fase Leve, que es la más leve de todas, para mi madre de setenta y nueve años de edad; no debido a su edad ni al nivel de toxinas en su cuerpo, sino a que sabía que ella no tendría la determinación que se necesita para someterse a una limpieza más profunda. Y funcionó, ya que obtuvo resultados fabulosos. ¡Recuperó su estado mental y su memoria por completo! También le aportó nuevas energías, le alivió severos dolores de espalda, le suavizó la piel a tal punto que sus amigas comentaban sobre ello y hasta perdió unos kilos que tenía de más. Se sometió a la limpieza durante tan solo dos semanas.

La Fase Leve: una introducción a la limpieza

Todos deberían poder someterse a la Fase Leve de la limpieza sin importar el resultado obtenido en la prueba de pH. Ninguna persona debiera sufrir reacciones a la limpieza durante esta fase. Es muy poco común que se observen reacciones a la limpieza durante esta fase pero si llegaran a presentarse, quiere decir que existe un grado de toxicidad grave y anormal. Incluso podría significar que existe un problema de salud muy serio. Habitualmente son éstas las personas que abandonan la limpieza; pero paradójicamente, son quienes deberían insistir más en ella. Les sería de mucha utilidad recibir la orientación de un experto en programas de limpieza o de un profesional de la salud capacitado y con experiencia en limpiezas y ayunos.

Durante la Fase Leve se consumen dos comidas y media al día, compuestas de alimentos generadores de alcalinos y todo el jugo de zanahoria/apio/betabel¹¹² que uno desee, junto con un régimen de cinco grupos de hierbas y dos licuados. La media comida debería consistir en fruta solamente. Esta fase, aunque es muy leve para el organismo, puede ser una ayuda muy eficaz para

¹¹² Las personas que tengan una importante sensibilidad al azúcar deben evitar los jugos dulces, tanto de verduras como de frutas. Pero tal vez puedan tomar otros jugos naturales de verduras orgánicas, tales como los de coliflor y otras hojas verdes.

mejorar la salud y la energía. Una vez que el organismo se haya estabilizado con este régimen (es decir, que pueda mantenerse sin sufrir reacciones molestas a la limpieza y que haya obtenido resultados normales en la prueba de pH), es seguro avanzar a la Fase Moderada de la limpieza.

Si observara reacciones a la limpieza durante esta fase, deberá seguir las siguientes instrucciones:

1. Beber más líquido.
2. Incrementar el consumo de suplementos de minerales electrolíticos orgánicos hechos a base de jugos de verduras deshidratadas¹¹³ (los electrolitos le brindan al organismo lo que necesita para eliminar toxinas y ácidos)¹¹⁴. Utilice un colónico o enemas si la eliminación es lenta; por lenta, me refiero a menos de tres evacuaciones voluminosas al día.
4. Incrementar el consumo de la fórmula a base de hierbas que contiene cáscara sagrada para lograr tener entre tres y cuatro evacuaciones diarias.
5. Consumir alimentos más pesados para disminuir el ritmo del proceso de la limpieza, como, por ejemplo, papas¹¹⁵.

En estos casos, sería conveniente contar con el asesoramiento de un médico que comprenda la limpieza o, al menos, comunicarse con el Servicio de Asistencia del Programa de Limpieza de la compañía a la cual le compró el programa de limpieza.

La Fase Moderada: el comienzo

Toda aquella persona que haya obtenido resultados normales en la prueba de pH debería comenzar con la Fase Moderada de la limpieza. Es poco común que se presenten reacciones a la limpieza en esta fase. Durante la Fase Moderada se consumen 2 comidas al día, compuestas de alimentos generadores de alcalinos y todo el jugo de zanahoria/apio/betabel¹¹⁶ que uno desee, junto con un régimen de cinco grupos de hierbas y tres licuados. Durante esta fase, las hierbas comienzan a preparar y ablandar la placa mucoide para después expulsarla. Esta fase brinda una gran cantidad de beneficios por lo que muchas personas optan por no seguir con las fases más profundas la primera vez que se someten a la limpieza. Todos deberían mantenerse en esta fase durante al menos una semana o hasta que la placa mucoide se esté eliminando y no existan reacciones a la limpieza; entonces habrá llegado el momento de pasar a una fase más profunda.

Ocasionalmente, durante estas primeras fases de la limpieza, las personas se dan cuenta de que tienen una seria plaga parasitaria. Si éste es su caso, manténgase en la Fase Leve o en la Fase Moderada e inicie un buen programa a base de hierbas para eliminar parásitos.

Nota: Recomiendo que las personas que se sometan a la limpieza por primera vez se mantengan en la Fase Moderada durante tres semanas antes de aventurarse a una fase más profunda. Cuantas más toxinas se liberen antes de pasar a la Fase Maestra de la limpieza, más fácil, eficaz y eficiente será esta última fase. Aquellas personas que hayan atravesado la Fase Maestra sólo necesitan un mínimo de una semana de la Fase Moderada.

Un comentario acerca de las purgas del colon: la mayoría de las personas no necesitan colónicos ni enemas durante las Fases Leve y Moderada. Sin embargo, tal cual sucede en todas las fases de la limpieza, si uno no se siente bien, es momento de purgar el colon. La gran mayoría

¹¹³ Los jugos de verduras deshidratadas contienen las fuentes más concentradas de electrolitos orgánicos disponibles.

¹¹⁴ Muchas reacciones a la limpieza son causadas por los ácidos que el organismo libera. El organismo necesita electrolitos para eliminar estos ácidos en forma segura. Cuando el cuerpo tiene un bajo nivel de electrolitos, y elimina ácidos, las reacciones a la limpieza pueden ser severas.

¹¹⁵ Consulte la tabla de alimentos generadores de alcalinos y alimentos generadores de ácidos que se encuentra en el Apéndice 3, página 156.

¹¹⁶ Las personas que tengan una importante sensibilidad al azúcar deben evitar los jugos dulces, tanto de verduras como de frutas. Pero tal vez puedan tomar otros jugos naturales de verduras orgánicas, tales como los de coliflor y otras hojas verdes.

de las personas no tienen noción de la eficacia que tienen los colónicos y los enemas. Prácticamente pueden eliminar libras de desechos, gran parte de los cuales tienen un alto nivel tóxico. Y aún más importante, la evacuación del colon permite la liberación de toxinas de todas las otras partes del organismo. El sentirse mal es una señal de que el organismo no está despidiendo toxinas a un ritmo suficientemente rápido. No existe nada que haga sentir mejor a una persona tan rápidamente como eliminar una acumulación tóxica del colon. Cuando se despeja el colon, aunque es posible que aún existan gruesas capas de placa mucoide adheridas a las paredes, el resto del cuerpo puede acelerar considerablemente la acción de la limpieza. Cuando el movimiento dentro del colon es lento, todo el organismo se vuelve cada vez más lento, ¡desacelerando la circulación! Como resultado de ello, puede experimentarse fatiga, náuseas, dolores de cabeza, gases o simplemente un malestar. Cuando esto ocurre, recurra a un médico especialista en colon o hágase un enema. ¡Qué gran alivio!

La Fase Intensa

En la Fase Intensa, tenemos cinco grupos de hierbas, cuatro licuados y todo el jugo natural de verduras que queramos, y sólo una comida generadora de alcalinos. Muchas personas utilizarán la Fase Intensa durante dos o tres días, como una prueba para determinar si realmente están listos para pasar a la Fase Maestra. Si no existen reacciones a la limpieza, entonces están listas para la Fase Maestra. Dado que disminuye el consumo de alimentos sólidos, el cuerpo se libera cada vez más de sus habituales tareas digestivas y puede dedicar más atención a sus prioridades de limpieza.

Nota: Durante la Fase Intensa y la Fase Maestra, las pruebas de pH urinario no resultan eficaces porque el organismo está eliminando tantos ácidos que los resultados no pueden ser precisos.

La Fase Maestra

En verdad, aquellas personas que puedan completar esta fase tienen un mayor dominio de su organismo que la persona promedio. Por lo general, esta fase dura una semana, aunque algunas personas la prolongan por diez días. A menos que cuente con experiencia en limpiezas, yo no recomendaría prolongarla por más tiempo. Existen dos niveles de la Fase Maestra. No se consumen comidas durante ninguno de los dos niveles. En ambos niveles de esta fase se toman cinco grupos de hierbas y licuados. En el nivel uno, se toman jugos naturales de verduras y frutas orgánicas¹¹⁷, así como también un preparado alimenticio súper nutritivo, rico en clorofila y de excelente calidad. Si bien es un poco más desafiante, también es más gratificante.

El segundo nivel de la Fase Maestra, que es la fase final y definitiva de la limpieza, es exactamente igual al primero, excepto que no se toman jugos ni suplementos. Por este motivo, es muy importante que las reservas de electrolitos estén al máximo antes de comenzar con la limpieza.

Y éste es mi programa de limpieza, tal cual lo diseñé originalmente, y tal cual lo sigo utilizando hoy día. Durante más de diez años, nunca he utilizado ninguna otra fase y 20,000 personas que se sometieron a la limpieza también lo hicieron de esta manera. Los resultados que obtuvieron esas personas fueron los que hicieron famosa a la limpieza en Estados Unidos y en otras partes del mundo. Realmente funciona. Las personas que se someten a la limpieza y llegan a este nivel suelen relatar historias de curaciones que parecen milagrosas.

¿Por qué este nivel es mucho más eficaz que el nivel uno? Cuando nos privamos de comer alimentos, el organismo automáticamente busca lo que hay en su interior para poder nutrirse y utiliza sólo aquello que no necesita: proteínas no digeridas, otras proteínas tales como las que se encuentran en hongos, parásitos, bacterias y mucosidad; luego recurre a las grasas,

¹¹⁷ No se recomienda el jugo de naranja durante la limpieza porque es demasiado ácido.

azúcares dañinas no digeridas, bultos o protuberancias, incluso tumores¹¹⁸, sustancias que causan forúnculos, granos y otras imperfecciones, mucosidad y materia nociva almacenada en nuestras células y órganos. En otras palabras, todo aquello que podría causar un problema de salud. El resultado final es maravilloso. Y es en esta etapa cuando los supuestos “milagros” de la limpieza ocurren con frecuencia y donde sucede la “magia”, que habitualmente produce transformaciones increíbles. Aparentemente, transforma todos los aspectos de nuestro ser: mental, emocional, espiritual y físico. Un ayuno adecuado nunca ataca a las proteínas que necesitamos, solamente a aquéllas que son innecesarias. Imagínese eliminar todo el exceso de desechos de su cuerpo. (El ayuno se transforma en inanición únicamente cuando alcanza un punto determinado y ese punto ocurre habitualmente entre los 40 y 60 días tras consumir agua solamente. Al llegar a ese punto uno siente, de pronto, un apetito sobrecogedor y arrebatador y sabe que ya es momento de interrumpir lentamente el ayuno).

Se suelen guardar pensamientos y sentimientos disonantes en muchas de las proteínas que contribuyen al desarrollo de enfermedades. Tal vez, ésta sea la razón por la cual el ayuno puede alterar favorablemente la consciencia y eliminar la depresión y el hábito de tener pensamientos negativos. ¡Vaya alivio! Muchas personas han descrito cambios radicales a nivel de consciencia, tales como la liberación de sensaciones: preocupación, estrés, depresión y desesperación; y han alcanzado un estado de consciencia lleno de optimismo, dicha y hasta felicidad absoluta.

¹¹⁸ Por regla general, las personas que padecen de cáncer no pueden dejar de comer. ¿Por qué? Porque estas personas suelen tener tantos problemas para digerir y asimilar los alimentos de manera eficiente que van quedando famélicas poco a poco y, por lo tanto, el ayuno puede resultarles peligroso. Curiosamente, si bien existen excepciones, las células cancerígenas suelen ser las que mejor se nutren.

Capítulo 7

ELEMENTOS PODEROSOS PARA UNA LIMPIEZA INTESTINAL MAGNÍFICA

Si realmente queremos gozar de buena salud, debemos eliminar de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestros sentimientos, todo aquello que interfiera con la capacidad del cuerpo para funcionar de manera apropiada.

LA PRIMERA VEZ que desarrollé un programa de limpieza intestinal fue en el año 1985 y seguí experimentando durante todos estos años¹¹⁹. Llegué a perfeccionarlo gracias a la experimentación propia, y luego lo experimenté en amigos, animales y hasta en mi propia madre. Todos obtuvieron beneficios. Incluso, hubo una época en que tenía por toda mi casa docenas de placas de Petri repletas de trozos de placa mucoide combinadas con distintas hierbas, enzimas y muchos otros ingredientes. Con un poderoso microscopio médico, estudié los efectos que cada unas de esas combinaciones tenían sobre la placa.

Después de muchos años, perfeccioné mis fórmulas a tal punto que efectivamente disolvían la placa mucoide convirtiéndola en líquido, cuando aún se encontraba en los intestinos. La mayoría de las personas obtuvieron resultados formidables, pero muchas de ellas se quejaban de que no veían salir de sus cuerpos las “cuerdas” de placa mucoide; sólo veían salir líquidos verdes negruzcos, así que retomé la fórmula original.

Debe de haber más de cien mil personas alrededor del mundo que ya han utilizado mis métodos y he aprendido con exactitud qué es lo que sí da resultado. Si se realiza correctamente, la limpieza puede ser efectuada sin riesgos en casi todos los casos, sin importar su edad o estado de salud. Ahora veamos cuál es esa fórmula que, tras tantos años de investigación y experimentación, he descubierto que es la más beneficiosa para lograr una limpieza intestinal eficaz.

Hierbas

La base de todo programa de limpieza viable

La mayor parte de las personas no tiene acceso a una pradera como la de Sierra Nevada ni a hierbas frescas y crudas. No obstante, las hierbas secas son muy eficaces cuando se las combina correctamente. Debido a que la libertad de expresión no siempre es tan libre como uno cree, no tengo la libertad de compartir con usted el nombre de mi programa de limpieza, ni de utilizar nombres de marcas en este libro ya que, al hacerlo, estaría quebrantando la ley¹²⁰.

Les he explicado anteriormente cómo es que la limpieza ayuda al organismo a curarse a sí mismo. Aunque la prensa suele inclinarnos a creer lo contrario, la realidad es que lo que las industrias de las hierbas y la salud pueden decir está estrictamente regulado por las agencias gubernamentales. Cada vez con más frecuencia, nuestro gobierno ignora, ilegalmente, la

¹¹⁹ Para obtener más información sobre la investigación más reciente del Dr. Anderson, visite su sitio web:
<http://www.cleanse.net>

¹²⁰ Leyes en materia de etiquetado y literatura de terceros

Constitución de Estados Unidos y la Declaración de Derechos cuando le resulta conveniente. En este caso, en particular, me refiero a la primera enmienda:

“El Congreso no sancionará ley alguna que establezca la creación de una religión ni que prohíba el libre ejercicio de la misma; tampoco sancionará ninguna ley que restrinja la libertad de expresión o de prensa, ni el derecho de las personas a reunirse pacíficamente y a solicitar al gobierno la reparación de agravios”.

Lamentablemente, existen muchos comerciantes que dicen tener la “poción milagrosa” y que con gusto le quitarían su dinero a cambio de un producto que no sirve, dándole a nuestro gobierno algún tipo de justificación para sus acciones ilícitas. De la misma manera que existen productos buenos y malos en las distintas ramas del comercio, algunos de los suplementos que están a la venta hoy en día son de mala calidad y son poco o nada eficaces. Todo se remite al dicho: “Comprador, sea precavido”. Busque información, investigue e identifique a aquél que tenga una larga trayectoria en fabricar productos de buena calidad. Compre únicamente aquellos productos que le garanticen la devolución de su dinero y esté atento a los precios demasiado baratos. Lamentablemente, parece ser que el verdadero fin por el que existen controles estrictos no es precisamente para proteger al consumidor, sino a las ventas de la industria farmacéutica. Quizás suene exagerado, pero le aseguro que es cierto y que cientos de personas muy bien educadas e informadas opinan exactamente lo mismo. ¿Cuántos estadounidenses han fallecido por tomar un suplemento dietético o a base de hierbas? Según nuestros cálculos, ninguno. ¿Cuántos estadounidenses han fallecido a causa del uso de drogas legales en los últimos años (y las cifras van en aumento)? Las estadísticas del Centro de Control de Enfermedades (CDC) indican un incremento del sesenta y ocho por ciento entre 1999 y 2004: “El índice anual de mortalidad por envenenamiento basado en una población de 100,000 habitantes se incrementó de 4.4 en 1999 a 7.1 en 2004”¹²¹.

Si las hierbas hubieran provocado este incremento, no habría más hierbas a la venta. Por suerte, las hierbas suelen ser muy seguras y eficaces y siguen estando al alcance del consumidor.

Fórmulas a base de hierbas – Claves para mi programa de limpieza

Combiné dos formulas que contienen las hierbas específicas que provocaron la espectacular limpieza que White Crow y yo experimentamos al comer hierbas crudas y frescas en aquella pradera tan especial. También contienen otras hierbas que potencian otros efectos deseados, necesarios para una limpieza óptima y segura. Las fórmulas actúan en conjunto, potenciándose una con otra para lograr el efecto deseado.

La **fórmula 1** tiene la capacidad de incrementar el peristaltismo y se aconseja usarla con prudencia. La **fórmula 2** provee, durante la limpieza, un complemento nutricional a base de hierbas realmente excepcional para el organismo e incrementa la eficacia de la fórmula 1.

Estas dos fórmulas son el corazón de la limpieza profunda tal cual la conozco. Por sí solas, darían buen resultado; sin embargo, en general, una persona se sentirá más cómoda y obtendrá mejores resultados tomando licuados y un buen probiótico, además de las fórmulas.

Las hierbas que forman parte de estas fórmulas son las siguientes:

La FÓRMULA 1 contiene las siguientes hierbas y, sin duda, ¡puede limpiar el intestino a fondo!

BARBERRY BARK (corteza de agracejo): poderosa hierba para limpiar el estómago y el intestino y purificar la sangre. Ayuda a eliminar problemas de estreñimiento y sustancia mucoide. Dado que contiene importantes propiedades antisépticas, la corteza de agracejo ayuda a solucionar todos los problemas del hígado.

¹²¹ Reuters (Noticias sobre salud) del *Morbidity and Mortality Weekly Report* (CDC), 9 de febrero de 2007.

- CASCARA SAGRADA BARK** (*corteza de cáscara sagrada*): hierba sagrada para los amerindios; estimula el movimiento y restablece la acción peristáltica de los intestinos. Estimula la vesícula biliar y las glándulas adrenales. Tiene un efecto importante en la eliminación de sustancia mucoide y en el reacondicionamiento del aparato digestivo, incrementando las secreciones del estómago, hígado y páncreas.
- CAYENNE** (*cayena*): una de las hierbas más valiosas en el mundo de la medicina. Es absolutamente inofensiva; no obstante, es el estimulante más poderoso que se conoce. Ninguna otra hierba puede detener un infarto o un derrame cerebral con tanta rapidez, seguridad y eficacia como la cayena. Le brinda energía y fuerza al organismo. Cura las úlceras estomacales e intestinales. Ninguna otra sustancia natural detiene hemorragias con la eficacia de la cayena. Esta hierba maravillosa contribuye enormemente con la limpieza y con el reacondicionamiento del aparato digestivo y aumenta la eficacia de otras hierbas.
- FENNEL SEED** (*semilla de hinojo*): reduce el apetito. Ayuda a eliminar los desechos de todas partes del cuerpo, mejora la digestión, elimina gases, aniquila oxiuros, calma el sistema nervioso y ayuda a neutralizar los cólicos causados por la cáscara sagrada.
- GINGER ROOT** (*raíz de jengibre*): elimina la congestión y alivia los dolores de cabeza y otras molestias. El jengibre mejora el efecto de las demás hierbas contenidas en cualquiera de las fórmulas. También mejora la circulación, asienta el estómago y reduce la fiebre y los gases.
- GOLDENSEAL** (*hidrastis*): ayuda a detener infecciones y elimina sustancias venenosas. Esta hierba actúa como purificadora de la sangre y como laxante y es una alternativa para las membranas mucosas; ayuda a regular las funciones del hígado y elimina mucosidad de las áreas nasales, bronquios, garganta, intestino, estómago y vejiga.
- LOBELIA** (*lobelia*): elimina la congestión y otras obstrucciones del organismo. Es una hierba excelente para los canales de eliminación, especialmente para la linfa. Es de gran ayuda en casos de calambres o dolores. Según el Dr. Thompson y con el acuerdo del Dr. Christopher: “no existe ningún otro vegetal producido por la tierra cuyos efectos sean más inofensivos para el cuerpo humano, ni ningún vegetal más poderoso para sanar enfermedades y fomentar la salud que la lobelia”¹²².
- Muchos la utilizan para inducir el vómito. Se la conoce por ayudar a eliminar el catarro, espasmos, lombrices, fiebre, problemas pulmonares y nerviosismo. ¡Otro valioso regalo de la naturaleza! Si ha escuchado rumores sin fundamentos acerca de que esta hierba no es segura, consulte el apéndice.
- MYRRH GUM** (*goma mirra*): ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y es una de las hierbas más eficaces en la limpieza y curación del estómago y del intestino. La mirra es un antiséptico maravilloso; ayuda a reacondicionar el aparato digestivo y a eliminar gases.
- PLANTAIN** (*llantén*): extrae, arrastra y ayuda a eliminar la placa intestinal. Es uno de los mejores purificadores de la sangre que se conoce. El llantén es una buena hierba para el hígado y también es eficaz para mejorar el funcionamiento de los riñones. Ayuda a evitar gases y diarrea.
- RED RASPBERRY LEAF** (*hoja de frambuesa roja*): ayuda a evitar hemorragias y diarrea. Al aportar hierro al sistema, ayuda a regenerar la sangre e incrementa la energía. También funciona como astringente y crea contracciones dentro de las membranas del intestino que ayudan a desplazar materia mucoide y a eliminar otros problemas intestinales mejorando, a la vez, la digestión.
- RHUIBARB ROOT** (*raíz de ruibarbo*): actúa como tónico para el hígado y los conductos hepáticos. Es un laxante suave; no obstante, reprime la diarrea. Limpia las membranas mucosas del aparato digestivo y ayuda a eliminar la acumulación mucoide. Con un alto

¹²² Dr. John R Christopher, *School of Natural Healing (Escuela de curación natural)*, 6ª edición, (Springville, Utah: Christopher Publications, Inc, 1976), 359.

contenido del complejo de vitaminas A, B y calcio, la raíz de ruibarbo ayuda a reacondicionar el aparato digestivo y reduce la presión arterial y las inflamaciones.

La FÓRMULA 2 contiene algunas de estas valiosas hierbas que encontramos en esa pradera tan especial. Es **nutritiva** por naturaleza y aporta un invaluable apoyo a la primera fórmula.

ALFALFA (alfalfa): esta hierba tiene un contenido tan alto de vitaminas y minerales que, en realidad, es más sencillo enumerar lo que no tiene. Sólo carece de vitaminas B1, P y T. ¡Tiene todo lo demás! La alfalfa es de particular interés por su excepcional cantidad de minerales traza, por tener los ocho aminoácidos esenciales y por su alto contenido en vitaminas A, K, y D, calcio, fósforo, hierro y potasio. Incrementa la energía y la resistencia y contribuye con la digestión y la asimilación de calcio, proteínas y otros nutrientes. La alfalfa limpia el organismo, es un desodorizante natural y una hierba regeneradora, combate las infecciones y contiene clorofila. Se dice que neutraliza el cáncer.

DANDELION (diente de león): es una de las fuentes de vitaminas y minerales más ricas del reino botánico. Tiene un alto contenido de vitaminas A, C, E y B, potasio, calcio y sodio orgánico. El diente de león purifica la sangre y es bueno para la anemia. También limpia y estimula el hígado y ayuda con problemas de hipoglucemia, reumatismo, vesícula biliar, bazo y estómago.

SHAVEGRASS (cola de caballo): tiene un alto contenido de sílice que ayuda al organismo a asimilar el calcio. Es rica en selenio, ácido pantoténico, ácido paraaminobenzoico, cobre, manganeso, cobalto, hierro y yodo. Contiene vitamina E. La cola de caballo es buena para la circulación, la vejiga, las glándulas, los riñones, el hígado, el cabello y las uñas.

IRISH MOSS (musgo de irlanda): tiene un contenido excepcionalmente elevado de nutrientes. Aporta vitaminas A, D, E, F y K y tiene un alto contenido de yodo (mineral que no está presente en la mayoría de las dietas), calcio y sodio. El musgo de Irlanda también contiene fósforo, potasio, azufre orgánico, más quince de los dieciocho elementos que componen el organismo. Es bueno para la vejiga, los intestinos y las glándulas (especialmente, la tiroides). Es bueno para casos de bronquitis, cáncer, bocio, tumores, várices y enfermedades pulmonares y articulares.

HAWTHORN BERRY (baya de espino): ha sido utilizada durante siglos para tratar enfermedades coronarias; evita la arteriosclerosis y ayuda a fortalecer los músculos del corazón. Esta hierba es buena para las válvulas del corazón y para corazones acelerados, débiles o dilatados y también para anginas de pecho y dificultades respiratorias provocadas por una actividad cardíaca deficiente y por falta de oxígeno. La baya de espino también es un antiséptico y es beneficioso para los riñones. Ayuda con problemas de presión alta y baja, reumatismo, hipoglucemia y artritis.

KELP (alga marina): es una fuente rica de vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B12 (y de cualquier otro complejo de vitaminas B), C, E, G, K, y S. Esta alga contiene, como mínimo, 28 minerales, incluyendo todos los minerales traza. Al contener grandes cantidades de yodo, puede alimentar al sistema glandular y ayuda a digerir los alimentos, asistiendo a la tiroides y a otras glándulas digestivas y estimulando las secreciones digestivas del estómago y del páncreas. Kelp alimenta la glándula pituitaria repercutiendo en todo el organismo. Estimula el metabolismo y ayuda a quemar calorías de más. Contribuye a eliminar placa de las arterias, vesícula biliar y riñones. Es muy buena para el cutis, las arrugas y la piel. Además, limpia y fortalece todo el cuerpo. Es una hierba muy buena para el asma, diabetes, eccema y bocio.

LICORICE ROOT (raíz de regaliz): es fundamental en esta combinación porque ayuda a lograr el equilibrio químico de las otras hierbas, contribuyendo con los niveles de pH. Le otorga un sabor más agradable a la fórmula, por lo que algunas personas la utilizan como ingrediente en malteadas de fruta y otros alimentos. Aporta energía y resistencia al sistema ya que la raíz de regaliz contiene complejos de vitaminas E y B, lecitina, manganeso y zinc. Esta hierba es

buena para la hipoglucemia y para la eliminación de las manchas de la edad y medicamentos del organismo. Se la conoce por mejorar la circulación y limpiar la sangre, los bronquios, la garganta y los pulmones y es una hierba primordialmente anticancerígena.

ROSE HIPS (*escaramujos*): esta hierba es muy rica en complejos de vitamina B y en vitaminas A, E, C y rutina. También contiene vitaminas D y P. Esta hierba es muy buena para la piel y tiene un alto contenido de hierro, calcio, potasio y sílice. Ayuda a detener infecciones, mareos, calambres, resfríos, cáncer, soriasis y estrés. Se la conoce también por ser una buena purificadora de la sangre.

YELLOW DOCK (*lengua de vaca*): el cuarenta por ciento del contenido de esta hierba es hierro. Es el mejor tónico general para todo el sistema; se la utiliza en el tratamiento de la anemia, el cáncer, la lepra y la leucemia. La lengua de vaca es buena para el hígado y el bazo, es una de las más importantes purificadoras y regeneradoras de la sangre, que además estimula los canales de eliminación (especialmente, la piel) y fomenta la eliminación del exceso de linfa.

Probióticos

Durante la limpieza, es muy importante reabastecer diariamente al intestino con la flora intestinal adecuada, o bacterias benignas. Este tema se encuentra explicado con más profundidad en otro capítulo. No obstante, cabe destacar que, a menos que exista algún tipo de infección bacteriana causada por hongos o agentes patogénicos, se recomienda una fórmula bacterial generadora de alcalinos. La mayoría de las fórmulas de probióticos son fundamentalmente –por no decir, en su totalidad– *lactobacillus* (lactobacilos) o generadoras de ácidos. El mejor probiótico para utilizarse durante la limpieza o inmediatamente después de ésta es uno que tenga un alto contenido de *Bifidobacterium*, como *B. infantis*, *B. bifidum*, y *B. longum*, y otras bacterias en una proporción menor.

Cáscara de *psyllium* en polvo (*Psyllium husk powder*)

La cáscara de *psyllium* en polvo no debe confundirse con la semilla de *psyllium*, ni con la cáscara de *psyllium* entera. Si utiliza cualquiera de estas dos últimas formas de *psyllium* necesitará, por lo menos, el doble de la cantidad que usaría de la cáscara de *psyllium* en polvo para que produzca el mismo efecto. Además, la semilla de *psyllium* es prácticamente inútil cuando se la utiliza en la limpieza.

Al principio del desarrollo de este programa, no utilizábamos ni *psyllium* ni *bentonite*, sólo utilizábamos las hierbas. La mayor parte de las personas que se sometieron a la limpieza en ese entonces eran vegetarianas y tuvieron una experiencia agradable, dentro de todo. No obstante, un par de años después, conocí a más personas consumidoras de carne, que querían someterse a la limpieza. Fue entonces cuando empecé a escuchar quejas de dolores de cabeza, náuseas, cansancio y otras reacciones a la limpieza. Rápidamente, me di cuenta de que estas personas tenían un alto nivel de toxicidad, muy superior al de los vegetarianos, y que sus toxinas no podían eliminarse con la suficiente rapidez como para evitar una reacción. Comprobé que si tomaban licuados de *psyllium* y *bentonite*, se solucionaba la mayor parte de sus malestares y permitía además que la limpieza de cualquier persona se tornara más eficaz y confortable.

El *psyllium*, cuando se lo utiliza con *bentonite* en forma líquida y otros líquidos, genera una masa de sustancia suave, similar a la gelatina. El *psyllium* tiende a tomar y aflojar la placa mucoide y luego la arrastra consigo hasta expulsarla. También actúa como una especie de escoba, barriendo los desechos sueltos. El uso de *bentonite* junto con el *psyllium* incrementa diez veces más la eficacia de la masa acumuladora de toxinas.

Una advertencia acerca del *psyllium*: Por lo general, hoy en día existen dos versiones de *psyllium* disponibles en el mercado. Ambas provienen de la India. Las hierbas que se originan en

la India suelen tener altos niveles de contaminación proveniente de bacterias patogénicas y parásitos protozoos. Algunos de estos microorganismos tienen la facultad de provocar enfermedades graves y crónicas, incluso la muerte, a personas cuyo sistema inmunológico se encuentre debilitado (y la mayoría tiene, en efecto, un sistema inmunológico débil). Por lo tanto, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) y todo confiable proveedor de hierbas en Estados Unidos exigen la esterilización del *psyllium*. Desafortunadamente, la mayor parte de la esterilización se realiza por medio de radiación o con gas de trióxido de etileno (ETO), aunque ninguno de los dos métodos es aceptable para nadie que se interese por la salud. La radiación deja partículas nucleares nocivas a largo plazo. El ETO es simplemente otra sustancia venenosa que causa dolores de cabeza, náuseas y, posiblemente, daños al hígado y a los riñones y se lo ha asociado con el desarrollo del cáncer¹²³. Se dice que el ETO se evapora del *psyllium* unos días después del tratamiento. Pero este argumento proviene de los fabricantes del ETO y no es verídico.

Afortunadamente, existe una mejor alternativa. Buscamos cuidadosamente un método para esterilizar el *psyllium* sin dejar ningún residuo antinatural, ¡y lo encontramos! Una forma de esterilización no tóxica utiliza un procedimiento especial de calor por vapor que elimina todos los microorganismos y deja al *psyllium* con un sabor refrescante y agradable, sin ningún contenido de residuo tóxico.

Bentonita líquida (Liquid bentonite)

La bentonita actúa como un imán o esponja, que absorbe una increíble cantidad de desechos tóxicos de todo el tubo digestivo. Puede absorber cuarenta veces más que su propio peso (o incluso más) en toxinas, bacterias y parásitos. Siempre debe utilizarse con cáscara de *psyllium* en polvo; a menos que se presente un estado de intoxicación alimenticia o vómitos severos, en cuyo caso el tratamiento debería realizarse con cautela. La combinación de *bentonite* y *psyllium* sirve para desprender placa mucoide de las paredes del tracto intestinal. La materia desprendida se adhiere a la masa del *psyllium*, permitiendo una rápida evacuación del cuerpo.

A algunas personas les preocupa el contenido de aluminio presente en la bentonita. En efecto, sí contiene aluminio natural; sin embargo, la bentonita tiene una carga eléctrica negativa, la misma carga eléctrica que tienen las células epiteliales en los intestinos. Imagine dos imanes rechazándose mientras que los opuestos se atraen. La bentonita viaja por el intestino atrayendo toxinas y simultáneamente es rechazada por las células epiteliales. Esto significa que usted no debe preocuparse por la absorción del aluminio presente en la bentonita. Cabe destacar que el aluminio es uno de los elementos más comunes y abundantes del planeta y generalmente es no tóxico, hasta que se procesa.

Es probable que yo haya batido el récord mundial en consumo de bentonita. Todavía la uso frecuentemente, todos los días durante semanas a la vez. No tengo indicios de intoxicación por aluminio y los análisis del cabello nunca han indicado niveles anormales de aluminio en mi cuerpo. Acabo de cumplir 65 años y aún estoy con vida.

Cómo utilizar la bentonita

La bentonita es un tipo de ceniza volcánica. No es una droga ni un compuesto químico fabricado en un laboratorio, sino que es una sustancia fabricada por la Madre Naturaleza. En épocas pasadas, la bentonita era despedida por volcanes en erupción para luego impregnar el suelo con sus veinticinco a treinta y cinco minerales traza. La bentonita es muy nutritiva para las

¹²³ “Se han informado casos de trastornos neurológicos, e incluso de muerte, tras la exposición. Probable carcinógeno en seres humanos”. Extraído de la investigación de *Seveso II Council Directive*, <http://mahbsrv.jrc.it/Framework-Seveso2-Annex1.html>, página 17 de 37, bajo el título *Ethylene Oxide* (Óxido de etileno).

plantas. En los humanos, actúa como un agente limpiador poderoso y completamente inofensivo. No es un alimento; no la asimilamos, ni tampoco nos resultaría muy útil si lo hiciéramos, dado que los minerales son, en esencia, rocas y, como tales, inorgánicos.

Siempre utilice bentonita en forma líquida. La bentonita seca y en polvo puede acumularse en el intestino y provocar una grave obstrucción, a tal extremo que podría ser necesario recurrir a la cirugía para extraerla. El uso excesivo de *hydrated bentonite* (bentonita hidratada) y sin acompañarla del *psyllium* podría además causar obstrucciones. Pero no así cuando se la utiliza junto con el *psyllium*; no he sabido de ningún problema y conozco a decenas de miles de personas que han utilizado esta combinación. Se requiere de agua pura destilada y de un hidratador de alta velocidad para mezclar apropiadamente la bentonita hasta obtener la forma adecuada. La bentonita que ha sido sometida a un proceso de hidratación de calidad presenta una consistencia tan viscosa que hasta puede ser difícil sacarla de la botella.

Si la bentonita contiene una fórmula extra-espesa, significa que ha hecho una buena compra. La bentonita es tan útil que la tengo en mi botiquín de primeros auxilios y hasta la llevo conmigo durante mis excursiones. Elimina toxinas, mucosidad e inflamación de su cuerpo. Si se coloca una cantidad muy pequeña de *hydrated bentonite* sobre un piquete de avispa o abeja, el dolor desaparecerá casi instantáneamente. Seca granos en forma segura y con mayor rapidez que cualquier otra medicina. Su poderoso efecto de absorción puede hacer desaparecer forúnculos en tiempo récord; la arcilla simplemente succiona la infección. Si toma un baño en bentonita las sustancias venenosas brotarán de su piel. La bentonita incluso puede aliviar la inflamación y el dolor de rodillas o codos lesionados. Tan solo coloque una gasa gruesa impregnada de bentonita sobre la herida, y tanto la hinchazón como el dolor, se reducirán en menos de la mitad del tiempo en comparación a lo que tardaría cualquier otra medicina. Incluso puede extraer astillas y aliviar muchas erupciones en la piel.

La bentonita succiona minerales inorgánicos, sustancias medicamentosas, radiación y, hasta cierto punto, metales pesados. Al entrar en contacto con *E. coli* y otras bacterias patogénicas o protozoos, esos microorganismos pasan a la historia porque la bentonita los succiona, los deshidrata y los acompaña hasta salir del organismo. En muchas oportunidades, he utilizado la bentonita tras sufrir intoxicación con alimentos ingeridos en un restaurante. Coloco aproximadamente tres onzas (89 ml) de *hydrated bentonite* en un vaso de agua y me la tomo de un solo trago. A la mañana siguiente, ya no quedan rastros del malestar. Con tomarla una sola vez es suficiente.

Al utilizar bentonita, **evite tomar suplementos nutricionales o a base de hierbas por un lapso de una hora**, porque la bentonita absorberá o ligará los nutrientes inactivándolos por completo. Incluso si se la utiliza con el *psyllium*, la bentonita absorberá cualquier elemento con valor nutricional tales como hierbas, bacterias y vitaminas, además de toxinas, bacterias patogénicas y parásitos. Y también absorberá ácidos, tal como el ácido clorhídrico en el estómago.

Agua purificada

Durante la limpieza se puede utilizar agua destilada, agua de manantial o agua de pozo. La pureza es fundamental. ¡Nunca beba, se bañe o nade en aguas con cloro o fluoruro, dado que son sustancias mortalmente venenosas! El cloro fue utilizado para matar personas tanto en la Primera como en la Segunda Guerra Mundial. Es una sustancia venenosa extremadamente virulenta; es muy tóxica, incluso en concentraciones mínimas. Y ésta es la razón por la que se utiliza el cloro en el agua; porque mata las bacterias y los parásitos de manera rápida y eficaz. Sin embargo, los estudios clínicos han demostrado que la cloración del agua potable ha sido asociada, de modo concluyente, con mayores riesgos de desarrollo de leucemia mieloide crónica¹²⁴, cáncer

¹²⁴ K Kasim, P Levallois, K C Johnson, B Abdous y P Auger, Canadian Cancer Registries Epidemiology Research Group, "Chlorination disinfection by-products in drinking water and the risk of adult leukemia in Canada"

de mama^{125 126}, cáncer de cerebro¹²⁷, cáncer de riñón^{128 129}, cáncer de vejiga^{130 131}, cáncer del recto¹³², y melanoma en nadadores¹³³. El agua caliente, como el agua de la ducha, el agua de un baño de inmersión o la que se utiliza para lavar los platos –que contiene cloro– aumenta significativamente la cloración de los subproductos considerados carcinógenos¹³⁴, y la lista continúa. Si el cloro causa cáncer, imagínese cuantos males más podría estar causándonos; así que evítelo como lo haría con cualquier otra plaga.

Jugos naturales

Lo ideal sería beber únicamente jugos naturales, elaborados con productos orgánicos. Prepárese usted mismo sus jugos de manzana, durazno, sandía, melón, zanahoria, etc. La manzana probablemente sea la mejor opción; otras buenas ideas son los jugos de mora, uva, toronja, naranja y, ocasionalmente, piña. La otra opción sería comprar jugos naturales hechos con productos orgánicos. Si bien puede darle un sabor agradable a los licuados de *psyllium* con un poco de jugo, es mejor beber el jugo aproximadamente una hora después de tomar un licuado para que de esta manera su organismo pueda absorber todo el beneficio nutricional que le brinda el jugo. Excepto en la fase más profunda de la limpieza, el jugo natural es muy beneficioso. Las frutas ayudan al proceso de la limpieza e hidratan al organismo. Los jugos de verduras ayudan a generar nuevas células y tejidos saludables.

Nunca beba jugos cuyas etiquetas no indiquen que están elaborados con productos orgánicos; de lo contrario, puede estar absolutamente seguro de que recibirá rastros de pesticidas venenosos, residuos de fertilizantes y herbicidas. Los alimentos cultivados con fines comerciales suelen tener una deficiencia nutricional, y es probable que hayan sido modificados genéticamente, por lo que no son nada confiables. Sería prudente evitar por completo los jugos que contengan azúcar agregada, jarabe de maíz, fructosa o cualquier otro ingrediente antinatural.

Beba jugos de naranja y otros cítricos durante la limpieza únicamente si ya se ha sometido a ella en diversas oportunidades y nunca ha sufrido deficiencias de calcio. Los cítricos tienen un alto efecto limpiador por lo que pueden causar una rápida eliminación de desechos

(Subproductos de desinfección con cloro en agua potable y el riesgo de leucemia en adultos en Canadá) *American Journal Epidemiology*, 15 de enero;163 (2) (2006):116-26. Epub: 30 de noviembre (2005).

¹²⁵ B A Revich, T I Ushakova, O V Sergeev y V Zeilert, “Breast cancer in Chapayevsk” (Cáncer de mama en Chapayevsk) *Gigiena i Sanitariia*, ene-feb;(1) (2005): 18-21.

¹²⁶ D Venarucci, A Vallese, P Catalini y Venarucci V, “Evaluation of chemical parameters in breast cyst” (Evaluación de parámetros químicos en quistes mamarios). *Panminerva Medica*, Jun;35(2) (1993): 108-12.

¹²⁷ K P Cantor, C F Lynch, M E Hildesheim, M Dosemeci, J Lubin, M Alavanja y G Craun, “Drinking water source and chlorination byproducts in Iowa. III. Risk of brain cancer” (Fuente de agua potable y subproductos de cloración en Iowa. III. Riesgo de cáncer de mama). *American Journal of Epidemiology*, 15 de sept;150(6) (1999): 552-60.

¹²⁸ M Koivusalo, T Hakulinen, T Vartiainen, E Pukkala, J J Jaakkola y J Tuomisto, “Drinking water mutagenicity and urinary tract cancers: a population-based case-control study in Finland” (Mutagenicidad de agua potable y cánceres del tracto urinario: un estudio de casos control, basado en la población en Finlandia). *American Journal of Epidemiology*, 1 de oct;148(7) (1998): 704-12.

¹²⁹ M Koivusalo, J J Jaakkola, T Vartiainen, T hakulinen, S Karjalainen, E Pukkala y J Tuomisto. “Drinking water mutagenicity and gastrointestinal and urinary tract cancers: an ecological study in Finland,” (Mutagenicidad de agua potable y cánceres gastrointestinal y del tracto urinario: un estudio ecológico en Finlandia) *American Journal of Public Health*. ago;84(8) (1994):1223-8.

¹³⁰ K P Cantor, C F Lynch, M E Hildesheim, M Dosemeci, J Lubin, M Alavanja y G Craun, “Drinking water source and chlorination byproducts. I. Risk of bladder cancer.” (Fuente de agua potable y subproductos de cloración. I. Riesgo de cáncer de vejiga). *Epidemiology*, ene;9(1) (1998): 21-8.

¹³¹ W D King y L D Marrett, “Case-control study of bladder cancer and chlorination by-products in treated water (Ontario, Canada)” (Estudio de casos control de cáncer de vejiga y subproductos de cloración en agua tratada). *Cancer Causes Control*, nov;7(6) (1996): 596-604.

¹³² *Ibíd.*

¹³³ P J Nelemans, F H Rampen, H Groenendal, L A Kiemeney, D J Ruiter y A L Verbeek, “Swimming and the risk of cutaneous melanoma” (La natación y el riesgo de melanoma cutáneo). *Melanoma Research*. Oct;4(5) (1994): 281-6.

¹³⁴ C P Weisel y W J Chen, “Exposure to chlorination by-products from hot water uses” (Exposición a los subproductos de cloración por el uso de agua caliente). *Risk Analysis*, Feb; 14(1) (1994): 101-6.

tóxicos, generándole dificultades al organismo. El jugo de naranja es uno de los pocos jugos que, por su elevado contenido de acidez, tiende a extraer el calcio de los músculos, causando calambres, especialmente en los dedos de los pies. Las personas con riñones débiles deberían evitar los jugos de cítricos en su totalidad.

Las personas que padecen de infecciones de hongos (candidiasis), tal como la *Candida albicans*, o que no toleran los azúcares deben utilizar agua sola para mezclarla con el licuado de *psyllium*. Tal vez les resulte beneficioso evitar el jugo de zanahoria. Desarrollé una mezcla especial de *psyllium* para quienes padecen de infecciones de hongos; ésta contiene hierbas específicas que ayudan con los problemas de azúcar y le da un sabor más agradable al *psyllium*. Algunos de nosotros creemos que sabe mejor que el *psyllium* regular; también ayuda a equilibrar el pH en los intestinos.

Enema o Equipo de Colema

Los enemas son uno de los mejores inventos y deberían utilizarse durante las fases profundas de la limpieza. Una tabla de *Colema* es más efectiva, pero suele ser bastante complicada. Para obtener resultados óptimos, nada funciona mejor que un colónico.

Las opciones

Un licuado alimenticio súper nutritivo, rico en clorofila y de excelente calidad

Cuando las personas se someten a la limpieza por primera vez, necesitan tener una gama completa de los nutrientes vitales que alimentan al organismo. No es bueno forzar al cuerpo a realizar una limpieza profunda cuando carece de los elementos que necesita utilizar durante el proceso. Pero, una vez que se reabastecen las reservas, podemos prescindir de los nutrientes durante la limpieza, si es que gozamos de buena salud.

Busque una fórmula que sea rica en extractos de hierbas en polvo tales como de cebada, espirulina o chlorela, algas marinas, champiñones, antioxidantes y vitaminas B. En la actualidad, se suelen evitar ciertas algas porque han existido casos de posible contaminación. Estos polvos que se mezclan y disuelven en jugos de verduras son más fáciles de consumir. La fórmula también puede venir en cápsulas.

Minerales electrolíticos orgánicos

Muchas personas no conocen la diferencia entre los minerales provenientes del reino vegetal (orgánicos) y los minerales provenientes de las rocas (inorgánicos). Esto me llevó a desarrollar dos fórmulas de minerales electrolíticos orgánicos que, a mi entender, son verdaderamente espectaculares. Lea los siguientes relatos y tómelos como testimonio de los beneficios que brindan estas fórmulas:

Hace muchos años, una atleta profesional me escribió para contarme que tenía una grave carencia de electrolitos. Había probado distintas fórmulas de electrolitos disponibles en tiendas de alimentos naturistas, pero no había logrado recuperar su fuerza. Sin embargo, poco después de utilizar una fórmula de minerales electrolíticos orgánicos, no sólo recuperó la fuerza, sino que además alcanzó un excelente puesto en el Triatlón de Hawái, *Ironman*.

Cada año, cientos de personas escalan hasta la cima del Monte Shasta, una montaña de 14,164 pies (4,317 m) de altura. Una persona promedio en buena forma podría llegar a la cima, comenzando a una altitud de 8,000 pies (2,438 m) en unas diez horas. Se considera que quienes pueden hacerlo en unas cinco horas gozan de excelente salud y condición física. Las personas que pueden llegar a la cima en menos de tres horas son consideradas prácticamente sobrehumanas. La mayoría de las personas que han llegado a la cima le dirán que al regresar a la altitud de 8,000 pies estaban completamente exhaustas. Caminar la última milla (1.6 km) hacia el auto es casi insoportable para muchas personas. A la persona promedio le lleva varios días recuperarse.

Un amigo mío, Robert Webb, pasó a formar parte del *Libro Guinness de los Récords* a los cuarenta años, por establecer el récord mundial de escalada en un lapso de veinticuatro horas. En

1997, escaló el Monte Shasta cinco veces en veinticuatro horas. Al año siguiente batió su propio récord mundial escalándolo seis veces en menos de veinticuatro horas. Eso representa 37,000 pies (11,277 m) de elevación en veinticuatro horas, ¡todo por encima de los 8,000 pies de altitud! No solo eso, su escalada promedio ese día fue de menos de tres horas. ¿Alguien podrá batir este récord alguna vez? Nunca hemos oído hablar de otra persona que haya escalado la montaña más de una vez en un lapso de veinticuatro horas. Su proeza fue considerada sobrehumana.

Robert es vegetariano y se somete a limpiezas para que su cuerpo se mantenga limpio y libre de congestión. También utilizó mi último concentrado alimenticio con clorofila para fortalecer su cuerpo y tomó una de mis fórmulas de electrolitos orgánicos antes, durante y después de la escalada. También tomó una fórmula especial de pigmentos a base de hierbas que diseñé exclusivamente para él, la cual ayuda considerablemente a las personas que se encuentran en las altitudes y durante viajes en avión.

Minerales líquidos coloidales

Los minerales traza orgánicos son esenciales para la vida, y debido a los malos hábitos agrícolas, se está agotando considerablemente la reserva de minerales del suelo y la mayoría de las personas ya no están consumiendo suficientes minerales en los alimentos. Una opción popular para una excelente limpieza es añadir un suplemento líquido de minerales traza orgánicos, quelatados, coloidales y no tóxicos. Los minerales en este estado microscópico son lo suficientemente minúsculos como para ser absorbidos rápida y fácilmente a través de las membranas celulares. Estos minerales provienen de residuos vegetales prehistóricos y han sido utilizados por millones de personas desde la década de los 30. En el pasado, se los describía como “coenzimas” porque ayudan enormemente a las enzimas metabólicas en todos los procesos de eliminación. Y en lo que respecta a mejorar la salud y superar enfermedades, son elementos fundamentales que ayudan a curar y reacondicionar nuestro cuerpo.

Los informes acerca del uso de minerales coloidales líquidos han alcanzado niveles cuasi-milagrosos. He oído de casos aislados de cabellos canos que volvían a su color natural. (Tengo un amigo de mi edad aproximadamente que tiene muy pocas canas y toma estos minerales todos los días; no funcionó en mi caso, pero debe de ser porque no los tomé a diario). Se han informado casos de erupciones, artritis, cataratas, diabetes y otros problemas que han desaparecido después de usar estos minerales durante un período prolongado. En el mejor de los casos, estos minerales le brindan al organismo los minerales traza que necesita. También pueden utilizarse externamente sobre erupciones, llagas y piquetes y son excelentes para las quemaduras y el cutis.

Recomiendo una fórmula que incluya más de sesenta minerales traza diferentes. Esta fórmula es considerada, por algunos médicos y nutricionistas, como la combinación de minerales traza orgánicos más completa y efectiva jamás producida.

El uso de minerales líquidos antes, durante y después de la limpieza intensifica los resultados. No son necesarios para la eliminación de la placa mucoide; sin embargo, ayudan al organismo y al intestino a funcionar mejor. No confunda los minerales traza con los electrolitos; son dos tipos de minerales completamente distintos que, además, cumplen distintas funciones. Ambos son esenciales para la vida. Los minerales traza tardan en hacer efecto por lo que se recomienda tomarlos durante unas siete semanas, antes de emitir una opinión sobre su eficacia.

Tenga cuidado con las fórmulas de minerales líquidos. Muchas empresas afirman que sus productos contienen una amplia gama de minerales, pero muchas diluyen sus fórmulas con agua unas cuatro u ocho veces para mejorar el sabor amargo y hasta llegan a agregar endulzantes. Es verdad, estas fórmulas tienen mejor sabor, pero usted terminará pagando entre cuatro y diez veces más por la misma cantidad de minerales. Una vez asistí a una exposición en la que se vendía un producto mineral líquido en uno de los puestos. Compré un cuarto de galón (946 ml) y comencé a beberlo directamente de la botella. A las dos horas ya había tomado toda la botella pero sin tener ninguna reacción. Si el producto hubiera sido efectivo, jamás podría haberme tomado ni siquiera la cuarta parte de la botella en ese lapso de tiempo, ya que me habría provocado una diarrea

masiva. Los minerales son poderosos y pueden tener muchos efectos dentro de nuestros organismos.

Todos los minerales líquidos de buena calidad son extremadamente amargos. Sugiero que los diluya con jugo natural de cítricos o de uva. El jugo de ciruela seca es muy bueno para disimular el sabor amargo, al igual que el jugo de piña. Tal vez sea más conveniente usar una versión deshidratada de la fórmula de minerales líquidos.

Advertencia: Una fórmula de minerales **líquidos** puede producir un efecto levemente ácido. Deberá utilizarse únicamente cuando la persona tenga una plena reserva alcalina de minerales electrolíticos. Más adelante, encontrará información detallada acerca de las reservas alcalinas y los electrolitos.

Resumen

Si está pensando en comprar una fórmula de limpieza y desea un programa de limpieza avanzado, tenga en cuenta lo siguiente:

- Debe contar con un servicio de atención al cliente que ofrezca un sistema de asistencia calificada para la limpieza al que pueda llamar para obtener respuestas a sus preguntas.
- Debe ser un programa de por lo menos 28 días.
- El programa debe incluir una prueba para medir el pH, papeles indicadores de pH e instrucciones para realizar esta prueba.
- Todos los ingredientes deben ser éticamente cultivados en forma natural y orgánica, siempre que sea posible. Existen algunas hierbas que son exclusivamente cultivadas en forma natural y otras que nunca están disponibles como productos de un cultivo orgánico.
- Los probióticos deberían formar parte del programa y contener, principalmente, las bacterias *Bifidobacterium* y algunos *Lactobacillus*.

Capítulo 8

UNA LIMPIEZA EXITOSA

“La elección, mas no la casualidad, rige el destino de los seres humanos”.

— ANÓNIMO

Los jugos naturales orgánicos y el agua son esenciales para mantener una buena salud y para lograr una limpieza eficaz

BEBER DIARIAMENTE JUGOS NATURALES elaborados con frutas y verduras cultivadas orgánicamente es uno de los hábitos más importantes e inteligentes que uno pueda tener para lograr y mantener una buena salud. Mediante pruebas de laboratorio, se ha demostrado que los alimentos cultivados orgánicamente pueden tener un valor nutricional y mineral de hasta un trescientos cincuenta por ciento más alto que los alimentos cultivados con fines comerciales¹³⁵, y que los alimentos cultivados orgánicamente contienen una proporción mucho mayor de minerales en comparación con los alimentos cultivados con fines comerciales¹³⁶.

Necesitamos una abundante cantidad de vitaminas, minerales, enzimas, antioxidantes y demás nutrientes para gozar de buena salud, y los jugos naturales aportan niveles concentrados de estos importantes ingredientes. Y, como valor agregado, ¡están llenos de fuerza vital! Los nutrientes vitales que se encuentran en los jugos de productos crudos y frescos favorecen e intensifican la actividad limpiadora del organismo. Por lo tanto, recomiendo a todas las personas que se someten a la limpieza que adquieran un buen extractor o exprimidor eléctrico para elaborar sus propios jugos de frutas y verduras con productos frescos que hayan sido cultivados orgánicamente. (Sólo quedan exceptuadas de esta sugerencia aquellas personas con sensibilidad al azúcar¹³⁷, ya que deben evitar todos los jugos dulces). Existe un sinnúmero de libros excelentes sobre la extracción de jugo y jugos orgánicos naturales.

Nota: Cuando comencé mis estudios sobre la limpieza, no recomendaba jugos en esta fase inicial. Sin embargo, en la actualidad, el nivel de toxicidad de la población estadounidense es mayor que el de hace veinte años, como consecuencia de un debilitamiento que se acentúa generación tras generación y de la contaminación que afecta nuestro medio ambiente de manera progresiva. Probablemente, esta tendencia desafortunada y poco saludable sea más evidente en el alarmante aumento de casos de obesidad en niños y adultos.

¿Cuánto líquido deberíamos beber?

Es importante beber mucho líquido todos los días. El agua debe ser pura; no debe estar tratada ni con cloro ni con flúor y, en lo posible, debería ser destilada. Siempre se debe conservar en envases de vidrio o en recipientes de plástico de alta calidad especialmente elaborados para conservar agua potable, en lugar de usar jarras de leche por galón o de agua destilada como las que se encuentran en los supermercados.

¹³⁵ B. L. Smith, “Organic food vs. supermarket foods: elemental levels”. (Alimentos orgánicos vs alimentos de supermercado: niveles básicos) *Journal of Neuropsychiatry*, 45, (1993): 35-9

¹³⁶ Anon, “Organic food is far more nutritious” (“Los alimentos orgánicos son mucho más nutritivos”) Boletín informativo emitido por la *National Association of Sustainable Agriculture Australia* (NASAA), 10 de febrero (2000).

¹³⁷ Esta excepción comprende personas que padecen de hipoglucemia, diabetes, e infecciones causadas por hongos tales como las *Candidiasis*.

El agua es un elemento esencial en el proceso de la limpieza dado que, sin la cantidad de agua suficiente, la eliminación se vuelve lenta y las reacciones a la limpieza aumentan significativamente. En un día caluroso de verano, una persona de contextura media debería beber aproximadamente un galón (3.78 litros) de agua durante el proceso de la limpieza, o bien, una onza (29.6 ml) de agua por cada libra (453 g) de peso corporal. En días más frescos, debería beber al menos tres cuartos (2.8 litros) de agua. Es importante entender que es mejor beber demasiada agua que no beber lo suficiente.

¿Es posible beber demasiada agua? Un informe publicado el 5 de mayo de 2000 en *Science Daily*¹³⁸, titulado “Peligro en corredores de maratón que beben demasiada agua” señalaba: “Beber demasiada agua mientras corre una maratón puede quitarle la vida”. Actualmente, hay gente que tiene miedo de beber demasiada agua, aun cuando no estén corriendo una maratón, y ¡quién puede determinar cuánto es “demasiada agua”! Ésta es la última noticia dada a conocer: “Recientemente, una atleta femenina de 28 años de edad murió después de haber corrido una maratón y de haber bebido agua al final de ésta”. Su diagnóstico fue encefalopatía hiponatrémica. Hiponatrémica se define médicamente como “concentraciones de iones de sodio por debajo de los niveles normales”¹³⁹. Y encefalopatía se refiere a una enfermedad cerebral. ¿Les parece que esto tiene algo que ver con el agua? La causa de muerte fue una deficiencia de electrolitos (sodio), ¡pero no demasiada agua! El agua podría contribuir a este tipo de fatalidad únicamente si una persona que presente un nivel de sodio orgánico peligrosamente inferior corre una maratón –lo cual le provocaría una disminución de sodio aún mayor, llevándola al borde de la muerte por deficiencia de sodio– y luego, al terminar la maratón, bebe agua. En condiciones normales, el agua que bebemos e ingresa al flujo sanguíneo se integra a los electrolitos en sangre de manera inmediata. Pero cuando no hay suficientes electrolitos para mezclarse con el agua, la incorporación de más agua provoca una mayor disolución, pudiendo llevar a una persona al borde de la muerte. La sangre con deficiencia de sodio también presentará deficiencia de oxígeno, y al ingresar al cerebro, el organismo reacciona extrayendo agua de la sangre a fin de concentrar el sodio y de recuperar la homeostasis. Este proceso hace que los fluidos se acumulen en el cerebro, la piel y los pulmones. Sería de esperar que los médicos le administrasen electrolitos al paciente en el momento oportuno, pero en todos los casos que conozco, administran electrolitos inorgánicos, los cuales el organismo no puede usar eficientemente, y es probable que el paciente se ahogue por la cantidad excesiva de líquido en los pulmones o muera a causa de una hernia cerebral.

Treinta años atrás no se sabía de ese tipo de casos, pero la salud de nuestra nación se ha ido deteriorando de manera constante. El nivel de acidez en el organismo está incrementando. El público no tiene acceso a esta información, ya que desconocer lo que se les está haciendo otorga poder a otros; de la misma manera que esos “otros” no quieren que las personas se enteren de que los *jets* rocían químicos sobre ellas. De todos modos, pareciera que en las últimas décadas la incidencia de esta condición letal ha ido en aumento. Lo único que hizo el agua fue diluir temporalmente un torrente sanguíneo que ya presentaba deficiencia de sodio, colocando a la víctima al borde de la muerte. El verdadero problema fue la deficiencia de electrolitos que presentaba la atleta *antes* del evento deportivo, y esta deficiencia podría haber sido fácilmente detectada mediante simples pruebas del nivel de pH a través de la saliva y la orina. Ahora, presten atención a lo siguiente: **cualquier atleta corriente consume una gran cantidad de sodio todos los días de su vida.** Pero como señalé anteriormente, el cloruro de sodio presente en la sal de mesa no es el sodio adecuado para el cuerpo humano. En la mayoría de los casos de atletas que mueren luego de una competencia, se debe a que han consumido demasiados alimentos generadores de ácido porque se les ha dicho que las proteínas favorecen el desarrollo de los

¹³⁸ Anon, “Danger in Marathon Runners drinking too much water”, *Science Daily*, Universidad de California en San Francisco a través de *Science Daily*, <http://www.sciencedaily.com/>.

¹³⁹ Los iones de sodio son electrolitos primarios que neutralizan los ácidos.

músculos. Pero nunca se les dijo que una cantidad excesiva de proteínas puede provocar la muerte debido a que se reduce drásticamente el número de iones de sodio y provoca hiponatremia.

Un punto más que debemos considerar: Allen Arieff, MD, profesor de medicina en UCSF, llevó a cabo un estudio sobre siete atletas que presentaron hiponatremia mientras corrían una maratón. Seis de los siete atletas sobrevivieron luego de ser sometidos a un tratamiento intravenoso con una solución de alta concentración salina. Se advirtió que cada uno de estos atletas había estado consumiendo analgésicos a base de ibuprofeno, tales como *Advil*, que pueden provocar que el organismo retenga aún más agua. "Estas sustancias medicamentosas podrían incrementar las probabilidades de presentar hiponatremia y acentuar su gravedad". Si desea ver una explicación más detallada sobre este tema, lea *Correlative Urinalysis*¹⁴⁰.

Nota: Si la limpieza genera reacciones tales como dolor de cabeza, fatiga, aletargamiento, congestión o estreñimiento, beba más agua. Aun cuando esté bebiendo más agua de lo normal, podría no ser suficiente. Al experimentar reacciones a la limpieza, se recomienda beber el agua suficiente como para orinar una vez por hora, aproximadamente.

¿Durante cuánto tiempo debería seguir con la limpieza?

Un programa de limpieza ideal para la persona promedio debería durar cuatro semanas, con dos semanas y media en la Fase Moderada, media semana en la Fase Intensa, y de una semana a diez días en la Fase Maestra. Este plan debe modificarse en función de las necesidades de cada persona y de cómo responde cada organismo durante la limpieza. Una persona con un alto nivel de toxinas en su cuerpo necesita una limpieza más pausada, y debería permanecer en las fases más moderadas durante más tiempo con el objetivo de prepararse para completar la Fase Maestra, sin reacciones molestas a la limpieza.

No existe un conjunto de instrucciones que brinde a todas las personas la recomendación ideal para cada situación en particular. Debido a que todas las personas son diferentes y que cada una es responsable de su propio cuerpo, es muy importante usar nuestra propia intuición y sentido común en todo momento. Casi todas las personas pueden continuar con la limpieza durante el tiempo que estimen apropiado mientras se encuentren en las dos fases más moderadas. Sin embargo, en el preciso momento en que su instinto le envíe una advertencia, deberá obedecerlo, siempre que sea razonable. Si desde el comienzo siente que la limpieza no es apropiada para usted o si la experiencia le produce cierto temor o aprensión, debería postergar la limpieza profunda hasta que sienta que sea el momento adecuado para hacerla.

Nunca siente hambre

Mucha gente no cree en nuestras palabras cuando les decimos que no sentirán hambre durante la limpieza. Pero lo cierto es que durante una limpieza, estará tan repleto de hierbas y jugos que realmente no tendrá apetito. Es posible que aun así algunas personas deban luchar contra el deseo de comer, posiblemente a causa de viejos hábitos, pero es importante destacar que el deseo de comer no está necesariamente relacionado con el hambre.

Después de la limpieza, la gente suele sorprenderse por la poca cantidad de alimentos que realmente necesita y por lo bien que éstos saben. Para la mayoría de las personas, la limpieza agudiza los sentidos, incluyendo el sentido del gusto. Una persona promedio probablemente coma el doble de lo que necesita, y este hábito de comer en exceso puede propiciar la aparición de enfermedades. A mí me encanta comer, pero rara vez consumo más de dos alimentos al día, y si siento hambre, como frutas.

¹⁴⁰ Ted M Morter, Jr BS, MA, DC, *Correlative Urinalysis* (Análisis urinario correlativo). (Rogers, Arkansas: B.E.S.T. Research Inc., 1987), releases/2000/05/000503183723.htm (sitio accedido el 30 de mayo de 2007).

¿Con qué frecuencia puedo someterme a una limpieza?

Tras someterse a un programa de limpieza completo de cuatro semanas por primera vez, la frecuencia recomendada para el entusiasta es hacerla cada siete o diez semanas durante ese primer año. En los años sucesivos, el plan ideal sería hacerla una vez cada seis meses, con una mini-limpieza entre cada limpieza profunda.

Quienes no se atrevan a avanzar más allá de las Fases Leve o Moderada de la limpieza podrán continuar durante el tiempo que lo estimen apropiado y siempre que adopten hábitos alimenticios buenos y nutritivos. Pero si éste es su caso, le recomiendo que interrumpa la limpieza y se tome un descanso de aproximadamente una semana, cada seis o siete semanas. Y cuanto más prolongue la limpieza, más largos deben ser los descansos.

¿Cuántas limpiezas son necesarias para estar completamente limpio?

Todas las personas son diferentes. A mí me llevó alrededor de doce limpiezas, teniendo en cuenta que yo no disponía de las ventajas con las que contamos hoy en día. Para mis primeras nueve limpiezas, utilicé otros métodos, que denomino “mini-limpiezas” (limpiezas de colon). En el transcurso de esas limpiezas, eliminé aproximadamente doce a catorce pies (3.6 a 4.2 metros) de placa mucoide en siete días. Más adelante, luego de ciertas modificaciones a las limpiezas, finalmente pude eliminar 28 pies (8.5 metros) en siete días. Cuando finalmente desarrollé mi programa de limpieza completo, eliminé más de cuarenta pies (12 metros) en siete días. El Dr. Bernard Jensen solía decir que a algunas personas les puede llevar varias limpiezas hasta empezar a eliminar placa mucoide. Afortunadamente, con las combinaciones de hierbas que descubrimos en nuestra expedición a aquella pradera en la montaña de Sierra Nevada, logramos mejores resultados que la gran mayoría de las personas que se someten a otros tipos de limpieza. En la actualidad, si se siguen las instrucciones correctamente, la mayoría de las personas logra eliminar placa mucoide durante su primera limpieza.

Factores que afectan los resultados de la limpieza a largo plazo

- Su actual condición física, en general
- Sus actitudes y patrones subconscientes
- Cuán estrictamente sigue las instrucciones de la limpieza
- Qué tan bien come cuando no se encuentra realizando la limpieza
- A qué fases de la limpieza se somete
- El estado de su hígado

La motivación que necesita para someterse a la limpieza

Es posible que en este momento esté pensando: “Ni siquiera estoy seguro de querer probar la limpieza, y mucho menos de querer repetirla dos o tres veces al año”. A usted, amigo, permítame simplemente alentarle a probarla. Aun cuando se someta a la limpieza sólo una vez al año, aun cuando realice sólo la fase más leve, o incluso una “mini-limpieza” de siete días, su cuerpo sentirá un gran alivio. Le evitará la agotadora tarea de invertir toda su energía digiriendo, procesando, y protegiéndose a sí mismo de la excesiva carga de proteínas, ácidos y materia tóxica que depositamos desconsideradamente en el cuerpo tres veces al día (y esto ni siquiera incluye todas las botanas y las tazas de café que consumimos durante el día). ¿Cuánto vale su salud para usted?

Esto me recuerda un hecho que ocurrió recientemente. Una señora que vive a pocas millas de mi casa había decidido comprar un programa de limpieza porque una amiga la había convencido de que podría ayudarla a aliviar el grave malestar gastrointestinal que sentía. Los médicos ya no sabían qué hacer para aliviar el sufrimiento de la señora. Me llamó para que le diera mi opinión y le dije que estaba seguro de que la limpieza le permitiría obtener los resultados que deseaba, y que ya había visto casos similares al suyo en reiteradas ocasiones. De hecho, le aseguré que la limpieza le daría resultado o, de lo contrario, yo mismo me encargaría de que

recibiera un reembolso total del dinero invertido. Curiosamente, por aquel entonces, un amigo de mi hermano mencionó que tenía síntomas muy parecidos, incluso peores. Él se quejaba de tener que tomar docenas de antiácidos diariamente para aliviar el ardor que sentía cada vez que comía. Este hombre tenía setenta años de edad y presentaba un severo caso de *dunlap* (su estómago “sobresalía y caía” por encima del cinturón). Pues bien, una vez que comenzó con la limpieza, sólo debió esperar dos días durante la Fase Moderada para que los síntomas desaparecieran, ¡por completo! Mientras tanto, mi vecina decidió no hacer el intento con el programa, y me enteré, a través de una de sus amigas, que sus problemas continuaron.

Es verdad, algunas personas simplemente no están listas para someterse a la limpieza y, por lo general, suelen ser quienes más la necesitan. Quienes sí se someten a la limpieza se distinguen de la mayoría de los seres humanos que aceptan las enfermedades como parte de su destino, que luchan inconscientemente contra ellas y, a menudo, se quejan de dolor. Al ignorar que es posible vivir mejor y más saludablemente, muchas de estas personas se convierten en víctimas, en seres completamente dependientes de los médicos y de los medicamentos para lograr una falsa sensación de seguridad.

La limpieza puede evitar que usted tenga ese mismo destino. Luego de una limpieza, usted ya no estará compuesto de esa “vieja materia” que siempre tuvo en su interior. Lo notará por cómo se siente y por la inusual vitalidad con la que experimentará la vida. Estará orgulloso de usted mismo y se dará cuenta de que su cuerpo, mente y espíritu alcanzarán un estado muy superior al que presentaban antes de someterse a su primera limpieza.

**El iris refleja una mejoría en la salud luego de la limpieza;
es probable que incluso se produzca un cambio en el color de los ojos**

El iris del ojo

El iris de los ojos refleja nuestro perfil fisiológico interno. Esta ciencia se denomina iridología. Algunas de las personas que se sometieron a la limpieza dijeron notar cambios significativos en el iris, lo que significa que se produjeron cambios significativos en su cuerpo. La presencia de áreas oscuras en el iris indica la existencia de áreas congestionadas o estresadas. Luego de una limpieza profunda, se observa mayor claridad en estas áreas. No es común ver esto debido a que requiere de una limpieza desde un nivel celular y ello, a su vez, requiere de la eliminación de una gran cantidad de placa mucoide; no obstante, resulta interesante tomar una fotografía del iris antes de la limpieza y una segunda, cuatro semanas después, una vez completada la limpieza profunda, dado que ese es el tiempo que le lleva al iris reflejar los cambios.

La ilustración que aparece en la página 111 es un mapa del iris del ojo. Cada punto del iris muestra la condición en que se encuentra la parte del cuerpo con la que dicho punto se corresponde. Refleja las distintas etapas de salud celular: aguda, subaguda, crónica y degenerativa. El iris funciona como un plano arquetípico que nos muestra hacia dónde se dirige el estado de salud de una persona. A menudo, es posible identificar dónde están los problemas o dónde se están desarrollando, mucho antes de que aparezcan los síntomas.

Una señora a quien yo conocía bien nació con ojos color café. Comenzó la limpieza aproximadamente a los cuarenta y cuatro años. Luego de cinco limpiezas, sus ojos adquirieron un color verde azulado, sin rastro alguno de su antiguo color café. Otra persona manifestó en una carta que me escribió que su iris también cambió radicalmente de color luego de la limpieza.

He utilizado la ciencia de la hematología (el análisis de la sangre) durante varios años y he descubierto que es una herramienta extremadamente valiosa. Por otra parte, he descubierto que la iridología (el análisis del iris), entendida y utilizada correctamente, permite recabar aún más información y es sorprendentemente precisa. La he utilizado tanto para corroborar como para invalidar lo que observo en la sangre. Para utilizarla, de un modo adecuado, es necesario entender claramente que cada aspecto antinatural del iris señala dos factores importantes: emociones

arraigadas no resueltas y toxicidad física. También es necesario reconocer que estas dos condiciones pueden causar la mayoría de los problemas que experimenta nuestro organismo.

A través del análisis del iris de un hombre, pude notar la presencia de varios divertículos en ciertas áreas de su colon. Posteriormente, este hombre me mostró una serie de radiografías que le habían tomado luego de haberse realizado un enema de bario. Confirmaban que efectivamente tenía divertículos exactamente donde yo los había visto. También hemos podido precisar la ubicación exacta de un cáncer en el organismo por el punto “marcado” en el iris del ojo, si es que realmente existe dicha “marca”. Aunque es verdad que el cáncer se manifiesta como la mancha más oscura (generalmente negra) que puede detectarse en el iris, una mancha negra no necesariamente significa cáncer en todos los casos, sino que podría indicar desde una simple afección hasta una enfermedad grave y degenerativa.

La lengua

Adiós a los raspadores de lengua

Mucha gente nota que, con el transcurso del proceso de la limpieza, la lengua adquiere un color gris blancuzco y un aspecto membranoso, y el aliento huele cada vez peor. Esto refleja lo que está sucediendo dentro del canal digestivo. Al eliminar por completo capas mucoides de ciertas secciones de los intestinos, las áreas de la lengua donde se reflejan tales secciones adquieren un color rojo brillante. La lengua es un buen parámetro para medir el nivel de limpieza de una persona, dado que cuando ésta se vuelva completamente limpia, toda la lengua se verá de un color rojo brillante (igual a la de un recién nacido); no presentará un color blancuzco ni tendrá un aspecto membranoso, y el aliento olerá bien (salvo que comamos cebolla, ajo o productos lácteos). Incluso es posible que las evacuaciones intestinales no huelan mal, aunque una mala alimentación hará que los olores vuelvan a aparecer. ¿Las cosas seguirán siendo así? Eso depende de lo que coma. Si sigue consumiendo alimentos crudos, la lengua y el cuerpo continuarán oliendo bien. Al volver a ingerir alimentos cocinados, panes y lácteos, la lengua roja irá cambiando de color gradualmente. Por ello, propongámonos, como uno de nuestros tantos objetivos, oler bien todo el tiempo.

Identificación del origen de la placa mucoide

Descripciones de placas provenientes de distintas áreas del tracto digestivo

La pared interna del intestino delgado posee extensos pliegues denominados *plicae circularis* (pliegues circulares). Su función es revolver los alimentos para que toda la comida tenga la oportunidad de estar en contacto con el “borde en cepillo” y de mezclarse con las enzimas secretadas a través de la pared epitelial. Estos pliegues le dan a la placa mucoide esas formas, estrías y dobleces tan singulares que usted observa al eliminar pedazos de placa mucoide. Las distintas secciones de los veintidós pies (6.7 metros) de intestino tienen sus propias marcas particulares. Adquiere su forma porque, al principio, esta sustancia mucoide es líquida (mucina). Con el transcurso del tiempo, esta mucina líquida se solidifica formando placas, se adhiere a las paredes de los intestinos y, naturalmente, adquiere las marcas de los intestinos. Debido al particular diseño de cada sección de pared intestinal, es bastante sencillo identificar en qué área del tracto intestinal se originó la placa.

Todas las personas que se sometieron a una limpieza lo suficientemente profunda como para eliminar placa han visto estas marcas. Si desea verlas de cerca, observe las fotos que se incluyen en este libro. Es posible que estudiar las fotografías y leer las siguientes descripciones le permita identificar la ubicación o procedencia de sus evacuaciones. Esto puede resultar de especial interés si usted está intentando corregir un problema específico.

MAPA DE IRIDOLOGÍA

IRIS-1

(Iridología)

©Junio de 1996 por LEONARD MEHLMAUER, HP
Camarillo, California, USA • 805-484-8686
Correo electrónico: grandmedicine@vcnet.com

El perineo se encuentra en 1 en el iris derecho, y en 2 en el izquierdo
Las áreas del brazo muestran el aspecto frontal del hombro solamente

PNP = Plexo nervioso pulmonar
CA = Arterias coronarias

Vas/FT = Conducto deferente/Trompas de Falopio
1 - 7 = los chakras

Una proyección híbrida y estilizada del cuerpo humano a través del iris de ambos ojos representando un mapa que muestra la condición física de una persona; desarrollado por LEONARD MEHLMAUER, HP, según el modelo de Deck, Jensen, Wolf, Kriege, y otros.

La primera capa de placa mucoide adopta naturalmente la forma exacta de la pared intestinal y la capa ubicada por encima de ésta adopta su forma. Observar las marcas de la placa mucoide nos permite identificar su procedencia. Por ejemplo, si la placa provino del duodeno –el área principal donde los jugos digestivos y las enzimas se mezclan con los alimentos– usted sabrá que posiblemente se encuentren bloqueados los conductos por los que circulan las secreciones del páncreas, hígado y vesícula, que es donde se originan muchas enzimas digestivas. Por lo tanto, es posible suponer que la capacidad de su organismo para digerir grasas, proteínas y demás alimentos se encuentre inhibida.

¿Entiende la importancia que esto puede tener? Si el área del duodeno estuviera recubierta por capas de placa mucoide, las secreciones de las glándulas digestivas, debidamente estimuladas, fluirían por debajo de las capas mucoides y, de este modo, se evitaría su contacto con los alimentos. Con suerte, su primera limpieza eliminará las obstrucciones en ésta y en todas las demás áreas, aunque es poco probable debido a que la placa mucoide se fue formando en capas que se ubicaron una encima de la otra.

La placa que se origina en el estómago tiene una apariencia de bultos o gotas casi redondas de una mucosidad cuya consistencia se asemeja al hule. Pero se trata de casos poco comunes. Las placas en el estómago podrían inhibir la producción de ácido clorhídrico y, sin duda, las proteínas no se digerirían de manera eficiente.

El **duodeno** es la primera parte del intestino y se encuentra justo debajo del estómago. Mide alrededor de diez pulgadas (25.4 cm) de largo, y es una de las áreas más importantes del tubo digestivo. Es aquí donde los jugos digestivos provenientes de la vesícula biliar y del páncreas ingresan a los intestinos. También en el duodeno es donde se liberan y mezclan importantes enzimas digestivas con los alimentos que consumimos, que en esta instancia se presentan en forma de quimo. A diferencia de otras áreas del intestino, las estrías o los pliegues del duodeno son multidireccionales, rodeando y saliendo de pequeños círculos, que revelan las ubicaciones de los conductos pancreático y hepático.

La placa mucoide en esta área podría inhibir la digestión seriamente, al interferir con jugos pancreáticos y hepáticos. También podría contribuir a la aparición de problemas en el páncreas y la vesícula biliar, úlceras del duodeno y acidez intestinal. Si las capas mucoides ejercieran suficiente presión, posiblemente se produciría una obstrucción en el área de los conductos pancreático y biliar que podría impedir la liberación de bilis y cálculos biliares de la vesícula, lo cual también podría interferir con el funcionamiento normal del hígado y, del mismo modo, con el del páncreas. Esto explica cómo la placa mucoide puede estar relacionada con problemas de la vesícula y el páncreas. Por otro lado, también es posible que la diabetes y la hipoglucemia estén relacionadas con la congestión intestinal; si el hígado y el páncreas no pueden funcionar apropiadamente, es posible que los azúcares no puedan procesarse en forma eficaz. La verdad es que no lo sabemos con certeza. Hoy en día, es una mera hipótesis que tal vez se verifique con el tiempo.

El **yeyuno** se ubica justo debajo del duodeno. Mide alrededor de ocho pies y medio (2.6 metros) de largo, y contiene células especiales que secretan distintos químicos y enzimas que, al fluir a través de esta sección, se combinan con la bilis y los jugos pancreáticos. Aquí se asimila una gran proporción de nutrientes. Los pliegues del yeyuno están comprimidos y van en una sola dirección. Aquí es donde se ubican las placas de Peyer, que pueden tener un efecto directo sobre la tiroides. Si la placa mucoide se encuentra en el área de las placas de Peyer, la tiroides podría resultar afectada, en virtud del principio del reflejo nervioso y el síndrome del arco reflejo. *Consulte el diagrama de la página 64 que muestra los Puntos reflejos del colon.* La eliminación de placa de esa área es un buen indicio de que la digestión y la tiroides pueden mejorar.

El **ileon superior y el inferior** se ubican justo debajo del yeyuno. Esta sección representa aproximadamente doce pies (3.6 metros) del largo del intestino delgado. Su principal función es la asimilación. Sus pliegues son menos pronunciados y desaparecen a medida que se acercan al

colon. Las estrías realmente desaparecen en el íleon inferior; por lo tanto, la placa que se forma aquí tiene un aspecto liso y brillante.

La extracción de placa mucoide de estas áreas posiblemente implique la existencia de una deficiencia en la capacidad de su organismo para asimilar alimentos en forma adecuada. Su eliminación podría significar una mejora en el perfil nutricional y, en consecuencia, un mejor estado de salud. Podría haber estado consumiendo los alimentos orgánicos más perfectos, y aun así no obtener buenos resultados. ¿Cuánta gente sufre simplemente por no estar recibiendo toda la variedad de nutrientes contenidos en los alimentos que consumen?

La mayor parte de los nutrientes se asimila en el intestino delgado, aunque es posible que un porcentaje menor (aproximadamente el cinco por ciento) sea absorbido a través del estómago y el colon. Las áreas de los intestinos donde se ubican el yeyuno y el íleon son las áreas donde se produce la mayor parte de la asimilación.

Secciones de las distintas partes del intestino

<p>/photo/ Duodeno ubicado debajo del estómago: los círculos representan los conductos pancreático y hepático.</p>	<p>/photo/ Íleon inferior: observe que esta área no presenta pliegues.</p>
<p>/photo/ Yeyuno: ubicado justo debajo del duodeno. Los pliegues son grandes, están comprimidos y van en una sola dirección.</p>	<p>/photo/ Placa mucoide proveniente del colon</p>
<p>/photo/ Íleon superior: ubicado justo debajo del yeyuno. Observe que los pliegues son débiles y comienzan a desaparecer a medida que se aproximan al colon.</p>	

<p>/photo/ Colon transverso normal Los pliegues del colon están libres de placa mucoide y se puede observar fácilmente la red de vasos sanguíneos del colon. Así es como se ve un colon saludable. Observe que en todas las demás fotografías no se observan vasos sanguíneos.</p>	<p>/photo/ Placa mucoide en el intestino delgado Esta fotografía muestra una de las varias formas que puede adquirir la placa mucoide. Se realizó una cirugía para eliminar la obstrucción.</p>
<p>/photo/ Placa mucoide en la abertura del apéndice Un espiral de mucosa que rodea la apertura del apéndice. Observe el grosor de la mucina y la falta de vasos sanguíneos visibles. Éste es un claro indicador de la presencia de placa mucoide. Compare esta imagen con la imagen anterior de un colon saludable.</p>	<p>/photo/ La mucosa inflamada del duodeno En esta sección, se puede observar una zona rojiza de mucosa dentro del duodeno.</p>

<p>/photo/ Colitis ulcerativa grave Observe las capas de placa mucoide que se forman sobre la pared original del colon. Parecen ser frágiles, con una secreción continua de mucina.</p>	<p>/photo/ Enfermedad de Crohn (ileítis) en el íleon La mucosa se espesa y presenta úlceras en el lado izquierdo del íleon (la porción del intestino delgado, ubicada justo antes del colon), mientras que el lado derecho presenta menor cantidad de placa.</p>
<p>/photo/ Colitis isquémica aguda en el colon Observe que las capas de placa mucoide cubren las haustras que faltan.</p>	<p>/photo/ Pólipos en el colon sigmoide El tallo largo de un pólipo sigmoide (que se origina en el colon sigmoide) pasando por encima del pliegue de mucosa. Los pólipos son otra forma de placa mucoide provocada por irritación.</p>

El **colon** no tiene estrías, pero tiene anillos circulares bien definidos que se superponen. Esto se debe a las formaciones de haustras, en forma similar a un acordeón. La existencia de placa mucoide gruesa en el colon indica, simplemente, toxicidad; ¡no sólo del colon sino de todo el organismo! Las bolsas intestinales (bolsas que contienen un grado extremo de toxicidad y son las precursoras de los divertículos) habitualmente se encuentran en el colon. Tuve en mis manos la radiografía de uno de los pacientes del Dr. Jensen, que tenía 113 divertículos en el colon descendente. La mayor parte de los divertículos se encuentran en el colon, pero también pueden desarrollarse en el intestino delgado inferior. Según el Manual Merck, los divertículos están presentes en el treinta al cuarenta por ciento de las personas de más de cincuenta años de edad, y esta incidencia aumenta en las décadas de vida subsiguientes. El manual también señala que los divertículos están presentes en casi el cien por ciento de los estadounidenses que viven una vida suficientemente larga. Según los cambios en el estado de salud que presentan personas de la India que se mudan a Estados Unidos y que siguen la dieta estándar americana (SAD), y según lo que sucede en otros países, tales como Tailandia, donde se ha adoptado esta dieta, así como también mis cuarenta años dedicados a la observación, las personas que se someten a la limpieza, las personas que son vegetarianas, o bien, las que no siguen la dieta SAD probablemente no estén incluidas en estas alarmantes estadísticas^{141 142 143 144 145 146}.

¿*Psyllium* o placa mucoide?

Muchas personas han cuestionado si lo que estaban eliminando era, de hecho, placa mucoide o si sólo se trataba del *psyllium*. Es fácil distinguirlos: después de salir del organismo, el *psyllium* nunca es uniforme ni liso y jamás presenta una forma o tamaño consistentes. No presenta bultos uniformes, dobleces, superposiciones, homogeneidad ni estrías, no es brillante como la placa y, una vez que sale del cuerpo, se descompone en una pila de masa indefinida. Si observa el *psyllium* detenidamente, con una lupa, una vez que ha salido del intestino, notará que el aspecto es similar a los huevos de rana en miniatura. Tiene centros minúsculos similares a los de un huevo, rodeados de una sustancia gelatinosa, y cada uno de ellos presenta un tamaño de 0.015 pulgada, es decir, unos 4 mm aproximadamente. Debe inspeccionarlo detenidamente para observar estas características con claridad. Si se trata del *psyllium*, estarán allí; y si no los ve, quiere decir que se trata de otra cosa. Durante la limpieza, el color del *psyllium* es el mismo, tanto al entrar como al salir del organismo. Esto es particularmente cierto en las Fases Intensa y Maestra.

La placa mucoide suele tener, aunque no siempre, estrías, áreas homogéneas, superposiciones y dobleces y su aspecto nunca se asemeja al *psyllium*. Generalmente, la placa es

¹⁴¹ T J Key, G E Fraser, M Thorogood, P N Appleby, V Bera, G Reeves, M L Burr, J Chang-Claude, R Frenzel-Beyme, J W Kuzma, J Mann, y K McPherson, "Mortality in vegetarians and non-vegetarians: a collaborative analysis of 8300 deaths among 76,000 men and women in five prospective studies" (Mortalidad en vegetarianos y no vegetarianos: un análisis colectivo de 8300 muertes entre 76,000 hombres y mujeres en cinco estudios prospectivos), *Public Health Nutrition*, marzo (1)(1998):33-41.

¹⁴² W C Willett, "Convergence of philosophy and science: the third international congress on vegetarian nutrition" (Convergencia de la filosofía y la ciencia: el tercer congreso internacional sobre nutrición vegetariana). *American Journal of Clinical Nutrition*, septiembre;70(3 suplemento) (1999):434s-438S.

¹⁴³ S A Bingham, "High-meat diets and cancer risk, Proceedings of the nutrition society" (Dietas con alto contenido de carne y riesgo de cáncer, Procedimientos de la sociedad de nutrición), mayo; 58(2) (1999): 243-8.

¹⁴⁴ T J Key, M Thorogood, P N Appleby, y M L Burr, "Dietary habits and mortality in 11,000 vegetarians and health conscious people: results of a 17 year follow up" (Hábitos alimenticios y mortalidad en 11,000 vegetarianos y en personas que se preocupan por la salud: resultados de 17 años de seguimiento). *British Medical Journal*, 28 de septiembre;313 (7060) (1996): 775-9.

¹⁴⁵ N D Barnard, A Nicholson, y J L Howard, "The medical costs attributable to meat consumption" (Costos médicos atribuibles al consumo de carne). *Preventative Medicine* Noviembre;24(6) (1995): 646-55.

¹⁴⁶ V Kosulwat, "The nutrition and health transition in Thailand" (La transición de la nutrición y la salud en Tailandia), *Public Health Nutrition*, Febrero;5(1a) (2002): 183-9.

brillante y suele tener el aspecto de trozos finos o gruesos de una cuerda de cuero o hule; en algunos casos, parece una mucosidad fibrosa.

Otra manera de identificar la placa es cortar el material evacuado y examinarlo por dentro; si la masa interior es distinta a la exterior, ya sea en color o textura, no cabe la menor duda de que ha eliminado una capa mucoide¹⁴⁷. A veces, la placa mucoide se evacua sin el *psyllium* por lo que identificar estas evacuaciones no será difícil.

Inexistencia de placa mucoide

Hace algunos años, conocí a la primera persona que afirmó no haber eliminado placa mucoide durante la limpieza profunda. Le hice una pregunta tras otra para averiguar si él, al igual que muchas otras personas, simplemente no sabía cómo identificar la placa mucoide. Y corroboré que había seguido las instrucciones al pie de la letra. De hecho, la descripción de lo que eliminó coincidía con la del *psyllium*. Resultó ser que este hombre había sido vegetariano desde su nacimiento y había crecido en una granja en Alemania, a millas de distancia de la ciudad más cercana. Su alimentación consistía, casi únicamente, en alimentos cultivados en su propio jardín, en su mayoría, crudos. No había estado enfermo ni una sola vez en su vida.

Este hombre había sido criado en condiciones casi ideales; nunca conocí a nadie como él. Su piel lucía como si fuera de otro planeta: tersa, suave y radiante, sin ningún tipo de imperfecciones ni arrugas. La piel y el cabello le brillaban de tal forma que le daban una apariencia un poco inusual y su piel era casi transparente. A través de sus gestos y actitud, se notaba que era una persona extremadamente armoniosa, segura y feliz. No pude evitar sentir un poco de envidia. Le pregunté si había obtenido algún beneficio de la limpieza. Me comentó que durante la limpieza se sintió elevado espiritualmente, aunque no había percibido ningún beneficio físico. Se sentía perfecto, antes y después de la limpieza. No nos podemos sentir mejor si nuestra salud ya es perfecta.

Qué sucede cuando se elimina sólo líquido o pequeños pedazos

Algunas personas sólo expulsan pequeños pedazos, cuyo tamaño puede ser microscópico o de hasta cuatro a cinco pulgadas (10 a 12.7 cm). Por lo general, tienen el aspecto de pequeños trozos de cuero. Algunas de estas personas se quejaron de no haber eliminado absolutamente nada. Por ejemplo, una señora me llamó desde Phoenix para comentarme que se había sometido a la limpieza durante diez días y que no había eliminado nada. ¡Eso significa que había tomado treinta licuados de *psyllium* y no había expulsado nada! Me di cuenta de que algo estaba mal, porque si no había eliminado nada, para ese entonces la señora habría adquirido el tamaño y el genio de un rinoceronte. Finalmente, admitió que estaba despidiendo un líquido negro. Luego, le pregunté cuántas hierbas estaba tomando y respondió que, por día, tomaba cincuenta de cada fórmula de hierbas. Le expliqué que las hierbas se estaban pulverizando y estaban licuando la placa mucoide. Ella seguía esperando observar pedazos grandes y, de hecho, los estaba eliminando pero en estado líquido. Desafortunadamente, no es posible medir la cantidad de placa que se llega a evacuar en esa forma; no obstante, creo que es considerable.

Un médico me dio un informe diario de su limpieza. Todos los días, tomaba cuarenta tabletas de una fórmula de limpieza a base de hierbas, y de esa forma eliminaba la placa en estado líquido. Sentía que estaba despidiendo una mayor cantidad de esa manera y no le preocupaba tener que reducir las hierbas y observar pedazos grandes. Una ventaja de este método es que no es necesario usar colónicos ni enemas, ya que es probable que se produzcan varias evacuaciones por día. No obstante, es importante tener en cuenta que cada persona es única y la respuesta ante la misma cantidad de hierbas puede variar significativamente. Además de eso, las necesidades del organismo cambian a medida que avanza la limpieza.

¹⁴⁷ La única excepción a esta afirmación es que cuando estamos en las fases iniciales de la limpieza y aún seguimos eliminando alimentos, la parte interior puede contener materia fecal regular.

La limpieza y la *Candida*

Las personas que padecen de *Candidiasis* y están pensando en someterse a la limpieza deberían obtener buenos resultados si siguen las siguientes pautas y utilizan los suplementos de probióticos adecuados (bacterias benignas) correctamente.

Importante guía para las personas que se someten a la limpieza y que tienen un crecimiento excesivo de *Candida*:

- Haga todo lo posible por pasar las pruebas de pH; es posible que muchas personas con un desarrollo excesivo de *Candida* no puedan hacerlo, ya que la *Candida* despiden ácidos constantemente que provocan que el organismo tenga ácidos y carezca de electrolitos.
- Tome caldo de verduras o agua, en lugar de jugos.
- No consuma jugos de frutas o verduras dulces durante la limpieza. Use agua solamente para preparar los licuados de *psyllium* y *bentonite*.
- Durante todas las fases de la limpieza, tome un cuarto (1/4) de cucharadita de una fórmula de probiótico que genere más ácido, diseñada para eliminar hongos, al menos una hora antes de irse a dormir, media hora después de cada grupo de hierbas y media hora después de cada comida. Esta fórmula debería contener DDS-1™, una bacteria *acidophilus* extremadamente poderosa, creada por mi difunto y gran amigo, el Dr. Khem Shahani de la Universidad de Nebraska, que contiene *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *S. faecium*, *L. salivarius*, *L. bulgaricus*, y *Lactobacillus plantarum* y enzimas. Ésta es una de las fórmulas a base de bacterias más impresionantes que conozco. Nunca viajo sin ella y la usamos en perros, gatos e incluso caballos, para todo tipo de infección.
- Durante la última semana de la limpieza, incorpore la fórmula de probióticos que sea menos ácida; una que contenga principalmente *Bifidobacterium*, junto con otra fórmula más ácida.
- Después de una limpieza completa de cuatro semanas, deje de utilizar el probiótico generador de más ácido y tome cuatro cápsulas del probiótico menos ácido, tres veces por día después de las comidas, hasta tener tres o cuatro buenas evacuaciones intestinales al día.
- Comience utilizando una fórmula diseñada para renovar o reconstruir la pared intestinal, aproximadamente tres horas después de tomar el último licuado de *psyllium*.

El componente emocional de la *Candida*

Generalmente, existe un fuerte componente emocional asociado al desarrollo excesivo de la *Candida*. Es fundamental autoevaluarse con honestidad durante la limpieza. En el Capítulo 9, “Optimice su limpieza”, de mi libro *Limpie y purifique su organismo, Libro Dos*, he publicado algunos principios mentales y emocionales de la limpieza que pueden ser muy útiles, si se los aplica correctamente. También puede pedir asesoramiento a un profesional experimentado y capacitado para ayudarlo a descubrir emociones subconscientes que puedan ser la causa principal de dicho desarrollo. La limpieza es un comienzo muy importante.

Las bacterias benignas son esenciales

El no reemplazar bacterias benignas después de la limpieza o del ayuno, o después de utilizar laxantes fuertes y especialmente después de tomar antibióticos, puede provocar una excesiva multiplicación de microorganismos patogénicos, incluyendo infecciones por hongos y futuros problemas crónicos de salud. Siempre tenga presente que las bacterias *Lactobacillus* (lactobacilos), como por ejemplo, el *acidophilus*, son excelentes para tratar problemas de salud y que las fórmulas de los probióticos que contienen principalmente *Bifidobacterium* se utilizan para establecer la flora intestinal normal (es decir, bacterias benignas), a largo plazo.

Desafíos durante la limpieza: reacciones a la limpieza

Desde la antigüedad, los médicos y curanderos más sabios y exitosos, incluso el mismo Hipócrates, sabían a ciencia cierta que la crisis de la curación marcaba un paso esencial en el camino hacia la recuperación de un estado de salud radiante. Pasar la crisis de curación y su

contraparte menos intensa, es decir, la reacción a la limpieza, indica que se está alcanzando un estado de salud mucho mejor.

Una reacción a la limpieza no es lo mismo que la crisis de una enfermedad ni que una crisis de curación. Una reacción a la limpieza es nada más y nada menos que una reacción evidente desencadenada por una abundante cantidad de toxinas que se liberan dentro del flujo sanguíneo. La reacción a la limpieza se puede presentar como un dolor de cabeza pasajero, mareos, náuseas, falta de claridad mental, debilidad, falta de energía, secreciones, estornudos, erupción de la piel, zumbidos en el oído, tos o dolor, parpadeo en los ojos o reaparición de otros síntomas del pasado.

Las reacciones a la limpieza varían según la persona, dependiendo del grado de toxicidad en el organismo y la fortaleza del hígado para eliminar toxinas adecuadamente. Si una persona se somete a la limpieza correctamente, las reacciones se minimizan. Tenga presente que nadie tiene por qué sentirse mal durante la limpieza; aunque muchas personas prefieren tolerar síntomas molestos, simplemente porque no quieren demorar el proceso de la limpieza. A veces, las personas están tan entusiasmadas con la limpieza que dejan de lado la prudencia, ignoran las instrucciones y se lanzan a las fases más profundas, sin la preparación adecuada. Estos individuos están buscando el camino más áspero de la limpieza, pero generalmente no se arrepienten. Algunas personas hasta omiten realizar las pruebas de pH y no reabastecen las reservas de electrolitos como deberían, y muchas de ellas llegan a lamentar estos descuidos.

Cuanto mayor sea el nivel de toxicidad de una persona, mayor será el nivel de impureza y suciedad de su intestino, hígado y otros órganos. Esto conduce a una mayor probabilidad de experimentar reacciones a la limpieza. Piénselo de esta forma: cuantas más reacciones a la limpieza se presenten, mayor será la necesidad del organismo de someterse a esa limpieza.

En la mayoría de los casos, **las reacciones más serias a la limpieza ocurren cuando las personas se ponen de pie, después de haber estado recostadas o sentadas.** Cuando nuestro organismo libera toxinas, algunas de ellas ingresan al torrente sanguíneo en forma de exceso de mucosidad y proteínas. Esto puede provocar que la sangre se espese temporalmente, lo cual es normal y necesario para que las toxinas puedan salir. No obstante, esta condición puede desacelerar la circulación, al punto de que ponerse de pie demasiado rápido pueda provocar que el flujo de oxígeno que llega al cerebro se interrumpa brevemente. Sé de dos personas que se desmayaron después de tratar de ponerse de pie. Aunque esto no sucede muy a menudo, debe estar al tanto de que puede llegar a ocurrir.

Si nota que esto le está empezando a ocurrir a usted, póngase de pie lentamente. Mantenga la cabeza hacia abajo y tenga cuidado. Eso me solía pasar, en parte, debido a que nací con un problema cardíaco y válvulas débiles, pero pronto aprendí a ponerme de pie de forma lenta y a respirar profundamente. Cuando tenía prisa, caminaba inclinado hacia delante durante un par de segundos, hasta que me sentía bien. Después de varias limpiezas, este síntoma no se volvió a presentar en ninguna de las limpiezas posteriores.

Otra reacción común e incómoda que ocurre durante las primeras limpiezas es la sensación de estar **lleno o inflamado**. A medida que las hierbas ablandan la placa mucoide, ésta se hincha levemente y provoca una sensación de inflamación. También es posible que nos sintamos llenos por tener una gran cantidad de *psyllium* en nuestro cuerpo. La sensación de estar llenos o inflamados va disminuyendo, a medida que se elimina la placa mucoide. Nunca más he vuelto a sentirme inflamado, sin importar cuánto *psyllium* consuma, pero sí puedo sentirme lleno. Esta sensación puede aliviarse con un enema o un colónico.

De vez en cuando, aparece una persona (menos de una por cada mil personas) que tras una limpieza completa experimenta algunas dificultades. Este tipo de dificultades puede ser la sensación de estar lleno, como si algo hubiera quedado atrapado en el intestino, estreñimiento y otros malestares digestivos. Los síntomas pueden ser muy diversos y particulares. Por ejemplo, una persona estaba extremadamente molesta porque le quedó inflamada una glándula linfática, cerca de la ingle, malestar que tardó varias semanas en desaparecer.

Si, en efecto, se le presentan reacciones, tome medidas para aliviarlas y sentirse a salvo, sin perder de vista todos los maravillosos beneficios obtenidos; y no cometa el error de centrarse únicamente en una crisis inmediata y pasajera, reaccionando con miedo y enojo. Toda persona que experimente alguna de las sensaciones descritas en estas líneas debe regocijarse y tratar de entender los mensajes que nuestro organismo nos transmite. A veces, el organismo continúa con el proceso de la limpieza durante un tiempo, después de haber dejado de tomar las hierbas y los licuados, especialmente, si se lleva una dieta sana. Asimismo, las reacciones a la limpieza como la inflamación de glándulas, erupciones y otros síntomas a veces ocurren debido a que comenzó el proceso interno de eliminación y el cuerpo está tratando de llevarlo a término.

Durante la limpieza, nuestro organismo puede ingresar en un ciclo de limpieza muy profundo. La mayor parte de la gente puede interrumpir este ciclo, suspendiendo la dieta que llevaban y consumiendo alimentos pesados como, por ejemplo, papas; luego, el organismo desacelerará paulatinamente la limpieza y se normalizará. No obstante, en algunos casos, ya sea porque el sistema de eliminación es lento y perezoso o porque había cierta obstrucción anormal de alguna sustancia pegajosa en la linfa o en otra parte del cuerpo, detener el proceso de la limpieza con demasiada anticipación puede provocar malestares, hasta que el organismo pueda eliminar bloqueos de toxicidad desagradables. Estas personas deberían seguir con la limpieza, incluso si es en una de las fases más suaves. Si la limpieza es interrumpida antes de eliminar esta materia difícil de evacuar, el organismo se verá forzado a descomponer las partículas de la forma más complicada: acidificando el bloqueo, descomponiéndolo en líquidos y eliminándolos paulatinamente, por cualquier canal disponible. Este proceso será mucho más prolongado si se ha interrumpido la limpieza, pero el organismo finalmente lo logrará, siempre y cuando se mantengan hábitos saludables. El organismo sabe muy bien cómo manejar estas situaciones.

El peor error que comete la gente es interrumpir la limpieza durante una reacción severa o durante una crisis de curación. Cuando esto sucede se debe a que la persona conocía muy poco sobre la limpieza y sintió temor ante la presencia de síntomas inesperados. Lo mejor que podemos hacer cuando se presentan síntomas extraños es ayudar al organismo mediante enemas o enemas de café y continuar con la limpieza, permitiendo que el cuerpo finalice el proceso de eliminación de desechos. Algunas personas, afortunadamente muy pocas, han recurrido al médico más cercano para pedir ayuda. Está comprobado que éste es el peor error que se puede cometer. La mayoría de los médicos saben de ayuno, de hierbas y de crisis de curación tanto como usted acerca de la otra cara de la luna, o incluso menos. Quienes siguen los consejos de profesionales desinformados o mal informados tardan más tiempo, a veces mucho más, en resolver una situación. Además, puede ser peligroso, ya que los médicos generalmente empiezan a llenar a la persona de medicamentos para detener la reacción a la limpieza. Incluso, es posible que sugieran operar para eliminar una sustancia que, de todas maneras, se eliminará naturalmente. Los médicos son expertos en asustar a las personas y convencerlas de hacer cosas que no son aconsejables. Todo buen especialista en naturopatía le recomendará que siga con la limpieza. Después de todo, el propósito principal de ésta era eliminar del organismo desechos no deseados.

Con esto, no quiero decir que se deba ignorar un síntoma agudo; algo grave podría haber estado manifestándose en forma paulatina. Posiblemente sea algo que ya existía antes de la limpieza y, finalmente, tras haber liberado suficiente presión tóxica, el organismo intenta eliminarlo. Es posible, incluso, que sea algo que se haya estado desarrollando durante unos veinte años y se manifieste con síntomas alarmantes a medida que intenta salir. Un individuo sin experiencia podría atribuir los síntomas a la limpieza, sin que ella sea la raíz del problema en absoluto. De hecho, la limpieza podría ser lo mejor que le haya pasado al organismo. En estos casos, un profesional experto en limpieza puede ser de gran ayuda, asesorando a la persona y despejando los temores que pudiera sentir en su camino hacia un mejor estado de salud. Para los bloqueos molestos, se pueden utilizar compresas de aceite de castor, compresas frías y calientes, masajes, y otras cosas, pero no interrumpa la limpieza. Aplique el sentido común y no se deje vencer por el temor.

Ejemplo de una crisis de curación

Una persona cercana a mí había finalizado su tercera limpieza sin sentir ni una sola reacción. En esa oportunidad, decidió comer solamente frutas y verduras crudas después de la limpieza. De repente, se desencadenó una crisis de curación. Tenía todos los síntomas de neumonía y bronquitis, males que había padecido cuando era una niña y a los veinte años. Sin embargo, esta vez, se llenó de dicha porque sabía que se estaba deshaciendo de esos síntomas para siempre. Después de diez días de convencerse a sí misma y a unos pocos individuos bien intencionados pero escépticos de que sólo estaba atravesando una valiosa “crisis de curación”, finalmente recuperó la salud, con un regalo maravilloso. Hasta el momento en que atravesó esta crisis de curación, cada vez que hacía ejercicios o subía escaleras, tenía dificultades para respirar y sentía una fuerte congestión en el pecho. Después de ese período de diez días, aquellos síntomas desaparecieron y no volvieron a presentarse, sin importar cuál fuera el deporte o la actividad que realizara. Ahora puede disfrutar plenamente de actividades extenuantes como viajar de mochilera y jugar al tenis, sin más dificultades para respirar.

Capítulo 9

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“La vitalidad y la belleza son regalos de la naturaleza para quienes viven de acuerdo con sus leyes”.

— LEONARDO DA VINCI

ES SÓLO CUESTIÓN DE TIEMPO antes de que el mundo científico se vea forzado a anunciar que los alimentos naturales para el hombre son las frutas crudas, las verduras crudas, las semillas germinadas, los granos, las legumbres, los frutos secos (como las nueces, almendras, etc.) y las hierbas. No es mi intención criticar a quienes racionalizan sus malos hábitos alimenticios, sino alentarlos a abandonar aquellos hábitos que les generan enfermedades y un envejecimiento prematuro. La investigación de la anatomía humana, con especial énfasis en los procesos digestivos, demuestra lo que debemos comer y lo que debemos evitar. Cuando comemos alimentos antinaturales, nos estamos intoxicando. Los alimentos antinaturales hacen trabajar demasiado a los sistemas de nuestro cuerpo y, eventualmente, los terminan debilitando. El azúcar, los refrescos, el café, el alcohol, las frituras, los conservantes y los químicos son sustancias venenosas. Los productos lácteos pasteurizados, la carne, los alimentos cocinados y el trigo son dañinos para la mayoría de las personas y hacen trabajar demasiado a los sistemas de eliminación de nuestro organismo, contribuyendo a la obesidad, enfermedades del corazón, cáncer y una gran variedad de otros problemas de salud.

Evite los productos lácteos

La leche de vaca pasteurizada en cualquiera de sus formas es el mayor generador de mucosidad de todos los alimentos. La leche de vaca NO es lo mismo que la leche humana. Es totalmente antinatural para el hombre. Sorprendente, ¿no es así? Durante décadas, nos han dicho que la leche de vaca es una buena fuente de calcio. ¡Mentira! La verdad es exactamente lo opuesto. Existe un desequilibrio de proporciones minerales en la leche de vaca que reacciona desfavorablemente en el cuerpo humano. Esto se da particularmente con el fósforo de la leche; un exceso de fósforo provoca la eliminación de calcio del organismo. El organismo toma el calcio de los huesos y lo utiliza para eliminar el exceso de fósforo. Ésta es la razón por la cual se añade vitamina D a la leche, porque ayuda a compensar la pérdida de calcio. Si la leche fuera verdaderamente una buena fuente de calcio, entonces ¿por qué hay tantos casos de osteoporosis? Por otra parte, cerca del cincuenta por ciento de los estadounidenses son alérgicos a los productos lácteos, principalmente porque carecen de las enzimas llamadas “lactasa”, las cuales son necesarias para la digestión. En mi libro *Limpie y purifique su organismo, Libro Dos* encontrará una explicación más detallada de esta información y, además, podrá enterarse de los estudios clínicos que demuestran que la leche de vaca es una fuente negativa de calcio y es, en efecto, dañina para el cuerpo humano.

Incluso un becerro moriría después de seis meses de consumir únicamente leche pasteurizada¹⁴⁸. ¿Podría considerar que la leche de vaca pasteurizada es mejor para usted y sus hijos que para el becerro, para quien fue creada originalmente? La pasteurización consume las enzimas, las vitaminas y la fuerza vital de la leche. También reduce las probabilidades de que los minerales puedan ser absorbidos por nuestro cuerpo. Una alternativa razonable a los productos lácteos es la leche de cabra cruda. La composición de la leche de cabra cruda es más parecida a la de la leche humana que cualquier otra leche. Genera mucha menos mucosidad y, de hecho, es muy nutritiva para el organismo.

Cuando yo era joven, recuerdo que siempre exhibían dos películas en el cine con un cortometraje noticioso entre ambas. Algo que aún llevo grabado en la mente es un cortometraje que mostraba a Mahatma Gandhi viajando a Inglaterra en un barco con una cabra. ¡Me pareció asombroso! En ese momento, no tenía idea de que en un futuro conocería al hombre que le había recomendado a Mahatma Gandhi que bebiera leche de cabra fresca todos los días. Sucede que Mahatma Gandhi ayunaba con el objetivo de presionar al gobierno británico a que aprobara una ley para detener la opresión que sufría su pueblo. Ayunaba muy a menudo y llegó a tal punto que no podía recuperar su estado de salud normal. Resultó ser que mi colega y mentor, el Dr. Bernard Jensen, le había escrito y recomendado que bebiera leche de cabra fresca, dejando en claro que era absolutamente necesario consumir la leche inmediatamente después de ordeñarla. La salud de Gandhi mejoró rápidamente luego de seguir su consejo¹⁴⁹.

Evite la carne

Uno de los secretos peor guardados del mundo es que, en promedio, los vegetarianos viven más tiempo que las personas que consumen carne y padecen muchas menos enfermedades. El aparato digestivo del animal que consume carne es completamente diferente al de un ser humano. El tracto digestivo total de un carnívoro tiene una longitud de tan solo doce pies (3.6 metros), de modo que la comida pasa por él relativamente rápido. Considere lo siguiente: la carne viaja a través de los veintiocho pies (8.5 metros) del tracto digestivo humano antes de salir por el otro extremo (si es que sale todo); este proceso habitualmente lleva entre doce y veinticuatro horas en una persona con un intestino saludable. Sin embargo, gran parte de la población sufre de estreñimiento y ese recorrido podría llevar tres días o más. Haga el cálculo usted mismo: ¿qué tan frecuentes son sus evacuaciones intestinales? ¿Alguna vez dejó carne fuera del refrigerador en un día caluroso? ¡Piense cómo se vería después de tres días a una temperatura de 98.6 grados Fahrenheit (37° C)! Más aun, el estómago de un carnívoro produce diez veces más ácido clorhídrico que el que puede proveer el cuerpo humano. Si le suma a eso el hecho de que la mayoría de las personas suelen tener una deficiencia de ácido clorhídrico, no resulta sorprendente que la mayor parte (por no decir la totalidad) de la materia fecal y de los gases de un carnívoro tenga un olor muy desagradable, al igual que los pies y el aliento, al menos comparado con el organismo limpio de un vegetariano.

¹⁴⁸ El Dr. Bernard Jensen fue la primera persona que me dijo que los becerros mueren en un lapso de tres a seis meses si se los alimenta con leche de vaca pasteurizada. Sin embargo, éste es un tema que está bien investigado y documentado. Si desea obtener más información y una lista de todas las enfermedades que causa la leche de vaca pasteurizada, consulte el informe presentado a la Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles titulado *Supplemental Report in favor of Raw Milk* (Informe complementario en favor de la leche cruda) por el Dr. Douglass, Jr. y Aajonus Vonderplanitz, PhD, que está disponible en línea: http://www.karlloren.com/aajonus/p15.htm#_ftnref12 o bien <http://www.thefutureisorganic.net/dairy/rawDairychoice.htm#2>.

¹⁴⁹ Bernard Jensen, PhD, *Food Healing for Man, Volume I* (Curación del hombre a través de los alimentos, Volumen I), (Escondido, California: Bernard Jensen, Publisher, 1983), 26.

En la antigüedad, todos los griegos (pitagóricos), egipcios, hebreos, budistas y cristianos eran vegetarianos¹⁵⁰.

La Biblia dice: “y Dios dijo: He aquí que os he dado todas las hierbas de semillas que existen sobre la faz de la Tierra, y todo árbol que dé frutos deben servir de alimento”. (Génesis 1:29) San Pablo dijo: “Es bueno no consumir carne”. (Romanos 14:21)

La ciencia solía estar a favor del consumo de carne. Pero ya no es así. No puede estarlo debido a la abrumadora cantidad de datos científicos que demuestran lo contrario. Seguramente, el consumo de carne animal quedará condenado a medida que se acerque la era de gente bien informada. Algún día, la humanidad se horrorizará ante los hábitos carnívoros que solían tener sus predecesores. Los hábitos del consumo de carne parecerán tan incivilizados y desagradables para el hombre del futuro como lo es hoy en día el canibalismo.

A pesar de estos beneficios relacionados con el vegetarianismo, considero que la mayoría de los vegetarianos no comen adecuadamente, ni tampoco siguen los estilos de vida que mejorarían aún más su salud. Por ejemplo, la mayoría de los vegetarianos, al igual que los consumidores de carne, tienden a comer demasiados alimentos muy a menudo y se permiten comer demasiado pan, chocolate, productos lácteos y alimentos con proteínas (especialmente sustitutos de la carne que pueden ser muy perjudiciales). Algunos vegetarianos incluso beben refrescos, que son extremadamente dañinos. Imagínese el potencial de las poblaciones vegetarianas si todos supieran cómo cuidar bien de sí mismos.

He aquí algunos datos documentados y las ventajas de las que gozan los vegetarianos:

- Algunos estudios han demostrado resultados beneficiosos en materia de obesidad, cáncer, enfermedad del Parkinson, hipertensión, diabetes melitosa tipo 2 y piedras en el tracto urinario, en comparación con los consumidores de carne¹⁵¹.
- Los puntajes más altos de cociente intelectual (IQ, por sus siglas en inglés) en la niñez están asociados con una mayor probabilidad de ser vegetariano al llegar a la adultez¹⁵².
- ¡Un estudio incluso sugiere que el consumo de carne roja afecta negativamente el olor que se percibe en el cuerpo!¹⁵³
- Las dietas vegetarianas están asociadas con un menor peso corporal, una menor incidencia de ciertas enfermedades crónicas y costos médicos inferiores, en comparación con dietas no vegetarianas¹⁵⁴.
- El menor aumento de peso se comprobó en aquéllos que, durante la etapa de seguimiento, habían pasado a una alimentación con menos cantidad de alimentos derivados de animales¹⁵⁵.
- Un estudio llevado a cabo en Yale reveló que los vegetarianos tienen más del doble de resistencia física que los consumidores de carne. El Profesor Fisher seleccionó hombres de tres grupos: atletas consumidores de carne, atletas vegetarianos y vegetarianos sedentarios. Los

¹⁵⁰ Gary Null, *The Vegetarian Handbook, Eating Right for Total Health* (El manual del vegetariano, comer bien para gozar de un excelente estado de salud), (Nueva York: St Martin's Press, 1996).

¹⁵¹ Román D De Luis, R Aller y O Castaño, “Dietas vegetarianas; repercusión sobre la salud. *Revista Clínica Española*, Marzo; 207(3) (2007): 141-3.

¹⁵² C R Gale, I J Deary, I Schoon y G D Batty, “IQ in childhood and vegetarianism in adulthood: 1970 British cohort study” (IQ en la niñez y el vegetarianismo en la adultez: estudio de cohorte realizado en Gran Bretaña en 1970). *British Medical Journal*, Feb 3; 334 (7587) (2007): 245.

¹⁵³ J Havlicek y P Lenochova, “The effect of meat consumption on body odor attractiveness” (La repercusión del consumo de carne en el atractivo del olor corporal) *Chemical Senses*, Oct., 31(8) (2006): 747-52.

¹⁵⁴ S E Berkow y N Barnard, “Vegetarian diets and weight status” (Las dietas vegetarianas y el estado del peso corporal), *Nutrition Review*, abril; 64 (4) (2006): 175-88.

¹⁵⁵ M Rosell, P Appleby, E Spencer y T Key, “Weight gain over 5 years in 21,966 meateating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford” (Aumento de peso a lo largo de 5 años en 21,966 hombres y mujeres consumidores de carne, pescado, vegetarianos y vegetarianos estrictos en EPIC-Oxford). *International Journal of Obesity* (Londres), Sep;30(9) (2006):1389-96. Epub 2006 Mar 14.

resultados de este estudio fueron publicados en el *Boletín Médico de Yale*. “De los tres grupos comparados... los consumidores de carne demostraron tener mucha menos resistencia que los abstemios (vegetarianos), aun cuando estos últimos llevaran una vida sedentaria”¹⁵⁶.

- En 1961, el *Boletín de la Asociación Médica Estadounidense* (JAMA) reveló que una dieta vegetariana puede prevenir entre el noventa y el noventa y siete por ciento de las enfermedades cardíacas¹⁵⁷.

- Los estudios revelan que la incidencia del cáncer es cincuenta por ciento más baja en personas que consumen pequeñas cantidades de carne, en comparación con los consumidores de carne promedio¹⁵⁸.

- Escocia tiene el mayor índice de cáncer intestinal en el mundo y consumen un diecinueve por ciento más de carne que los ingleses¹⁵⁹.

- Los riñones de los consumidores de carne trabajan más que los riñones de los vegetarianos, motivo por el cual los primeros son más propensos a la destrucción del tejido renal¹⁶⁰.

- Durante la Primera Guerra Mundial, Noruega y Dinamarca no podían obtener carne. La tasa de mortalidad cayó un diecisiete por ciento y luego volvió a los niveles habituales cuando volvieron a incluir carne en su alimentación¹⁶¹.

- En un estudio realizado sobre 50,000 vegetarianos, el Instituto Nacional de la Salud de EE.UU. descubrió que los vegetarianos viven más tiempo, tienen un menor índice de enfermedades cardíacas y una incidencia de cáncer mucho menor, en comparación con los consumidores de carne¹⁶².

(Nota: La mayoría de los vegetarianos estadounidenses fueron consumidores de carne en algún momento de sus vidas y, aun después de muchos años, todavía llevan carne muerta añeja o las toxinas de esa carne en sus tractos intestinales. Se requiere de una limpieza profunda para deshacerse de ella. Los vegetarianos de toda la vida tienen una enorme ventaja, aun cuando se alimenten mal, como ocurre con muchos de ellos).

- En Inglaterra, los vegetarianos pueden pagar menos por el seguro de vida¹⁶³.

- En 1978, se inició un estudio a futuro de vegetarianos que fueron reclutados de todas las regiones de la República Federal de Alemania, incluida Berlín Occidental. Se evaluó la mortalidad de los 1,904 participantes del estudio después de un seguimiento de cinco años, comparando las muertes registradas con las tasas previstas, en función de las estadísticas nacionales de mortalidad. Hacia fines de 1983, sólo habían muerto ochenta y dos personas, a pesar de que se esperaban doscientas diecinueve muertes. En ambos sexos, la tasa de mortalidad a causa de enfermedades cardiovasculares fue la más baja. También fueron menos las muertes atribuibles a enfermedades del sistema respiratorio y del aparato digestivo. Con respecto a los

¹⁵⁶ Irving Fisher, “The Influence of flesh Eating on Endurance” (La influencia del consumo de carne en la resistencia física), *Yale Medical Journal*, 13(5) (1907): 205-221.

¹⁵⁷ K D Rose, P J Schneider y G F Sullivan, “A liquid pre-game meal for athletes” (Una comida líquida previa al juego para atletas), *JAMA*, 178(1961): 30-33.

¹⁵⁸ ECO-Action, The Green Initiative, “Global Diet” (Dieta Global), <http://www.eco-action.net/id101.htm>, (sitio accedido el 17 de mayo de 2007).

¹⁵⁹ Ross Horne, *The Health Revolution Fifth Edition (La revolución de la salud, Quinta Edición)*, (Harper Collins Publishers Pty Limited, 1977) vía Soil and Health Library, <http://www.soilandhealth.org/02/0201hyglibcat/020121horne/020121ch20.html>.

¹⁶⁰ John Robbins, *Diet for A New America* (Dieta para una nueva América) (Walpole, New Hampshire: Stillpoint Publishing, 1987): 200.

¹⁶¹ Understanding Hinduism, “Food” (Entendiendo el hinduismo, “Alimentos”) <http://www.hinduism.co.za/food.htm> (sitio accedido el 17 de mayo de 2007), pasajes de un artículo originalmente publicado por el Dr M Hindhede en *The Practitioner*, Londres (1926).

¹⁶² Andreas Mortitz, *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation* (Secretos eternos de la salud y el rejuvenecimiento), (Ener-Chi Wellness Press, 1997), 152.

¹⁶³ Nick Sommerlad, “Money: Cheap Life Cover for Vegetarians” (El dinero: un seguro de vida económico para los vegetarianos), *Sunday Mirror*, 1º de julio de 2001, vía Look Smart: http://findarticles.com/p/articles/mi_qn4161/is_20010701/ai_n14536332

casos individuales de cáncer, las cifras observadas fueron extremadamente bajas, pero el riesgo de morir de cáncer de pulmón era significativamente inferior. Sin embargo, las muertes atribuibles al cáncer de colon, recto, próstata y mamas fueron escasas o incluso inexistentes¹⁶⁴.

- Los vegetarianos tienen un riesgo menor de desarrollar ciertos males relacionados con el envejecimiento, tales como: degeneración macular de la retina, cáncer de colon y mamas, divertículos, cálculos biliares y derrame cerebral. También se observó una menor frecuencia, duración y gravedad de anginas, regresión de arteriosclerosis coronaria y perfusión coronaria mejorada¹⁶⁵.

- Entre los vegetarianos se puede observar una reducción de aproximadamente el treinta por ciento en la mortalidad general. La prevalencia del cáncer bronquial, de colon y mamas es también más baja¹⁶⁶.

- Se asoció un estilo de vida vegetariano prolongado (de hasta 20 años) con un índice más bajo de mortalidad general y de mortalidad atribuible al cáncer¹⁶⁷.

- Las poblaciones de vegetarianos que viven en países prósperos parecen gozar de una salud excepcionalmente buena, caracterizada por índices bajos de casos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y mortalidad total¹⁶⁸.

- En comparación con los consumidores de carne regulares, la mortalidad atribuible a la enfermedad cardíaca isquémica fue de un treinta y cuatro por ciento menor en ovolactovegetarianos (vegetarianos que consumen huevos y lácteos), y de un 26 por ciento menor en vegetarianos estrictos¹⁶⁹.

- Los vegetarianos que padecen de enfermedades diverticulares en menor proporción que los no vegetarianos tienen un tránsito intestinal más rápido¹⁷⁰.

- Los datos recabados revelan que los vegetarianos presentan menores riesgos de padecer de osteoporosis, erosión de dientes y caries¹⁷¹.

- El ochenta por ciento de los casos de cáncer de mama, intestino y próstata se debe a prácticas alimenticias, y en comparación con otros países, se lo asocia efectivamente con el consumo de carne¹⁷².

- Los vegetarianos de toda la vida, comparados con los consumidores de carne, demostraron tener un riesgo significativamente menor de padecer de cáncer de mama. Se descubrió que el riesgo de

¹⁶⁴ R Frentzel-Beyme, J Claude y U Eilber, "Mortality among German vegetarians: first results after five years of follow-up" (La mortalidad entre vegetarianos alemanes: primeros resultados después de cinco años de seguimiento), *Nutrition and Cancer*, 11(2)(1988): 117-26.

¹⁶⁵ M Segasothy y P A Phillips, "Vegetarian diet: panacea for modern lifestyle diseases?" (La dieta vegetariana: ¿la panacea para enfermedades de los estilos de vida modernos?) *QJM: An International Journal of Medicine*, Sept.; 92(9)(1999): 531-44.

¹⁶⁶ M M Ritter, W O Richter, "Effects of a vegetarian life style on health" (Efectos del estilo de vida vegetariano sobre la salud), *Fortschritte der Medizin*, Jun 10;113(16)(1995): 239-42.

¹⁶⁷ R Frentzel-Beyme y J Chang-Claude, "Vegetarian diets and colon cancer: the German experience" (La dieta vegetariana y el cáncer de colon: la experiencia alemana), *American Journal of Clinical Nutrition*, Mayo;59(5 Supl) (1994): 1143S-1152S.

¹⁶⁸ W C Willett, "Convergence of philosophy and science: the third international congress on vegetarian nutrition" (Convergencia de la filosofía y la ciencia: el tercer congreso internacional sobre nutrición vegetariana), *American Journal of Clinical Nutrition*, Sept.; 70(3 Supl) (1999): 434S-438S.

¹⁶⁹ T J Key, G E Fraser, M Thorogood, P N Appleby, V Beral, G Reeves, M L Burr, J Chang-Claude, R Frentzel-Beyme, J W Kuzma, J Mann y K McPherson, "Mortality in vegetarians and non-vegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies" (Mortalidad en vegetarianos y no vegetarianos: conclusiones detalladas de un análisis colectivo de 5 estudios a futuro), *American Journal of Clinical Nutrition*, Sep;70(3 Supl) (1999): 516S-524S.

¹⁷⁰ J S Gear, A J Brodribb, A Ware y J I Mann, "Fibre and bowel transit times" (La fibra y la duración del tránsito intestinal) *British Journal of Nutrition*, Ene;45(1) (1981): 77-82.

¹⁷¹ J T Dwyer, "Health aspects of vegetarian diets" (Aspectos saludables de la alimentación vegetariana) *American Journal of Clinical Nutrition*, Sep;48 (3 Supl) (1988): 712-38.

¹⁷² S A Bingham, "High-meat diets and cancer risk" (Dietas con alto contenido de carne y el riesgo de cáncer), *Proceedings of the Nutrition Society*, mayo; 58(2) (1999): 243-8.

padecer de cáncer de mama aumentaba en proporción al mayor consumo de carne, y ese riesgo disminuía entre los vegetarianos en proporción al mayor consumo de verduras¹⁷³.

Cómo combatir los efectos de las comilonas ocasionales

Si ha estado intentando limpiar su propio organismo, pero de vez en cuando se da el gusto de disfrutar de una comilona o de “comer como un cerdo” (como bien dice el sabio dicho popular), podría lamentarse de lo que su cuerpo tendrá que padecer. Sería conveniente que eliminara los efectos de la comilona tan rápido como sea posible. He aquí lo que puede hacer para lograrlo:

1. Tome una cucharadita colmada de papaya verde en polvo
2. Tome tres o cuatro cápsulas de mi limpiador intestinal profundo o un laxante a base de hierbas con cáscara sagrada
3. Beba mucha agua pura, no contaminada
4. Consuma la mayor cantidad de cayena (*cayenne*) posible
5. Aplíquese un enema antes de ir a dormir y otro en la mañana
6. Tome un licuado de *psyllium* cuando se levante en la mañana

Al mediodía del día siguiente, todo estará bien otra vez.

En una oportunidad, durante un experimento de cuatro días con alimentos cocinados, un amigo y yo comimos en un restaurante que aparentaba ser muy agradable. Comimos *hot cakes* y omelettes (cosa que ninguno de los dos había comido por mucho tiempo). Los *hot cakes* sabían tan mal que sólo pude comer uno. El omelette tenía un trozo de jamón, algo de lo más repulsivo para mí. Lo quité como pude y me comí el resto. ¡Fue el peor omelette que comí en mi vida! Ésa fue la experiencia perfecta que me ayudó a aniquilar todo deseo de consumir alimentos cocinados. Nos reímos durante todo el desayuno. Casi media hora más tarde, me di cuenta de que la comida debía evacuarse. Detuvimos el auto. Diluí en agua unos cuatro chorritos de un extracto de lobelia súper poderoso mediante el uso de un gotero (es decir, dos veces y media más que la dosis normalmente requerida para inducir el vómito). Me lo tomé todo. Luego, después de pensar mejor en lo que había comido, tomé el contenido de dos goteros más, llenos y sin diluir, que me puse directamente en la boca. No pasó nada. No podía creerlo. Así que volví a tomarlo. Utilicé casi media onza (14.8 ml) del extracto de lobelia. Créame, eso es lo suficiente como para provocar que un rinoceronte vomite sus galletas. O sólo se trataba de un simple karma, o podemos suponer que cuanto más limpio está el organismo, menor es la efectividad de la lobelia en cuanto a sus efectos de inducción de vómito. Aunque no llegué a vomitar, la lobelia me hizo sentir muchísimo mejor. Cerca de media hora más tarde, ambos tomamos licuados de *psyllium*, utilizando una onza líquida (29.6 ml) de *hydrated bentonite* (bentonita hidratada); ambos nos sentimos bien el resto del día.

Si algo hemos aprendido durante nuestros experimentos, es que no es bueno forzarse a comer de determinada manera durante largos períodos de tiempo. Abandone sus hábitos paulatinamente. Si realmente desea gozar de un estado de salud perfecto, eventualmente perderá el deseo por los alimentos no saludables cuando su organismo esté listo para abandonarlos. No es mi intención darle a entender que no debería fijarse metas o ponerse límites de vez en cuando. Tampoco es mi intención imponerle metas que sean muy pretensiosas poniéndolo en riesgo de que fracase y se desanime, antes de que esté realmente preparado para acoger su noble esfuerzo y llevarlo al límite.

¹⁷³ Silvia I Dos Santos, P Mangtani, V McCormack, D Bhakta, L Sevak y A J McMichael, “Lifelong vegetarianism and risk of breast cancer: a population-based case-control study among South Asian migrant women living in England” (El vegetarianismo permanente y el riesgo de padecer de cáncer de mama: un estudio de casos de control basado en la población, realizado entre mujeres provenientes del Sur de Asia que residen en Inglaterra), *International Journal of Cancer*, 10 de mayo;99(2) (2002): 238-44.

Los secretos de una magnífica salud y una gran vitalidad

Alexis Carrel, del Instituto Rockefeller y ganador del Premio Nóbel en dos oportunidades, logró mantener con vida células tisulares en forma indefinida, mediante una alimentación nutritiva y limpiando los desechos de tejido. Las células crecían y se multiplicaban siempre y cuando se quitaran las evacuaciones. Las condiciones antihigiénicas finalmente ocasionaron una menor vitalidad, el deterioro y la muerte. ¡Logró mantener con vida el corazón de una gallina durante treinta y dos años, hasta que alguien omitió limpiar sus evacuaciones!¹⁷⁴

Lo mismo sucede con el cuerpo humano. Si no se lo mantiene limpio por dentro, se produce una congestión, la circulación se vuelve más lenta, la sangre pierde su pureza, se asientan más depósitos, la circulación es cada vez más lenta y, como resultado de ello, una disminución en la vitalidad, enfermedades y un sistema inmunológico deficiente que, eventualmente, podría conducir a la muerte. ¿Cuántas veces se ha maravillado ante la aparente energía inagotable de los niños pequeños? Antes de que el cuerpo se congestione, cuando se encuentra en su estado puro, está maravillosamente vivo, radiante y lleno de energía. La congestión, que habitualmente comienza en los intestinos es, en efecto, la causa principal de muertes en el mundo. Sin la congestión, las células se reparan a sí mismas con facilidad. (Carrel creía que la célula era, por ende, inmortal). La congestión priva a las células de los nutrientes y del oxígeno que necesitan. El organismo no sólo tiene la capacidad de repararse a sí mismo, ¡nunca deja de intentarlo! Todo lo que debemos hacer es dejar de ponerle obstáculos y ¡dejar de contaminarlo! La mayoría de las personas saben que si se coloca azúcar en un tanque de gasolina, se obstruye el motor y el auto deja de funcionar. Del mismo modo, consumir alimentos cocinados y procesados es como meter fango y pegamento en nuestro cuerpo. No es de extrañar que el organismo se agote, ¡se ha visto forzado a trabajar demasiadas horas extras!

En términos fisiológicos, tenemos el mismo aparato digestivo que un gorila. De la misma manera que la fruta es la dieta natural de estos animales, también lo es para nosotros. La fruta es el alimento más limpio y saludable para nuestros organismos. Tiene el nivel más alto de energía y frecuencia vibratoria de todos los alimentos y es ese mayor nivel vibratorio el que permite a las personas conectarse con su propia naturaleza y relacionarse con un poder superior.

La purificación del organismo ayuda a purificar la mente, porque la consciencia, en forma de memoria (o recuerdos), se encuentra habitualmente almacenada en las proteínas de nuestros cuerpos. Estos recuerdos almacenados en el subconsciente se aferran naturalmente a los viejos patrones del pasado y suelen impedirnos alcanzar los niveles superiores de consciencia y expresión a los que pretendemos llegar. Es por ello que la purificación de nuestros organismos puede tener una profunda influencia positiva sobre nuestras mentes, emociones y conductas. La liberación de esos viejos patrones también puede ejercer una poderosa influencia sobre la química y el funcionamiento de nuestros vehículos físicos, dado que los patrones del subconsciente forman las matrices hormonales que rigen nuestros cuerpos. Ésta es una de las formas en que la limpieza puede rejuvenecer nuestros organismos.

Por qué los alimentos crudos son la comida perfecta

Solamente los alimentos crudos tienen fuerza vital y enzimas: dos componentes que son más importantes que las vitaminas, los minerales y los aminoácidos para gozar de buena salud. Es cierto que las vitaminas, los minerales y los aminoácidos pueden mantenernos vivos; sin embargo, es gracias a la fuerza vital y a las enzimas que podemos mantener una salud radiante.

Uno de los secretos más importantes es consumir alimentos que no generen congestión en el organismo. Nos referimos a las frutas y verduras crudas. Moisés vivió 120 años. Matusalén vivió más de 900 años. ¿Quién sabe cuánto viviríamos nosotros si limpiáramos nuestros organismos y consumiéramos alimentos crudos?

¹⁷⁴ *The Columbia Encyclopedia, Sexta edición, 2001-05, Columbia University Press.*

¿Es fácil acostumbrarse rápidamente a los alimentos crudos?

Para algunas personas, tal vez lo sea, pero reconozco que a mí aún me cuesta. Es cierto que, en ocasiones, aún consumo alimentos que no debería. Sin embargo, siempre trato de mejorar mi alimentación. Tenga siempre presente que lo que cuenta no es tanto lo que come eventualmente, sino lo que come la mayor parte del tiempo.

El desafío es mayor aún si se inicia una dieta de alimentos crudos sin someterse a una limpieza. Cuando la persona promedio consume alimentos crudos, incluso por un par de días, el organismo comienza a limpiarse en forma notable, comenzando a nivel celular. Pero el consumo de alimentos crudos por sí solos no limpia y elimina las capas de placa mucoide. Una persona promedio puede estar tan llena de desechos tóxicos que una alimentación íntegramente a base de alimentos crudos (sin una limpieza intestinal completa) podría generar más problemas de los que el organismo es capaz de tolerar. Paradójicamente, las reacciones severas a la limpieza pueden, en ocasiones, llevarnos a creer que el consumo de alimentos naturales y crudos nos enferma, mientras que el consumo de alimentos cocinados y comida chatarra nos hace sentir mejor. Sin embargo, al consumir comida chatarra, lo que ocurre es que el tan necesitado proceso de limpieza se ha detenido a medio camino.

Las reacciones a la limpieza durante una dieta a base de alimentos crudos, sin antes haberse sometido a la limpieza del tracto digestivo, puede traer consecuencias muy graves para la persona promedio. Los síntomas de una reacción a la limpieza son: falta de energía, estado de confusión, erupciones de la piel y una sobrecarga en los riñones, hígado u otros órganos. Dicha reacción puede llegar a debilitar a una persona al extremo de la ineficacia. Una vez leí sobre una muerte que en realidad ocurrió porque esa persona tenía un nivel de toxicidad excepcionalmente alto y había comido solamente frutas crudas por un largo período de tiempo. Desafortunadamente, ésta es la razón por la que muchos que han estudiado acerca de la salud se disuadieron cuando experimentaron con la dieta a base de alimentos crudos y hasta llegaron a concluir, por error, que los alimentos crudos eran malos.

Una vez que el aparato digestivo ha sido sometido a una limpieza y se encuentra funcionando en perfectas condiciones, el organismo estará lo suficientemente fuerte como para someterse a limpiezas cada vez más profundas. La limpieza debe realizarse gradual y cuidadosamente. Ésta es la razón por la cual, en ocasiones, sugiero comer una papa al horno a quienes experimenten reacciones extremas a la limpieza. Provoca que el proceso de limpieza sea mucho más lento, permitiendo que la persona se sienta mejor de inmediato. Sin embargo, cada vez que sea posible, recomendaría intentar primero con un enema en caso de sufrir dichas reacciones. Dedicué veinte años de mi vida a tratar de limpiar la estructura celular de mi organismo hasta que descubrí la limpieza intestinal. No existe nada que iguale a la limpieza intestinal en términos de eficiencia. También descubrí que cuanto más limpiamos y vaciamos nuestros intestinos, más fácil es dejar de lado nuestros malos hábitos alimenticios.

Fuerza vital

¿Sabe a qué me refiero con fuerza vital? A la energía vital (vitalidad) que fluye por nuestros organismos, energizando todas y cada una de las células, tejidos y órganos. Creo que la energía de la fuerza vital es el aporte más poderoso y eficaz para una buena salud. Sin esta energía, las células mueren. Cuando esta energía es baja, las células se vuelven lentas y se fatigan. Pero cuando es alta, esta energía fluye a través de nuestros canales nerviosos y nuestro sistema de emociones; tenemos más capacidad para pensar con claridad y precisión y nos resulta más fácil sostener una actitud positiva y mantener sentimientos de amor y de dicha.

¿Alguna vez notó la diferencia en cómo uno se siente en un día nublado en comparación con un día soleado? La razón por la que nos sentimos mejor en un día soleado es la fuerza vital. Los yoguis la denominan *prana*; los griegos, *pneuma*; los hebreos, *ruach*, y en latín, *spiritus*. Todas estas palabras significan lo mismo: la energía vital omnipresente. Se trata de una fuerza

solar y, en un día soleado, la *fuerza vital* es más abundante, las cualidades carismáticas de felicidad y dicha se manifiestan con mayor facilidad, y la mente y el corazón son naturalmente atraídos hacia temas y sentimientos más elevados. Esto nos predispone a expresar amor y bondad más libremente. La energía abunda y rara vez nos cansamos al trabajar o jugar. Cuando esta fuerza vital fluye libremente a través de cada célula de nuestro cuerpo, las enfermedades se alejan, el estrés se maneja con mayor efectividad, estamos vitalmente sanos y el proceso de envejecimiento aminora su paso.

La energía de la fuerza vital parece funcionar como un repelente de enfermedades, de un modo similar a los escudos de *Starship Enterprise* en la serie de televisión *Star Trek* (Viaje a las Estrellas). He aquí un ejemplo: la dentina en un diente normal nunca se infecta con bacterias, pero después de un tratamiento de conducto, al diente se lo declara muerto. Queda sin ninguna fuerza vital y, entonces, las bacterias altamente tóxicas suelen invadir la dentina y pueden causar enfermedades que ponen en riesgo la vida. ¿De qué se trataba este mecanismo de protección en el diente vivo? Era la fuerza vital que funcionaba como un escudo de protección. ¡La energía de la fuerza vital nos mantiene vivos y sanos! Nos protege y nos dota de energía para funcionar.

Aunque la fuerza vital no es algo físico, se integra con las partículas físicas y, cuando se produce una congestión física, la energía de la fuerza vital queda reprimida. Cuando eliminamos la congestión, la fuerza vital circula y cuanto más limpios estemos ¡más rápido circulará y más energía aportará!

La fuerza vital es la clave para las increíbles proezas de los yoguis. Se dice que algunos yoguis han podido vivir enterrados bajo tierra durante semanas. Algunos pueden curar una enfermedad letal con tan solo tocar al paciente. Otros han podido prolongar sus vidas por cientos de años. Pueden, sin sufrir ningún efecto, beber sustancias venenosas que matarían a la persona promedio; las mordeduras de una cobra no les afectan. Todas estas proezas se basan en la capacidad que tienen para controlar la fuerza vital.

Incorporamos fuerza vital a nuestros organismos cuando consumimos alimentos naturales y vivos, cuando sentimos y pensamos con alegría y felicidad y cuando respiramos. Si aprendemos a respirar de cierta forma, podemos atraer mucha más fuerza vital a nuestros cuerpos.

La fuerza vital del organismo no se disipa ni se destruye por un esfuerzo excesivo; de hecho, el ejercicio físico elimina toxinas y mucosidad y la respiración profunda y agitada nos ayuda a reincorporar la fuerza vital. Sin embargo, se disipa o destruye mediante drogas, emociones negativas y alimentos sin vida. Los alimentos que han sido cocinados, congelados, enlatados o procesados han perdido la fuerza vital. Cada vez que consumimos alimentos muertos o sin vida, estamos, de hecho, acabando con nuestra energía, nuestro entusiasmo por la vida y nuestra salud. El proceso de envejecimiento se acelera. Es como si conectáramos una batería de 12 voltios totalmente cargada a una batería de 12 voltios agotada; esta última extraerá la energía de la batería cargada hasta alcanzar un nivel medio. La batería cargada se irá consumiendo considerablemente hasta que ambas baterías alcancen la mitad, o menos, de su capacidad de carga.

Lo mismo ocurre cuando comemos alimentos muertos. Se pierde una parte de nuestra propia fuerza vital presente en las reservas eléctricas a medida que los alimentos sin vida automáticamente van absorbiendo nuestras reservas vitales. Por otra parte, comer alimentos crudos ayuda a generar fuerza vital, aportando entusiasmo y energía y manteniendo al cuerpo libre de congestión. El consumo de alimentos crudos abastece al organismo como si fuera un cargador de baterías. Esa misma *prana* que proviene del sol se almacena en las frutas y absorbemos esa energía cuando las comemos.

Una vez eliminada la congestión total del organismo, de la mente y de las emociones, se eliminan las obstrucciones que impedían el flujo de fuerza vital para que mayores cantidades de energía puedan circular por todo nuestro organismo y nuestro ser. ¿Quién sabe cuál será nuestro máximo potencial de energía?

Después de haber completado mi tercera limpieza, experimenté una enorme cantidad de energía dentro de mi cuerpo. No sabía muy bien cómo manejarla, y así fue como decidí escalar el Monte Shasta. Comencé a escalar a las dos de la tarde y descubrí que sencillamente nunca me cansaba. Estaba tan feliz que no perdí oportunidad de detenerme y hablar con todo aquél que me encontraba en la montaña; debo haber dedicado una hora a conversar con distintas personas. Después de alcanzar los 11,000 pies (3,353 metros) de altura, llegué a un punto sin salida y tuve que descender un largo tramo para volver a escalar. Llegué a los 14,162 pies (4,316 metros) en menos de cinco horas y luego descendí corriendo. Me detuve sobre algunas rocas en el Lago Helen (10,500 pies / 3,200 metros) y me quedé allí parado durante varios minutos. Luego me di cuenta de que me envolvía un campo de energía que nunca antes había experimentado en mi vida. Y palpitaba. Era algo magnífico. Tenía la sensación de que podía levitar sin tocar el suelo si así lo deseaba. Finalmente, salí de allí y corrí hasta el auto sin ningún síntoma de cansancio. Así es como Rob Webb (mencionado anteriormente) pasó a formar parte del *Libro Guinness de los Récords*. Estaba tan limpio en su interior que la energía le fluía libremente, sobrecargándolo de fuerza vital.

Las enzimas

Los alimentos crudos están repletos de enzimas. Los alimentos cocinados y procesados no tienen ninguna enzima, dado que éstas y muchas vitaminas se destruyen a una temperatura de alrededor de 118 grados. Las enzimas cumplen una función vital en la digestión de los alimentos, en combatir enfermedades, en descomponer materia extraña y en ayudar al sistema inmunológico. Algunas teorías sostienen que los alimentos cocinados consumen nuestras reservas internas de enzimas, agotando la preciada fuerza vital del organismo. La fuerza vital es el núcleo central de cada enzima, o bien podemos decir que las enzimas es uno de los medios a través del cual la fuerza vital actúa para que todo lo demás funcione. Sin enzimas, las vitaminas, los minerales y las proteínas no sirven para nada. Toda actividad química depende de las enzimas para actuar y cumplir su fin. En pocas palabras, las enzimas son la actividad de la vida en nuestros cuerpos.

De acuerdo con el Dr. Edward Howell (quien fuera la autoridad mundial en materia de enzimas), *cada persona recibe una cantidad limitada de enzimas corporales al nacer*. Cuanto más rápido consumamos nuestro suministro de enzimas, más corto será nuestro lapso de vida, más se debilitará nuestro sistema inmunológico y más enfermedades sufrirá nuestro cuerpo. Él sostenía que nuestro hábito de cocinar los alimentos y de comer alimentos densamente procesados con químicos, incluida la comida chatarra, sumado al consumo de alcohol y medicamentos, tiende a agotar grandes cantidades de enzimas de este suministro limitado. También sostiene que los resfriados, la gripa y otras enfermedades agotan las reservas de enzimas. Así que decídase a nunca más resfriarse ni enfermarse^{175 176}.

El Dr. Howell puso al descubierto los intentos fallidos de la medicina moderna para curar enfermedades y la imposibilidad de atacar la raíz del problema. Sostiene que muchas –por no decir todas– las enfermedades degenerativas que padecen los seres humanos y por las cuales fallecen se deben al consumo excesivo de alimentos cocinados y procesados carentes de enzimas. Ésta es una de las muchas razones por las cuales, a nuestro entender, las hierbas curan y los medicamentos no. Las sustancias medicamentosas no tienen vida ni enzimas. Sin embargo, las hierbas y todos los demás alimentos crudos tratados correctamente ¡sí las tienen!

A nivel físico, las enzimas son los ingredientes activos que ayudan al organismo a superar enfermedades. A nivel eléctrico o vital, la fuerza vital es el ingrediente activo que cura enfermedades y abastece a nuestras enzimas. Juntos conforman el núcleo central de toda actividad

¹⁷⁵ Edward Howell MD, *Enzyme Nutrition, The Food Enzyme Concept* (Nutrición con enzimas, El concepto de las enzimas presentes en los alimentos), (Avery Publishing Group, Wayne New Jersey 1985).

¹⁷⁶ Edward Howell MD, *Food Enzymes for Health & Longevity* (Enzimas presentes en los alimentos en pos de la salud y la longevidad) (Omangod Press, Woodstock Valley, Connecticut 1980).

dentro de nuestros organismos. Por lo tanto, para llevar una vida más larga, saludable y feliz, debemos comer menos y mantener una dieta rica en alimentos crudos o a base de alimentos crudos únicamente.

Las bacterias benignas

Las bacterias adecuadas en los intestinos son esenciales para la salud. En un cuerpo sano, la cantidad total de bacterias supera la cantidad de células del ser humano. Su peso total es equiparable al del hígado y comprenden cerca de 500 cepas. Se requiere de una combinación perfecta para gozar de buena salud. La carencia de ciertas bacterias puede causar desequilibrios severos, tales como la deficiencia de vitamina B y de aminoácidos. La abundancia de ciertas especies también puede causar problemas metabólicos severos, tales como una alta concentración de ácido en el intestino, pólipos y otros bultos o malformaciones. Debido a los estilos de vida antinaturales y a los hábitos alimenticios malsanos que llevan la mayoría de las personas, la flora bacteriana intestinal normal se ha alterado drásticamente. Esto puede causar una reacción en cadena de toxicidad, deficiencia de electrolitos, trastornos digestivos, problemas de asimilación, debilidad del hígado y muchas deficiencias de vitaminas y otros elementos. Estos problemas pueden contribuir a un deterioro gradual y sostenido de la salud, con una tendencia cada vez mayor a desarrollar enfermedades crónicas y degenerativas.

Los antibióticos destruyen casi el cien por ciento de la flora intestinal benigna y han causado problemas de salud devastadores a millones de personas. Engañosamente, los síntomas de este trastorno rara vez se manifiestan antes de que hayan pasado meses o, en ocasiones, años después de haberse utilizado antibióticos. Cuando los antibióticos u otras sustancias eliminan la flora natural, numerosas bacterias patogénicas pueden invadir y evitar que las bacterias adecuadas se establezcan.

He aquí una lista de algunos de los problemas que pueden desarrollarse debido a una falta de bacterias benignas:

Enfermedades inflamatorias tales como la artritis
Deficiencia de vitamina B, especialmente B-12
Deficiencias de proteínas
Estreñimiento, que conduce a enfermedades crónicas y degenerativas
Anemia
Diarrea
Deficiencias nutricionales
Diverticulitis
Enfermedad de Crohn, colitis, cáncer intestinal y otras enfermedades de los intestinos
Fatiga
Trastornos mentales y emocionales
Problemas de hígado y riñones
Deficiencias de calcio, hierro y otros minerales
Hemorragia gastrointestinal
Espasmos abdominales
Debilitamiento del sistema inmunológico
Varios trastornos digestivos
Susceptibilidad a infecciones bacteriales y virales
Hinchazón, flatulencias y diarrea^{177 178 179}

¹⁷⁷ T Yamada, D H Alpers, L Laine, C Owyang y D W Powell, editores, *Textbook of Gastroenterology, Volumes 1 and 2* (Libro de texto de gastroenterología, Volúmenes 1 y 2), (Philadelphia: Lippincott, Williams y Wilkins, 1991), 538, 1473, 1479, 1530-1537, 1749, 2524.

¹⁷⁸ Ellen Jo Baron y Sydney Finegold, *Bailey & Scott's Diagnostic Microbiology, Eighth Edition* (Microbiología de diagnóstico de *Bailey & Scott. Octava edición*), (Baltimore: The C.V. Mosby Company, 1990), 240-251.

¹⁷⁹ John Bernard Henry, *Clinical & Diagnosis Management By Laboratory Methods* (Administración clínica y de diagnóstico a partir de métodos de laboratorio), 18^{va} edición, (Filadelfia: W.B. Saunders Co., 1991), 1051.

Por lo tanto, el médico que receta antibióticos y omite recetar un probiótico puede estar generando para sí, de una manera significativa pero no intencionada, más negocio para el futuro. Muchos científicos han alertado a los médicos, en reiteradas oportunidades, acerca del uso innecesario de antibióticos y todo médico debería, aunque pocos lo hacen, recetar probióticos a sus pacientes después de haber tomado antibióticos.

Advertencia: *Muchas personas han utilizado varios productos con Acidophilus obteniendo logros provisionarios, y descubrieron posteriormente que sólo lograron cambiar un conjunto de problemas por otro. Unos pocos lo han notado porque es muy difícil atribuir los síntomas a la causa real. La mayoría de las fórmulas a base de bacterias (probióticos) contienen predominantemente bacterias generadoras de ácido (Lactobacillus), en especial Acidophilus, que son muy beneficiosas en diversas condiciones patogénicas, y aun así pueden ser perjudiciales si posteriormente no se restablecen las bacterias adecuadas.*

Durante muchos años, se creyó que *Acidophilus* era la bacteria perfecta para el hombre porque disminuía muchos problemas patológicos. Sin duda, la bacteria *Lactobacillus acidophilus* ocupa un rol importante, dado que puede eliminar eficazmente una variedad de agentes patógenos del intestino y con gran rapidez. Sin embargo, cuando se la utiliza durante períodos prolongados, cualquier bacteria *Lactobacillus acidophilus* puede afectar la salud. En las notas al pie de esta página, hago referencia a dos estudios clínicos que revelan acidosis metabólica, una condición letal de exceso de ácido que se desencadenó por consumir un suplemento de *Lactobacillus* y/o leche y yogurt que contenían *acidophilus*^{180 181}. (Cabe destacar que estas circunstancias eran, en cierto modo, poco habituales porque las personas involucradas tenían intestinos más cortos y, por lo tanto, no contaban con los mecanismos normales de neutralización que la mayoría de nosotros tenemos y, por ende, los ácidos ejercían una influencia levemente mayor).

¿Qué les estamos causando a las futuras funciones metabólicas cuando saturamos nuestros intestinos con bacterias generadoras de ácido? El prefijo “Lacto” en *Lactobacillus* significa “ácido láctico”, que contiene una alta concentración de ácido. La bacteria *Lactobacillus acidophilus*, por ejemplo, genera ácidos con un pH de 3.9 a 4.5. ¡Eso es casi el mismo nivel de pH que el quimo en el estómago! Es tan ácido que terminan por autodestruirse, lo cual explica por qué las personas deben continuar tomando esos productos semana tras semana. Este ambiente ácido se opone a las secreciones normales del intestino con un pH de 7.5 a 8.9. No sólo eso, las enzimas digestivas en el intestino únicamente pueden funcionar con un pH superior a 7.0.

/image/

B. bifidum

/image/

B. breve

/image/

B. longum

/image/

B. infantis

Todas las bacterias *Lactobacillus* deberían utilizarse para tratar los trastornos del intestino, y no como un reemplazo de bacterias en el intestino. Las bacterias intestinales más permanentes deberían consistir mayormente en *Bifidobacterium*, incluidas las *B. infantis*, *B. bifidum*, y *B. longum* y sólo un porcentaje más pequeño de *lactobacillus*.

¹⁸⁰ W H Ku, D C Y Lau y K F Huen, “Probiotics Provoked D-lactic acidosis in short Bowel syndrome: Case report and literature review” (Los probióticos provocaron acidosis D-láctica en el síndrome de intestino corto: informe de casos y análisis de bibliografía), *Hong Kong Journal of Paediatrics* (Nueva Serie);11:3: (2006): 246-254

¹⁸¹ D H Perlmutter, J T Boyle, J M Campos, J M Egler y J B Watkins, “D-lactic acidosis in children: an unusual metabolic complication of small bowel resection” (Acidosis D-láctica en niños: una complicación metabólica poco usual de la resección del intestino delgado); *Journal of Pediatrics*, Feb:102(2) (1983): 234-8.

Los estudios indican que *Bifidobacterium infantis* es la bacteria que predomina en la materia fecal de niños amamantados. Ésta es la primera bacteria que los niños pequeños y saludables reciben de la leche materna y podría ser la bacteria más esencial e importante para el intestino del ser humano. Otros tipos de bacterias *Bifidobacterium*, tales como la *B. longum*, que guarda una estrecha relación con la *B. infantis* y está presente tanto en niños como en adultos sanos, y la *B. bifidum*, presente en adultos sanos, son probablemente las bacterias más naturales y esenciales para el hombre. Estas bacterias generan un pH de 6.5 a 7.0, que es mucho más beneficioso para un intestino humano sano que la bacteria *Lactobacillus* generadora de ácido láctico, la cual genera un pH de 3.9 a 4.5. La mayoría de las bacterias benignas comienzan a morir cuando el pH se acerca a un nivel de 4.5. También se sabe que la especie *Bifidobacterium* suele producir, según sea necesario, grandes cantidades de aminoácidos y otros elementos nutritivos, incluidas las vitaminas B. Los estudios clínicos han demostrado que de todas las otras cepas de *Bifidobacterium* estudiadas, tanto *B. infantis* como *B. breve* eran las más eficaces para repeler *E. Coli* y *Salmonella*, y sus toxinas.

Las bacterias intestinales benignas son esenciales para gozar de buena salud. La mayoría de los alimentos crudos, especialmente aquéllos con clorofila, alimentan a las bacterias benignas. Los alimentos cocinados y procesados alimentan a las bacterias dañinas. Todo el organismo debe estar en equilibrio para poder gozar de buena salud. Cuando el intestino está desequilibrado, se torna esencial tomar suplementos de bacterias benignas.

En qué nos benefician las bacterias benignas

- Producen ciertas enzimas digestivas que ayudan a digerir proteínas, carbohidratos y grasas
- Reducen el colesterol en la sangre
- Ayudan a controlar los niveles de ácidos-alcalinos (pH) en los intestinos
- Reprimen el crecimiento de bacterias patogénicas, hongos y virus en el tracto intestinal
- Contribuyen a evitar enfermedades parasitarias (especialmente, *Cryptosporidium*, *Isospora belli*, *Entamoeba histolytica* y *Giardia*)
- Reducen la presión arterial alta
- Eliminan la toxicidad presente en la alimentación, incluidos aditivos y químicos presentes en los alimentos
- Asisten al sistema inmunológico
- Contribuyen a eliminar dolencias tales como irritación de colon, estreñimiento, diarrea, síndrome del intestino irritable y acné
- Producen y asimilan las vitaminas B complejas, niacina, biotina, ácido fólico, riboflavina y especialmente la vitamina B-12
- Producen compuestos que reprimen el cáncer
- Contribuyen a la asimilación del calcio
- Metabolizan ciertas vitaminas, especialmente la vitamina K
- Permiten una absorción más eficiente del agua

Los enemigos más peligrosos de las bacterias benignas en orden de importancia

- 1. Sustancias medicamentosas:** especialmente los antibióticos y la quimioterapia
- 2. Alcohol:** destruye las bacterias benignas y las enzimas, e incluso las células mismas
- 3. Carne cocinada:** alimenta al bacilo *E.coli* y otros agentes patógenos
- 4. Pan:** especialmente, la harina blanca o cualquier producto derivado del trigo que fuera cocinado en el horno (el trigo es bueno solamente cuando está crudo, en estado germinado)
- 5. Azúcar blanca:** chocolate, pasteles, tartas, galletas, gaseosas, *ketchup*, etc.
- 6. Alimentos fritos:** papitas, papas fritas y otros alimentos fritos
- 7. El consumo prolongado de refrescos**
- 8. Alimentos generadores de ácido:** cuando se consumen en exceso

Junto a mi buen y ya fallecido amigo, el Dr. Khem Shahani, PhD, de la Universidad de Nebraska, desarrollé dos excelentes fórmulas de probióticos. Una de ellas es una fórmula de bacterias generadoras de ácido en exceso y, la otra, de ácido en mucha menor cantidad o más alcalina (pH de 6.5 a 7.0). El propósito es usar el fuerte generador de ácidos para eliminar los microorganismos patogénicos. Se sabe que las bacterias presentes en esta fórmula estimulan la producción de factores inmunológicos; esto incluye interleucina-1a y factor de necrosis tumoral 1 por micrófagos¹⁸². También se sabe que contribuyen a eliminar varias especies de bacterias patogénicas, incluidas *Staphylococcus*, *Salmonella*, *Pseudomonas*, *Shigella*, *Klebsiella pneumoniae*, *Sarcina lutea*, *Vibrio comma* (cólera asiática) y *Escherichia (E.) coli*^{183 184}. Me ha sorprendido la eficacia de esta fórmula. Es insuperable en situaciones de intoxicación con alimentos y en el alivio de los dolores de garganta causados por bacterias, es decir, relacionados con gérmenes.

La otra fórmula es más generadora de alcalinos, elaborada predominantemente a base de la especie *Bifidobacterium* descrita anteriormente, y está diseñada para reabastecer a los intestinos de las bacterias adecuadas durante y después de la limpieza, o bien después del uso de antibióticos o de probióticos generadores de ácidos. Espero haberle transmitido claramente la importancia de realizar un seguimiento después del uso de bacterias generadoras de ácidos con la fórmula probiótica de *Bifidobacterium*. No me alcanzan las palabras para enfatizar cuán importante es esto. Es imprescindible utilizar este probiótico durante y después de la limpieza y el ayuno.

Hace muchos años, la recomendación era realizarse un implante rectal para garantizar la reposición de las bacterias benignas. No era muy popular y, sinceramente, muy incómodo, dado que generaba muchísimos gases. Pero nuestra fórmula de administración por boca a base de *Bifidobacterium* es tan eficaz que permite recobrar plenamente el equilibrio adecuado de bacterias, en cuestión de dos o tres días. Tenga en cuenta que se recomienda su uso durante una semana completa para garantizar su eficacia. Lo sorprendente de la fórmula es que una vez que se establece una colonia sana de bacterias adecuadas, no es necesario seguir tomándola; se reabastecerá a sí misma en forma constante. Pero hay excepciones: las personas con un ambiente ácido de larga data, hongos patogénicos y parásitos patogénicos pueden tener dificultades para restablecer una colonia sana de la flora intestinal, dado que estos agentes patogénicos producen ácidos en forma constante.

Qué ocurre cuando su tracto intestinal comienza a purificarse

Un colega y yo decidimos experimentar con alimentos crudos en lugar de alimentos cocinados. Después de varias limpiezas intestinales y tras un par de meses de consumir alimentos crudos (mayormente frutas), volvimos a la dieta estadounidense típica, sin incluir carne, durante cuatro días. Todas las mañanas, se volvía más y más difícil salir de la cama, y era casi imposible sentirse bien. Comenzamos a ver en nosotros las peores ojeras del mundo y, a la mañana del cuarto día, ya teníamos bolsas en lugar de ojeras. Las arrugas del rostro se volvieron definitivamente más pronunciadas. Mi visión era cada vez más borrosa. Comenzaron a aparecer pequeñas imperfecciones en nuestra piel (como granos), a medida que el organismo intentaba

¹⁸² N. Rangavajhyala, KM Shahani, G. Sridevi y S. Srikumaran, "Nonlipopolysaccharide Component(s) of *Lactobacillus acidophilus* Stimulate(s) the Production of interleukin-a and Tumor necrosis factor-q by Murine Macrophages" (El/los componente/s no lipopolisacáridos de *Lactobacillus acidophilus* estimula/n la producción de interleucina-a y del factor de necrosis tumoral q por macrófagos murina). *Nutrition and Cancer*, Vol. 27 o 28 (2), (1997): 130-134.

¹⁸³ Khem M. Shahani PhD, R Vakil Jayantkumar y Chandra Chandan Rarnesh, Patente de EE.UU. N° 3,689,640, 5 de sept., 1972.

¹⁸⁴ K M Shahani PhD, *Natural antibiotic activity of Lactobacillus Acidophilus and Lactobacillus Bulgaricus* (Actividad antibiótica natural de *Lactobacillus Acidophilus* y *Lactobacillus Bulgaricus*). *Cultured Dairy Products Journal* 11, 14-17, (1976).

desesperadamente eliminar el exceso de toxinas. Nuestro cutis perdió el brillo y parecía no tener vida. Nuestros cuerpos se veían hinchados, siendo más notorio en el rostro y en el estómago. No podíamos dormir bien, debido a sueños extraños. Los niveles de energía bajaban cada vez más y, por primera vez en años, teníamos sueño durante el día. Sentía dolor en los riñones y ambos experimentamos inflamación en varias articulaciones. Sentíamos congestión en las cavidades nasales y en la garganta y teníamos varios malestares y dolores en todo el cuerpo. Mi memoria era cada vez peor. Disminuían los sentimientos de amor hacia los demás. A ambos nos resultaba difícil dedicar nuestra atención a Dios. Nuestro apetito se volvió casi incontrolable y teníamos hambre cuando no debíamos tenerlo. El trabajo se convirtió en trabajo, en lugar de disfrutarlo como siempre. Siguieron sentimientos de baja autoestima y falta de confianza. Nuestra eficacia mental disminuyó y nos volvimos cada vez más propensos a tener sentimientos negativos. Nos irritábamos con facilidad y teníamos poca paciencia. Nuestros cuerpos despedían olores desagradables que hacía tiempo no teníamos. Sin ser amantes de la televisión ni del cine, nos asombrábamos cuando, de hecho, nos sentíamos atraídos hacia ese tipo de entretenimiento.

Estábamos felices de iniciar la limpieza y pronto nos sentimos mejor, maravillándonos de nuestro renovado entusiasmo por la vida. Las ojeras desaparecieron en tres días y lucíamos y nos sentíamos bien nuevamente. Recuperamos la energía, junto con sentimientos de amor y gratitud. De hecho, casi todos los síntomas que habíamos desarrollado desaparecieron en cuestión de tres días de limpieza.

Unos días más tarde, volvimos a hacer el experimento y comimos alimentos cocinados durante otros cuatro días. Esta vez, hasta comimos chocolate y pizza (pero no quisimos comer carne). Gradualmente, volvimos a experimentar los mismos síntomas de malestar y falta de vitalidad. Y fue durante este tiempo que verdaderamente nos decidimos a acoger la alimentación a base de alimentos crudos con el mismo fervor de un converso religioso. Habíamos desarrollado una apreciación por los alimentos crudos y naturales y nos alegrábamos con tan solo contemplar su adorable y pura simplicidad. Comer los alimentos puros, sanos y naturales que Dios nos proveyó nos inyecta más vida y energía, en lugar de agotarla. Nos hace sentir bien, nos da un aliento más fresco, nos brinda una mayor capacidad mental y emociones elevadas. Se incrementó mi amor y alegría por la vida. ¡Bendita sea la vida que crece y nos provee de alimentos verdaderos, y benditos sean los que los comen en su estado crudo y natural!

Capítulo 10

CONCLUSIÓN

“Tomamos nuestras propias decisiones y, luego, esas decisiones cambian de dirección y nos convierten en lo que somos”.

— F W BOREHAM

A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS, LAS PERSONAS EN BUSCA DE LA VERDAD se han aventurado a vivir en medio de la naturaleza con el simple objetivo de meditar y ayunar. Uno de mis viajes más especiales a una zona en plena naturaleza, al que denominé mi “expedición de hierbas”, me condujo por un sendero que me cambió la vida. El consumo diario de hierbas naturales, frescas y crudas no sólo allanó el camino para elaborar un conjunto de fórmulas que han demostrado ser la fuerza motora de un programa de limpieza poderoso, sino que además creó el marco para establecer un método de curación tanto en mi vida como en las de otras miles de personas que tuvieron la fortaleza de cambiar sus estilos de vida.

Aunque crecí y me crié con la típica dieta estadounidense, a base de carne, productos lácteos y todos los demás alimentos perjudiciales para el ser humano, hace más de treinta y seis años pasé a un estilo de vida vegetariano. He tenido tiempo de sobra para experimentar la diferencia. He seguido ambos estilos de vida y he experimentado, en forma directa, la diferencia y los numerosos beneficios de los cambios que implementé en mi vida.

Recuerdo muy bien la primera vez que conocí a un vegetariano. Yo acababa de cumplir veintidós años y me encontraba trabajando, durante la temporada de verano, en una empresa de rótulos en Seattle. Me encargaron que cavara un orificio de cuatro por cuatro pies (1.2 x 1.2 metros) de diámetro y seis pies (1.8 metros) de profundidad. De por sí, eso ya es toda una hazaña, pero en ese caso había además enormes bloques de cemento en el preciso lugar donde debía cavar. Unos veinte minutos después de haber descubierto este gran obstáculo, un hombre se acercó a dejar el letrero que yo debía colocar. Le expliqué cuál era el problema y le sugerí que alquiláramos un martillo neumático para romper los bloques.

“No, vamos a cavarlo a mano”, me dijo.

Enseguida, nos pusimos a trabajar arduamente. Me sorprendió la fuerza y la resistencia que tenía ese hombre e hice todo lo que pude para seguirlo. Pensé que debía de tener cerca de cuarenta años y yo, un ávido alpinista recién salido de la marina, atlético y en excelente condición física, estaba decidido a, por lo menos, trabajar al mismo ritmo que él. Picamos y cavamos todo el día, apilando el cemento y la tierra que quitábamos del pozo. Al final del día, estaba tan pero tan exhausto que lo único que pude hacer fue manejar hasta mi casa. Fue la primera vez en mi vida que, por estar tan cansado, me fui directamente a la cama, sin cenar. ¿Cómo pudo superarme así en el trabajo? ¿Quién era ese hombre? Me preguntaba si había aprendido algún tipo de yoga avanzado que le permitía trabajar tan arduamente, sin siquiera la mínima muestra de cansancio. Al día siguiente cuando volví a mi trabajo, pregunté acerca de él. Me impactó enterarme de que se trataba de un *joven* de sesenta y dos años. Unas semanas más tarde, tuve el placer de volver a trabajar con él. Ese día, almorzamos juntos en una cafetería de la zona. Ordené un bistec y un pastel con helado y, cuando estaba por terminar mi almuerzo me di cuenta de que la camarera sólo le había servido una ensalada pequeña.

Le comenté: “¡Cómo tardan en traer el resto de tu almuerzo!”.

“Sólo ordené esta ensalada”, respondió.

De repente, tomé consciencia de algo: “¿Eres vegetariano o algo por el estilo?”

“No, simplemente no como carne”, respondió el hombre.

Para mis adentros pensé: ¿Acaso eso no significa ser vegetariano? Así que le pregunté:

“¿Por qué no comes carne?”

“No creo que la carne sea apta para el consumo humano”, me respondió.

Mi primera reacción fue contradecirlo, pero me di cuenta de que no sabía nada acerca del tema.

Poco después, me presentó a su esposa y a su familia. Tenía dos hijas que eran las mujeres más lindas que había conocido en mi vida. De hecho, toda su familia era sumamente inteligente y tenía una salud radiante. Resultó ser que su mujer daba clases sobre salud y filosofía. Estudié con ella durante doce años. Años más tarde, me enteré de que tenía la misma edad que mi madre. Y fue realmente sorprendente porque parecía veinte años más joven que mi madre, nunca había tenido un problema de salud y era la persona con más vitalidad que había visto en mi vida.

Hoy, cuarenta años después, todavía puedo afirmar que jamás he conocido a otra persona más inteligente y culta que ella. Ella fue mi fuente de inspiración para intentar llevar un estilo de vida vegetariano y creo que me salvó la vida. Nací con un problema cardíaco y a los seis años de edad contraí fiebre reumática. En ese entonces, se estimaba que mi cuerpo llegaría a resistir hasta los cuarenta y tantos años; sin embargo, para esa época, ya llevaba varios años de una vida vegetariana. Había aprendido a cuidar de mi cuerpo y me había sometido a varias limpiezas y ayunos; por lo tanto, lejos de estar muerto, estaba más saludable que nunca.

En esos años, el mundo, en su gran mayoría, estaba en contra del vegetarianismo. A los vegetarianos se los llamaba “chiflados”. En ese tiempo, la ciencia parecía estar constantemente queriendo descubrir algo negativo acerca de no comer carne. No obstante, con el paso de los años, la ciencia empezó a darse cuenta de que los vegetarianos eran más sanos que los consumidores de carne. Hoy en día, me sorprende la inmensa cantidad de pruebas científicas que corroboran que una dieta vegetariana es superior a cualquier otra. Las referencias que aparecen en el Capítulo 9 de este libro abordan, sólo a grandes rasgos, el trabajo que se ha venido realizando sobre la materia.

Si usted no es vegetariano y desea gozar de un mejor estado de salud, pero siente que dejar de comer carne es inconcebible, contemple la posibilidad de reducir el consumo de carne y de incrementar el consumo de frutas y verduras. De ser posible, coma alimentos frescos y cultivados en el lugar donde viva. Si tiene dudas acerca de cómo empezar una dieta vegetariana, comience por eliminar las carnes rojas. Después de un tiempo, suprima el pollo y, por último, el pescado. Tómese su tiempo, ya que su cuerpo deberá desintoxicarse. Es en esta instancia cuando la limpieza es de una inmensa ayuda. Un buen programa de limpieza ayudará a su cuerpo a desintoxicarse, sin sentirse mal por mucho tiempo. El ritmo de desintoxicación depende de varios factores. Si desea acelerar el proceso, sométase a los programas de limpieza que se describen en este libro. Los jugos naturales acelerarán los resultados y permitirán que su experiencia sea más comfortable.

La actitud es el aspecto más importante para gozar de una mejor salud y una mayor vitalidad. Por lo general, ver las cosas buenas que tiene la vida y dejar atrás los pensamientos y sentimientos negativos que invaden nuestros cuerpos con combinaciones poco saludables generará resultados inmediatos. La realidad es que somos seres extremadamente creativos y principalmente creamos a través de nuestros sentimientos. Al someternos a una limpieza, no sólo eliminamos las toxinas y el exceso de partículas que se suelen acumular físicamente, sino que también eliminamos una determinada cantidad de pensamientos y sentimientos negativos.

Uno de los conceptos más importantes de la medicina naturopática es que todos somos responsables de nuestra propia salud y también de las experiencias que tengamos durante nuestra vida. Decirle a una persona que no se responsabiliza por su salud, que la enfermedad que padece es una “de esas cosas que pasan”, es pecar de ignorante y es además una mentira. Es una mentira devastadora, que nos lleva a transformarnos en víctimas y no en los creadores de nuestra propia vida.

En este libro, he develado algunos de los secretos más importantes para gozar de buena salud y superar enfermedades. Al igual que sucede con todas las cosas de la vida, el primer intento parece complicado y desafiante, pero con el tiempo las cosas siempre se vuelven más fáciles. Ahora, es usted quien debe decidir. ¿Cómo aplicará los conocimientos que adquirió gracias a este pequeño libro? Es mi deseo que tome una decisión inteligente y que emprenda el camino que lo conducirá a una vida feliz, libre de enfermedades, llena de vitalidad, dicha, entusiasmo y amor.

Namaste,
Richard Anderson

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Puedo realizar el programa de limpieza si padezco alguna enfermedad o si estoy tomando un medicamento recetado por mi médico? ¿Debería dejar de tomar el medicamento?

R: Algunas de las personas que se someten a la limpieza afirman que la medicación parece ser más eficaz durante la limpieza; quizás se deba a que, durante la limpieza, aumenta la capacidad de absorción del organismo. Siempre recomendamos que quien padezca de alguna enfermedad o afección grave y/o esté tomando un medicamento recetado, consulte a un profesional del cuidado de la salud debidamente certificado antes de someterse a la limpieza. No interrumpa su medicación sin antes consultarlo con su médico. Recuerde siempre tomar sus medicamentos o suplementos 45 ó 60 minutos antes o después de tomar el licuado de *bentonite/psyllium*, porque si los toma junto con el licuado, o muy cerca uno de otro, la bentonita se adherirá a la medicación o a los nutrientes y los arrastrará hasta expulsarlos fuera del organismo.

P: ¿Puedo seguir tomando las píldoras anticonceptivas durante la limpieza?

R: Sí, a menos que desee quedar embarazada. Dado que las píldoras anticonceptivas son una medicación recetada, le recomendamos que, antes de someterse a la limpieza, obtenga la aprobación del médico que se las recetó. Recuerde siempre tomar sus medicamentos o suplementos 45 ó 60 minutos antes o después de tomar el licuado de *bentonite/psyllium*, porque si los toma junto con el licuado, o muy cerca uno de otro, la bentonita se adherirá a la medicación o a los nutrientes y los arrastrará hasta expulsarlos fuera del organismo.

P: ¿Qué puedo hacer para incrementar el consumo de electrolitos durante la limpieza?

R: Beba entre 30 y 40 onzas (3 y 5 vasos) de jugo de verduras orgánicas frescas y/o caldo mineral de verduras al día, o bien tome un suplemento de minerales electrolíticos orgánicos.

P: ¿Con qué frecuencia debería controlar mi pH durante la limpieza y qué prueba de pH debería utilizar?

R: Recomendamos controlar el nivel de pH antes de iniciar el programa de limpieza con la prueba de pH urinario. Utilice la prueba de pH con limón para controlar su nivel de pH durante la limpieza, todas las veces que sea necesario o antes de avanzar hacia las siguientes fases. (La pruebas de pH durante la limpieza dan resultados falsos porque el organismo está eliminando ácidos). Es importante contar con reservas adecuadas de electrolitos antes de pasar a fases más profundas de la limpieza. Consulte el Apéndice 2, *Cómo controlar el pH*.

P: Durante la limpieza, ¿puedo seguir tomando los suplementos que usualmente tomo a diario? ¿Cuál es el mejor momento del día para tomarlos?

R: Sí, pero es mejor evitar los suplementos a base de proteínas o que contengan sal, soya, productos lácteos u otros alimentos incluidos en la lista de alimentos generadores de ácidos. También evite los probióticos que contengan grandes cantidades de *lactobacillus*, ya que podrían interferir con su probiótico generador de alcalinos. Los suplementos pueden tomarse con grupos de hierbas y/o comidas, pero asegúrese de tomarlos 45 ó 60 minutos antes o después del licuado.

P: ¿Cómo puedo obtener suficientes proteínas durante la limpieza? ¿Dónde encuentro buenas fuentes de proteínas?

R: La mayoría de los alimentos contienen proteínas, pero si usted considera que necesita una nutrición adicional, agregue al jugo un suplemento en polvo de alimentos verdes supernutritivos (¡pero que no sean productos derivados del suero de vaca!), o bien tome el suplemento en cápsulas.

P: ¿Puedo continuar con mi rutina diaria de actividad física durante la limpieza?

R: Sí, pero evite el ejercicio que requiera demasiado esfuerzo, especialmente si no está acostumbrado. Realice ejercicios moderados, tales como caminar, nadar o hacer yoga.

P: ¿Cuánto peso perderé con la limpieza? ¿Perderé masa muscular?

R: La pérdida de peso depende de la necesidad de cada persona. No debería perder masa muscular; sin embargo, si eso llegara a suceder, la recuperará al volver a comer. La limpieza no es un programa para perder peso, es un camino hacia una mejor salud; dada la oportunidad, encontrará el equilibrio perfecto.

P: ¿Las mujeres embarazadas o que estén amamantando pueden someterse a la limpieza?

R: No es recomendable, especialmente, mientras estén amamantando. Durante la limpieza, las toxinas se desprenden del lugar donde se encuentran depositadas y pueden llegar a ingresar al torrente sanguíneo y a la leche materna.

P: ¿Debería utilizar enemas o colónicos durante la limpieza? ¿Es necesario hacerlo?

R: Sí, usted se beneficiará enormemente y se sentirá mejor si usa enemas y colónicos. No es necesario, pero sí muy recomendable.

P: ¿Por qué se recomienda usar agua destilada durante la limpieza? ¿Puedo utilizar agua filtrada o de manantial?

R: El agua destilada puede arrastrar consigo los minerales inorgánicos almacenados que le estén provocando congestión y eliminarlos de su cuerpo. El agua pura de manantial o el agua de filtro de alta calidad también le darán excelentes resultados.

P: Durante la limpieza, ¿puedo salar mis comidas con sal marina?

R: Únicamente si desea que el proceso de la limpieza sea más lento. No use sal de ningún tipo (ni marina ni *Celtic* ni del Himalaya) y tampoco use salsa de soya, aminos líquidos ni miso. La sal endurece la placa y provoca que el proceso de la limpieza sea considerablemente más lento. Los productos de soya contienen una gran concentración de ácido.

P: ¿Cuándo comenzaré a eliminar placa mucoide?

R: Depende de cada persona, pero generalmente durante los primeros cinco días, si se siguen las instrucciones cuidadosamente.

P: Soy alérgico al *psyllium*. ¿Qué otro agente espesante puedo utilizar?

R: Semillas de lino recién molidas.

P: ¿Mi organismo absorberá el aluminio contenido en la bentonita?

R: No. El aluminio es uno de los minerales más abundantes que existen sobre la tierra y está presente en la bentonita; sin embargo, su organismo no puede absorber el aluminio de la bentonita. La bentonita tiene una carga eléctrica negativa y las células epiteliales del tracto digestivo también tienen una carga negativa. De la misma manera que los polos opuestos de dos imanes se rechazan, las células de su tracto digestivo y la bentonita también lo harán.

P: ¿Puedo comenzar directamente por la Fase Maestra saltando las Fase Leve, Moderada o Intensa?

R: Si ha llevado una alimentación vegetariana muy sana y ya se ha sometido a la limpieza en otra oportunidad, puede hacerlo sin problemas.

CÓMO CONTROLAR EL PH

Prueba de pH

Nota: Los rangos de pH varían según el fluido corporal que se esté analizando. Por ende, el rango ideal de pH en la prueba urinaria, la cual utiliza su orina como base de análisis, es distinto al rango ideal de pH en la prueba del limón, la cual utiliza su saliva. Al controlar su pH, asegúrese de tomar como referencia el rango que corresponda al tipo de prueba que esté utilizando.

La prueba de pH urinario

Para controlar su pH antes de someterse a la limpieza

Recomendamos realizar la prueba de pH urinario antes de comenzar cualquier programa de limpieza. Ésta es la mejor manera de determinar si su cuerpo tiene o no una reserva suficiente de electrolitos. Para ello, deberá utilizar los papeles indicadores de pH. Para que los resultados de esta prueba sean lo más preciso posible, el día anterior a la prueba consuma sólo verduras, jugo de verdura y agua. A la mañana del día siguiente, humedezca una tira de papel de pH con su orina, durante la expulsión de la misma, y registre los resultados.

7.0 o más:

¡Pasó la prueba! Esto indica que su cuerpo tiene un buen suministro de electrolitos y que está eliminando el exceso a través de la orina.

6.5 – 6.9:

Indica cierta reducción de electrolitos, pero no es seria. Su cuerpo está almacenando algunos electrolitos, pero también está eliminando algunos otros. Debería resultarle fácil reabastecer su cuerpo de electrolitos antes de la limpieza.

5.6 – 6.4:

Su cuerpo está almacenando algunos de los electrolitos que obtiene de los alimentos que usted consume, pero su reserva de electrolitos es baja.

5.5 o menos:

Se ha agotado la reserva de electrolitos en su cuerpo. Se recomienda realizar sólo la Fase Leve de la limpieza.

La prueba de pH con limón

Para controlar su pH durante la limpieza

No consuma alimentos ni jugos dos horas antes de realizar esta prueba de pH.

Exprima el jugo de medio limón y agréguelo a dos onzas (60 ml) de agua destilada. ¡No agregue endulzantes! Tómese todo el jugo de una vez, muévelo un poco en su boca y tráguelo. Espere dos

minutos; luego, comience a realizar la prueba, que consiste en una serie de seis mediciones del pH utilizando su saliva. Espere 60 segundos entre medición y medición, y anote cada resultado. Al menos una de las tres últimas mediciones debe dar un resultado satisfactorio, antes de seguir avanzando en el proceso de limpieza.

8.0 o más:

¡Pasó la prueba! Indica que su hígado tiene reservas suficientes de electrolitos.

7.5 – 7.9:

Apenas pasó la prueba y puede continuar con la limpieza. No obstante, debería incrementar los niveles de electrolitos durante la limpieza.

7.0 – 7.4:

Indica que tiene algunas reservas de minerales electrolíticos, pero no la cantidad suficiente. Trate de incrementar sus reservas de electrolitos. Use sólo la Fase Leve de la limpieza.

6.9 o menos:

Indica una afección o enfermedad posiblemente grave. Las reservas de electrolitos son muy bajas, lo cual afecta tanto al hígado como a la digestión. Sólo se puede someter a la Fase Leve de la limpieza y es aconsejable que consulte a su médico para obtener la ayuda que necesita.

A lo largo de toda la limpieza, le recomendamos que se siga realizando la prueba de pH con limón. Si bien la prueba de orina es un método excelente para medir el pH antes de la limpieza, a medida que avance por las fases, su cuerpo estará liberando más toxinas y es posible que la prueba de pH urinario le dé un resultado inexacto. Durante la limpieza, la prueba de pH con limón le dará un resultado más exacto sobre su pH, para que pueda determinar si su organismo está manteniendo una reserva suficiente de electrolitos.

Apéndice 3

**CÓMO REABASTECER LOS
MINERALES ALCALINOS**

- *Suspenda el consumo de alimentos generadores de ácido*
- *Consuma únicamente alimentos generadores de alcalinos, tal como se detalla a continuación*
- *Beba jugo de zanahorias orgánicas*
- *Tome suplementos que brinden un rápido abastecimiento de minerales electrolíticos orgánicos naturales*

Alimentos generadores de alcalinos y alimentos generadores de ácido

ALIMENTOS GENERADORES DE ALCALINOS		ALIMENTOS GENERADORES DE ÁCIDO
Todas las frutas, verduras y germinados crudos y frescos, entre ellos:	Dulce	Alcohol
Germinados de alfalfa	Higos	Todos los alimentos procesados
Vinagre de sidra de manzana	Maíz fresco	Enojo
Cebada	Jugos naturales y crudos	Cebada
Manzanas	Diversión	Pan horneado
Apreciación	Suero de cabra	Pastel
Chabacanos	Toronjas	Frutas enlatadas
Aguacates	Uvas	Todos los cereales
Bananas	Habas verdes	Garbanzos
Betabel y hojas verdes	Ejotes	Chocolate
Moras	Chícharos	Cigarrillos
Moras negras	Frijoles de soya verdes	Café
Brócoli	Té de hierbas	Quejarse
Coles de Bruselas	Miel, cruda	Granos cocidos (excepto mijo y quínoa)
Repollo	Col rizada	Maíz, seco
Melón	Alga marina	Fécula de maíz (maicena)
Zanahorias	Lechuga	Productos lácteos
Coliflor	Lichis	Drogas / Sustancias medicamentosas
Apio	Limones	Huevos
Cerezas	Limas	Alimentos cocinados con aceite
Col	Amor	Frutas, glaseadas o sulfuradas
Pepinos	Mangos	<i>Ketchup</i>
Dátiles	Jarabe de arce	Legumbres
Melaza*	Melones (todos)	Lentejas
Champiñones	Mijo*	Carnes rojas, pescados, aves, mariscos
Hojas de mostaza	Uvas pasas	Mostaza preparada
Quimbombó	Frambuesas	Frutos secos, semillas, frijoles
Cebollas	Aceite orgánico de semillas de lino o de oliva, crudo y comprimido al frío	Avena
Naranjas	Ruibarbo	Pasta
Perejil	Colinabo	Pimienta negra
Chirivía	Col fermentada	Palomitas de maíz
Duraznos	Calabaza	Sal
Peras	Nabo	Galletas saladas
Pimientos	Tomates maduros	Refrescos
Piña	Berro	Productos de soya
		Estrés
		Azúcar, blanca y procesada

Ciruelas frescas o secas

Papas*

Quínoa*

Rábanos

* Los alimentos señalados con un asterisco (*) desaceleran significativamente el proceso de la limpieza y pueden reducir la cantidad de placa que se elimina. Durante la Fase Leve o la Fase Moderada, se recomienda limitar el consumo de los alimentos señalados con un asterisco a dos o tres porciones por semana.

Nota: Todos los alimentos se tornan más ácidos cuando se les agrega azúcar blanca.

Camotes

Endulzantes artificiales

Té negro

Verduras recocidas

Vinagre destilado

Vitamina C

Trigo en todas sus formas

Cómo preparar un caldo de verdura

Hierva 3 cuartos de galón (2.8 L) de agua destilada o agua pura en una cacerola grande de acero inoxidable o de vidrio con una tapa que ajuste bien. Cuando el agua comience a calentarse, añada tres papas enteras medianas o grandes, dos o tres tallos de apio y una o dos hojas grandes de cualquier verdura de hojas verdes como, por ejemplo, col, mostaza, alga marina, col rizada o nabo o medio manojo de perejil. Se pueden utilizar las hojas de zanahoria y betabel, o cualquier otra verdura que tenga a la mano. Los camotes aportan un rico sabor. Hierva a fuego lento durante 15 minutos. Retire del fuego. Una vez que el caldo haya enfriado un poco, cuélelo y guarde el jugo únicamente. Beba de dos a tres tazas por día. Mantenga en el refrigerador. Si lo desea, puede agregar vinagre de sidra de manzana crudo y pimienta de cayena.

Apéndice 4

CÓMO HACERSE UN ENEMA

Las primeras instrucciones documentadas sobre cómo hacerse un enema

“No basta que el ángel del agua nos envuelva sólo por fuera. En verdad, la suciedad interna es mucho mayor que la suciedad externa. Y quien se limpie por fuera, mas no por dentro, guardará semejanza con las tumbas bellamente pintadas por fuera, pero llenas por dentro de todo tipo de desagradable suciedad e inmundicia”.

“Buscad, por tanto, una calabaza de gran tamaño, cuyo tallo tenga la longitud de un hombre; extraed la pulpa y llenadla con agua del río caldeada por el sol. Colgadla de la rama de un árbol, arrodillaos en el suelo ante el ángel del agua e introducid el extremo del tallo de la calabaza en vuestras partes ocultas para que el agua pueda fluir a través de todos vuestros intestinos. Luego, permaneced de rodillas ante el ángel del agua que liberará vuestro cuerpo de toda inmundicia y enfermedad. Dejad entonces que el agua escape de vuestro cuerpo, para que se lleve de su interior todas las sustancias impuras y sucias de Satán. Y veréis con vuestros propios ojos y oleréis con vuestras propias narices todas las inmundicias y podredumbres que ensuciaban el templo de vuestro cuerpo; y todos los pecados que moraban en ellos, atormentándolos con dolores de todo tipo”.

*(Evangelio de la paz de Jesucristo,
por el discípulo Juan)*

Nada brinda más alivio que un enema

Aprenda a valorar y disfrutar de los enemas. Nada menos que una intervención divina (también conocida como milagro) puede acudir a su rescate más rápidamente para aliviarlo de dolores de cabeza, estreñimiento, presión, diversos dolores, gases y acumulación masiva de mucosidad tóxica, pus y desechos venenosos; todos factores que contribuyen al desarrollo de enfermedades.

Algunas personas tienen mucho temor a los enemas. Ello se debe generalmente a vergüenza o a falta de conocimiento. Todo lo que sea bueno para la salud no debería avergonzarnos. Hacerse un enema es algo acertado e inteligente. Son buenos para la salud y nos conducen a un nivel de existencia más elevado, a través de la purificación. Si hemos de avergonzarnos, que sea por las cosas que son destructivas para nuestros organismos, como tener sobrepeso, ser irritables, estar de mal humor y ser desmedidos.

Por otra parte, es posible que algunas personas simplemente no sepan cómo hacerse un enema. No permita que eso lo detenga: es muy fácil de aprender. ¡Anímese! Tómelo como una nueva dimensión de vida que aún le queda por explorar. ¡Le aguardan nuevas y arrolladoras experiencias! Le garantizo que el enema pasará a ser una parte agradable de la limpieza, que le

permitirá ver el resultado de sus esfuerzos saliendo de su propio cuerpo en colores vívidos y, luego, se sentirá mejor y más limpio.

Durante la limpieza, un enema por la mañana y otro por la tarde le ayudará a deshacerse de diez pies (3 metros) más de capas mucoides en un período de siete días. Un amigo mío se rehusaba a hacerse enemas durante la limpieza. Él es herborista, y pensó que tomando una cantidad extra de cáscara sagrada, podría mantener evacuaciones adecuadas y así evitar los enemas por completo. Había momentos en los que no se sentía bien; un claro indicio de que se estaban desprendiendo y movilizandose desechos tóxicos y debían eliminarse. Ese malestar se habría aliviado si se hubiera hecho un enema. En su siguiente limpieza decidió utilizar enemas. Al darse cuenta de los beneficios, muy rápidamente superó la aversión que sentía por los enemas. Su limpieza fue mucho más fácil y llevadera y ahora recomienda enemas a todos los que inicien el programa de limpieza.

A través de los años, he sido testigo de muchas personas con un alto nivel tóxico en sus organismos que se sometieron a la limpieza sin utilizar enemas; la mayoría de ellas ha tenido una experiencia peor que el promedio. Cuando nos sentimos abatidos y nuestro amigo, el dolor, nos hace entrar en razón, la vergüenza sin sentido y la falta de conocimiento son cosas que deberíamos proponernos vencer, en lugar de dejar que nos venzan.

Nota: Si bien los enemas dan resultados fabulosos, los colónicos son más eficaces y suelen proporcionarnos un inmenso alivio. Un médico amigo de St. Louis ha recomendado a muchas personas someterse a la limpieza, pero cada una de ellas debía ir a su consultorio una vez al día para que se les practicara un colónico. Me comentó que ninguno de sus pacientes experimentó reacciones a la limpieza.

Los materiales que necesita para hacerse el enema

Recomiendo una bolsa de ducha interna, en lugar de las tradicionales bolsas de enema o de agua caliente que se adquieren en cualquier farmacia. Lo más importante es que la bolsa debe tener el extremo superior abierto para que pueda llenarla y mantenerla limpia fácilmente. Las bolsas que recomiendo son más fáciles y rápidas de usar; además, son menos costosas. Si decide usar la bolsa de ducha, asegúrese de que tenga la cánula (o tubito) para enemas y la cánula para duchas internas; si bien cualquiera de las dos funciona, la cánula para enemas es más fácil de introducir. El aceite de oliva, u otro ungüento que contenga hierbas naturales y cera de abejas, es el mejor lubricante con el que puede untar la punta de la cánula para facilitar su introducción en el ano. También debería lubricar el ano con una pequeña cantidad del lubricante que esté utilizando. De esta manera, logrará una excelente lubricación y la cánula se introducirá muy fácilmente.

Por lo general, utilizo dos tarros de vidrio de un cuarto de galón (946 ml) cada uno para llenar la bolsa del enema. Pero sería más conveniente utilizar una jarra de un galón (3.78 L).

Qué líquido utilizar para hacerse el enema

La mayoría de las veces, utilizo un té a base de hierbas. Pero el agua del grifo también es adecuada, siempre que no contenga contaminantes; especialmente, cloro y fluoruro. Por lo cual, no es aconsejable utilizar agua de grifo en la mayor parte de nuestro país. En el lugar donde vivo, el agua es absolutamente pura. En Chicago, ni siquiera lo consideraría. También debe tener cuidado con el agua de pozo; en muchas áreas del país, el agua de pozo está muy contaminada. El agua destilada es la mejor opción; pero también puede usar agua purificada de buena calidad. Las siguientes hierbas son excelentes para los enemas:

CATNIP (*nébeda*): tiene un efecto relajante para el cuerpo; es buena para la energía; mejora la circulación; es excelente para resfriados, fiebre, gases y, especialmente, para niños o para quienes tengan dificultades con los enemas.

BURDOCK ROOT (raíz de bardana): es una de las hierbas más eficaces que existe para purificar la sangre; es la hierba que mejor efecto tiene sobre la piel; además, mejora la función renal y ayuda a eliminar depósitos de calcio.

YARROW (milenrama): es una de las mejores hierbas que existen; es buena para el hígado, estómago y glándulas. Purifica la sangre y abre los poros de la piel (el órgano de eliminación más grande del cuerpo) facilitando una rápida eliminación. Es buena para resfriados, calambres, fiebre y gripa; y sirve como infusión para baños medicinales.

RED RASPBERRY (frambuesa roja): es excelente para todo tipo de problemas femeninos; tiene un alto contenido de hierro y es buena para los ojos y la eliminación, y es muy nutritiva.

WILD CHERRY BARK (corteza de cerezo silvestre): es muy útil para quienes tengan dificultades para eliminar el líquido del enema. Prepare un té con una cucharadita de esta hierba en un cuarto de galón (946 ml) de agua y luego viértalo en aproximadamente un galón y medio (5.6 L) del agua del enema.

Mi té de hierbas favorito es el que ayuda a los riñones y al sistema urinario; contiene: *burdock, ginger, gravel, hydrangea, juniper, lobelia, marshmallow, parsley* y *uva ursi* (bardana, jengibre, eupatorio, hortensia, enebro, lobelia, malvavisco, perejil y gayuba). Lo utilizo prácticamente en todos mis enemas y he comprobado que brinda magníficos resultados. Es particularmente útil para personas con un flujo urinario muy lento y para quienes sufran dolores de espalda a causa de congestión en los riñones.

Otras hierbas excelentes para los enemas son: *blessed thistle, plantain, pleurisy root, hyssop, mint, elder flower, white oak bark, yellow dock, mullein, dandelion, parsley, marshmallow root* y *peppermint* (cardo bendito, llantén, raíz de pleurisy, hisopo, menta, flor de saúco, corteza de roble blanco, lengua de vaca, verbascum, diente de león, perejil, hierbabuena y raíz de malvavisco). A veces, combino varias hierbas a la vez. De todas maneras, a menos que sea herborista, tome precauciones al intentar hacer sus propias combinaciones.

Temperatura del líquido del enema

El agua debe tener la misma temperatura del cuerpo. Puede tener una temperatura un tanto más alta, pero se corre el riesgo de relajar demasiado los músculos del colon, impidiendo que el líquido sea expulsado, que es precisamente lo que se busca con el enema. También puede tener una temperatura apenas más baja, ya que así se estimula, fortalece y tonifica el intestino; pero si usted es sensible al frío, podría resultarle un tanto incómodo.

Procedimiento para inyectar el líquido

Nota: No olvide que antes de verter líquido en la bolsa del enema debe asegurarse de que la válvula esté cerrada. Después de mojarse los pies y “limpiar” el baño con un enema de té de hierbas la primera vez, ¡ya nunca más lo olvidará!

Llene la bolsa del enema con el líquido (té o agua) de la jarra de galón (3.78 L). Una vez llena, cuélguela en la regadera, en el picaporte de la puerta del baño o en el toallero. Cualquiera de estas tres opciones es una altura cómoda. Una vez que se haya acostumbrado a hacerse enemas, puede colgar la bolsa en un lugar más alto, teniendo presente que cuanto más alto la cuelgue, más presión habrá y el líquido fluirá más rápidamente. Puede controlar el flujo de líquido con la válvula de cierre de la bolsa del enema, que está ubicada a unas dos pulgadas (5 cm) de la cánula.

Lubrique la cánula del enema y el ano. Apoye la cánula sobre el inodoro, el lavabo o la tina y abra la válvula levemente, permitiendo que el líquido fluya hasta que salgan todas las burbujas de aire del tubo. Cierre la válvula. Luego, póngase en la posición adecuada e introduzca la cánula en el ano. Una vez que la haya introducido, abra la válvula en forma gradual, permitiendo que el líquido fluya lentamente por el colon hasta que usted se acostumbre a la sensación. Siempre mantenga su mano en la válvula para poder cerrarla rápidamente si fuera necesario, y para que la cánula no se deslice hacia afuera.

Posición para hacerse el enema

La mejor posición es estar de rodillas, con la cabeza sobre una toalla. En esta posición, el líquido fluye fácilmente hasta el extremo más alejado del colon. Es muy útil masajear los intestinos, comenzando por el colon descendente (lado izquierdo del abdomen inferior), avanzando hacia el colon transverso (ubicado justo detrás de la caja torácica inferior, a menos que tenga prolapso) y luego pasando por toda la extensión del colon transverso y llegando hasta el colon ascendente (lado derecho). Hágalo bien: permita que el líquido recorra todo el trayecto hasta la válvula ileocecal. Si no está seguro de dónde se encuentran todas estas áreas del colon, basta con masajear intensamente el abdomen inferior: comenzando desde el costado inferior izquierdo, masajee todo ese costado hasta llegar a la zona que está justo debajo de las costillas; siga masajeador atravesando esa zona de lado a lado y luego descendiendo por el costado derecho. Una vez que la bolsa del enema esté totalmente vacía o la presión esté empezando a incomodarlo, quite la cánula y siéntese en el inodoro para que el enema comience a actuar. Prepárese porque se sorprenderá ante lo que su cuerpo es capaz de eliminar. Tenga presente que, dependiendo de cómo preparó a su cuerpo antes de comenzar con la limpieza, es posible que no elimine “lo que realmente debe eliminar” hasta el cuarto día.

Si al líquido le cuesta fluir por el colon, inhale y exhale profundamente: inhalaciones largas y profundas y exhalaciones lentas y completas. La respiración profunda le ayudará considerablemente porque modifica la presión en el área del abdomen y permite que el líquido pueda viajar fácilmente hasta las zonas más profundas del colon.

Cuánto líquido se necesita

La primera vez que se haga un enema, es posible que sólo pueda introducir la cantidad de líquido que entra en una taza o hasta un cuarto de galón (946 ml), dependiendo de su textura. Eso está bien; no fuerce más líquido hacia su cuerpo. No bien se sienta incómodo con la presión que genera, cierre la válvula. Trate de que el líquido pase por la zona de congestión, masajeador del modo indicado más arriba y luego agregue más líquido. Usted solo se dará cuenta si la cantidad introducida ya es suficiente o demasiada. Luego, evacue. Deberá pasar algunos bloqueos. Deje que se expulse todo, y luego repita el proceso. Cada vez que lo haga, podrá introducir una mayor cantidad de líquido en su colon, hasta llegar a dos cuartos de galón (1.9 L).

Si bien es posible que nunca pueda lograrlo, fíjese la meta de repetir el procedimiento tantas veces como sea necesario hasta que el líquido que elimine sea transparente. Recomiendo preparar un galón y medio (5.6 L) de líquido; de este modo, tendrá suficiente cantidad como para repetir el procedimiento tres veces si logra introducir dos cuartos (1.9 L) la primera vez. Si el tiempo lo apremia, recuerde que hacerse un enema más breve (repitiéndolo menos veces) es infinitamente mejor que no hacerse ninguno. Se sentirá mucho más confortable, cualquiera sea su actividad cotidiana, si dedica el tiempo necesario a hacerse un enema completo.

Le recomiendo hacer dos series de enemas al día durante la limpieza: uno, a primera hora de la mañana; y el otro, alrededor de las cinco o seis de la tarde. Es conveniente evitar los enemas cerca de la hora de ir a dormir; de lo contrario, tendrá la necesidad de levantarse durante la noche porque el líquido que haya quedado en el colon irá filtrándose paulatinamente en la vejiga. Pero si, de todas maneras, siente la necesidad de levantarse varias veces durante la noche, intente mascar bayas de enebro (*juniper berries*) o tomar un té de bayas de enebro, y además de eso, tome la fórmula para el riñón. Esto ayudará a desintegrar los depósitos de ácido úrico y a limpiar el sistema urinario. También relajará la vejiga. Después de uno o dos días, debería poder dormir seguido toda la noche.

EL ENEMA DE CAFÉ

A través de los años, miles de nuestros pacientes han utilizado enemas de café (en algunos casos, durante décadas), y prácticamente todos ellos han manifestado una sensación de mayor bienestar. Yo mismo he utilizado enemas de café a diario desde que escuché hablar de ellos por primera vez, en el año 1981.

Posiblemente esté pensando que sólo extraterrestres de una dimensión desconocida podrían recomendar enemas de café. Honestamente, ¿alguna vez escuchó algo más ridículo que un enema de café? No obstante, los enemas de café realmente hacen maravillas, y hasta la medicina convencional los ha recomendado. Según Nicholas J. Gonzalez, MD, el Manual Merck apoyó el uso de enemas de café aproximadamente entre los años 1890 y 1977¹⁸⁵. Los libros de texto de enfermería también recomiendan los enemas de café. La existencia de este apoyo científico demuestra que, efectivamente, hubo una época en que la medicina convencional tomaba conciencia, en cierto modo, de la desintoxicación y la curación. El Dr. Max Gerson, famoso por su fenomenal éxito en el tratamiento del cáncer, fue probablemente el responsable de revelar los beneficios de los enemas de café a la comunidad dedicada a la curación¹⁸⁶.

Esta clase de enema funciona de la siguiente manera: habitualmente, las enfermedades crónicas y degenerativas están relacionadas con el malfuncionamiento del hígado, una patología que suele estar vinculada con la toxicidad del hígado. Los enemas de café ayudan a purgar las toxinas del hígado que provocan una disminución de la función hepática. El hígado debe tolerar la mayor parte de las sustancias venenosas y otras toxinas que llegan a filtrarse al flujo sanguíneo. Cuando el hígado se atora, cualquier mal puede generarse. El enema de café, usado apropiadamente, permite que el hígado genere una mayor cantidad de bilis y que se abran los conductos biliares. Esto permite que la bilis fluya del hígado rápidamente. Durante este proceso, un hígado tóxico puede depositar muchas de sus sustancias tóxicas en la bilis, deshaciéndose así de ellas en cuestión de minutos. De esta manera, rápidamente se puede dar alivio a todas las partes del organismo. Puede ser la diferencia entre sentirse tan mal que sea necesario recostarse y sentirse lo suficientemente bien como para mantenerse activo. En algunos casos, hasta puede llegar a ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Entre otros beneficios, los enemas de café también pueden aliviar rápidamente: cansancio, dolores, dolores de cabeza y malestares que ni siquiera respondan a los analgésicos. Muchas personas afirman sentir, además, una mayor sensación de bienestar. Estos enemas también ayudan a reducir o eliminar espasmos, dolores precordiales (es decir, de corazón, garganta, pecho) y las dificultades provocadas por eliminar, de manera repentina, todas las sustancias tóxicas, incluido el café. Créase o no, los enemas de café ayudan a muchas personas a relajarse y dormir bien por la noche.

Una nota de advertencia

¹⁸⁵ Kirk Hamilton, "Pancreatic Cancer, Proteolytic Enzyme Therapy and Detoxification" (Cáncer de páncreas, terapia con la enzima proteolítica y desintoxicación), entrevista con Nicholas J. Gonzalez MD, *PC Clinical Pearls News*, noviembre de 1999, vía http://www.dr-gonzalez.com/clinical_pearls.htm (sitio accedido el 17 de mayo de 2007)

¹⁸⁶ Answers.com, "Gerson Therapy" (Terapia de Gerson) <http://www.answers.com/topic/gerson-therapy>.

En individuos con niveles tóxicos extremadamente altos, la bilis que se libera mediante un enema de café podría contener sustancias venenosas que pueden provocar espasmos en el duodeno y en el intestino delgado. Sólo en algunos casos aislados de alto nivel tóxico, es posible que la bilis fluya hacia el interior del estómago, provocando náuseas o el vómito de la bilis. Se ha comprobado que esto sucede cuando aún no se ha vaciado el colon antes de aplicar un enema de café. **Recuerde: es fundamental purgar siempre el colon con un enema o colónico antes de utilizar un enema de café.** Si presenta náuseas, beba abundante cantidad de té de hierbabuena para ayudar a limpiar el estómago y quitar la bilis.

Existen otras dos razones por las que se debe vaciar el colon antes de hacerse un enema de café. La primera es que el hecho de tener el colon vacío permite que el café permanezca en él durante todo el tiempo indicado. La segunda razón es que los colónicos o enemas eliminan las toxinas del colon que pudieran movilizarse con la ayuda del café hasta ingresar al hígado, provocando en éste un esfuerzo innecesario. Obviamente, no queremos que esto suceda. Por lo tanto, es fundamental purgar el colon antes de utilizar un enema de café.

Otro “truco del oficio” es tomar un licuado de *psyllium/bentonite*, justo antes del enema de café. El enema de café es bien conocido por su capacidad de provocar que el hígado elimine sus toxinas a través de la vesícula biliar y hacia el interior del intestino delgado, y se sabe que una de las principales funciones del intestino delgado es absorber sustancias para pasarlas a la sangre. Por ende, el licuado es muy beneficioso, ya que absorbe las toxinas que se liberan en el interior del intestino delgado, impidiendo que éstas puedan volver a circular en el organismo. Este procedimiento sencillo es extremadamente importante para desintoxicar al organismo lo más rápido posible.

Preparación del enema de café

Disuelva tres (3) cucharadas de café molido cultivado orgánicamente (NO USE EL CAFÉ COMÚN QUE SE VENDE EN EL SUPERMERCADO) en un (1) cuarto de galón (946 ml) de agua destilada. Hierva durante tres (3) minutos y luego déjelo hervir a fuego lento durante diecisiete (17) minutos más. Cuele y deje enfriar hasta que alcance la temperatura del cuerpo. Prepare sólo la cantidad que ha de utilizar ese día; no guarde la preparación para el día siguiente.

Una vez que el café alcanzó la temperatura del cuerpo, viértalo en la bolsa del enema, asegurándose de que la válvula esté cerrada. Puede introducir la cánula mientras se encuentre arrodillado y con su cabeza sobre una toalla. No bien se vacíe la bolsa del enema, recuéstese sobre el lado derecho y flexione las piernas hacia el abdomen. Esta posición ayuda a mantener el líquido en su interior durante los 15 minutos recomendados. Es conveniente tener un reloj a la vista y también podría ser útil tener algo a la mano para leer. Si el líquido llega al área del recto, los músculos se verían impulsados a evacuar. Impídalo masajeando el lado izquierdo del abdomen de abajo hacia arriba, evitando que el líquido descienda al área del recto. Es aconsejable que respire profundamente para mover la mayor cantidad de líquido hacia las partes necesarias del colon. La respiración profunda también ayuda a liberar todo el aire de los pulmones y a mover el abdomen hacia adentro y hacia afuera.

Para obtener más información sobre la purificación del hígado y un programa de purificación integral, consulte mi folleto titulado *The Liver: Cleansing and Rejuvenating the Vital Organ* (El hígado: limpieza y rejuvenecimiento de un órgano vital)¹⁸⁷.

¹⁸⁷ Dr. Rich Anderson, ND Honorífico, NMD, *The Liver: Cleansing & Rejuvenating The Vital Organ*. (Mt. Shasta, California: Christobe Publishing , 1999).

Apéndice 6

INSTRUCCIONES PARA ELIMINAR CÁLCULOS BILIARES

Es mejor ir preparando a su organismo bebiendo jugo de manzana durante al menos tres días antes de “purgar” la vesícula biliar; lo óptimo sería beberlo durante seis o siete días. Las manzanas y el jugo de manzana contienen ácido málico, que ablanda los cálculos biliares. La manzana tiene, además, un alto contenido de minerales que ayudan a reabastecer las reservas de electrolitos. Puede comenzar este procedimiento cuando le sea más conveniente. Muchas personas comienzan un lunes y beben el líquido –descrito a continuación– que estimula la eliminación de cálculos biliares, el sábado por la noche.

He aquí un programa fácil de seguir:

Desde el lunes hasta el almuerzo del viernes:

Beba la mayor cantidad posible de jugo de manzana y/o coma la mayor cantidad posible de manzanas. Cuanto más jugo de manzana consuma, más se ablandarán los cálculos y más fácil será eliminarlos. Tenga en cuenta que el jugo de manzana a veces puede tener un efecto laxante, por lo que sería prudente que comience, poco a poco, los primeros dos días. Sin duda alguna, la mejor opción es beber jugo de manzanas orgánicas recién preparado. Evite las manzanas comunes que se venden en la mayoría de los supermercados, dado que contienen residuos de pesticidas y herbicidas y, por lo general, son menos nutritivas. Compre manzanas orgánicas por caja en una tienda de alimentos naturistas y prepare el jugo usted mismo. Para obtener óptimos beneficios, beba el jugo antes de que transcurra una hora de haberlo preparado. Una buena alternativa a preparar el jugo usted mismo es comprar jugo de manzanas orgánicas. Pero si tiene sensibilidad al azúcar, deberá evitar el jugo. Puede agregar un poco de jugo de limón natural al jugo de manzana para contrarrestar el sabor dulce; de todas maneras, el jugo seguirá teniendo el mismo contenido de azúcar.

Durante esa semana, coma alimentos alcalinos, suprima todos los tipos de carne, y evite todos los productos lácteos y derivados del trigo. Además, evite todos los alimentos que contengan azúcar blanca y, de ser posible, evite también el café porque es un generador de ácido. Si descubre que no puede comenzar su día sin tomar el café de la mañana, al menos reduzca su consumo al mínimo.

Almuerzo del sábado:

Consuma una buena comida vegetariana normal o beba nada más que jugo natural de fruta, lo cual puede generar mejores resultados y más efectivos.

Tres o cuatro horas después del almuerzo: beba una taza de jugo de ciruela (o más si se anima) para incrementar la actividad peristáltica. Si suele sufrir de estreñimiento (menos de dos evacuaciones al día), tome una dosis abundante de algún laxante a base de hierbas* que contenga cáscara sagrada.

Cena del sábado:

Beba jugo de naranja, jugo de limón o de algún otro cítrico, recién exprimido. Ésa será su cena.

Una hora después de la cena aproximadamente: aplíquese un enema para obtener resultados óptimos. Éste no es un paso imprescindible y no hará una diferencia en cuanto a la cantidad de cálculos que se liberen, pero le permitirá ver los cálculos eliminados más fácilmente.

Justo antes de ir a dormir: prepare una mezcla con iguales cantidades de jugo de limón recién exprimido y aceite de oliva extra virgen orgánico y comprimido al frío. Si usted pesa alrededor de 120 libras (54 kg), 4 onzas (118 ml) de cada ingrediente será suficiente. Si pesa 250 libras (113 kg) o más, utilice 8 onzas (236.5 ml) de cada ingrediente. Si su peso se encuentra entre estos dos valores, ajuste los ingredientes proporcionalmente; por ejemplo, si pesa 180 libras (82 kg), utilice 6 onzas (177 ml) de cada ingrediente.

Mezcle el jugo de limón y el aceite de oliva en una licuadora. Si no tiene una licuadora, bata muy bien la mezcla en una jarra. ¡Bébalo todo de una vez! Quizás tenga que taparse la nariz y tomar la mezcla de un trago, tan rápido como pueda. Luego, respire hondo y piense en lo bien que se sentirá una vez que haya terminado todo este proceso. ¡No piense en el sabor!

Luego de beber esta mezcla, vaya directo a la cama. Recuéstese sobre su lado derecho, y flexione la rodilla derecha contra el pecho. Permanezca en esta posición durante unos 45 minutos; luego podrá estirarse y prepararse para dormir. No duerma en esa posición toda la noche.

A la mañana siguiente:

Debería despertarse con una necesidad inmediata de evacuar. Una vez que haya terminado de evacuar, ¡observe los cálculos! Habitualmente, son de color verde claro a oscuro y, en ocasiones, turquesa. Pueden tener distintas formas: desde un líquido espeso hasta piedras del tamaño del dedo pulgar. El tamaño promedio de un cálculo es, por lo general, un poco más grande que el de una semilla de sandía. Pueden aparecer piedras negras; sin embargo, es muy raro que se dé en estadounidenses. Si observa piedras marrones amarillentas, felicítese. Ésos son los cálculos cristalizados, muy duros y dañinos que se suelen detectar por medio de un ultrasonido, mientras que los de color verde oscuro y turquesa no son detectables con dicho estudio. Agradezca haberlos eliminado antes de sufrir un ataque de vesícula y de que algún médico pudiera convencerlo de extirparle este órgano.

La mayoría de las personas ven los cálculos fácilmente. Si ha eliminado una gran cantidad de cálculos (aproximadamente media taza o más), es aconsejable realizarse la purga nuevamente dentro de una o dos semanas. Algunas personas no los eliminan con la primera purga. Es poco probable que un vegetariano que consuma mayormente frutas y verduras tenga cálculos. Contrariamente, casi todas las personas que siguen la dieta estándar americana, consistente en grandes cantidades de carne, frituras, papitas, pan, productos lácteos, refrescos y café, tienen altas probabilidades de tener cálculos. Por lo tanto, quienes sigan la dieta estándar americana y no observen cálculos en la primera purga, deberían repetir el procedimiento en el corto plazo.

Para impedir que los cálculos vuelvan a formarse en su vesícula, elimine o reduzca la cantidad de carne de su dieta. Los consumidores de carne que deseen gozar de buena salud no deberían comer carne más de dos o tres veces por semana. Si consume carne una vez al día, realmente está buscando problemas. Al menos el 80 por ciento de su dieta debería consistir en alimentos generadores de alcalinos. Aprenda a controlar su pH para conocer su nivel de acidez. Un organismo con alta concentración de ácido desarrolla cálculos. Si usted tiene cálculos, su organismo también podría presentar serias deficiencias de minerales.

¿Qué debe hacer si no evacua al levantarse? Tome un desayuno liviano. Dos horas más tarde, tome una segunda dosis de laxante* o beba 8 onzas (236 ml) o más de jugo de ciruela. Si nada de esto funciona, aplíquese un enema.

** Para preparar su propio laxante a base de hierbas: mezcle una cucharadita al ras o tres cápsulas de cáscara sagrada en polvo con media cucharadita al ras de raíz de regaliz o de*

semilla de hinojo en polvo (licorice root o fennel seed powder). Bébalo todo con abundante cantidad de agua o jugo de manzana.

Advertencia: Algunas personas utilizan sales de Epsom (sulfato de magnesio), sales de Glauber o sales de otro tipo para lograr evacuar más rápidamente. Pero le recomiendo encarecidamente que no utilice estos productos, ya que provocan evacuaciones rápidas pero a un alto costo para su bienestar. Estas sales son altamente tóxicas. Atacan, irritan y deshidratan las células epiteliales del intestino, a un ritmo tan acelerado que las células del intestino y el organismo harán todo lo que puedan para tratar de eliminar estas sales tóxicas tan rápido como sea posible, excretando enormes cantidades de bicarbonato de sodio y de mucina a través de las células caliciformes. Esto es lo que causa la mayor actividad peristáltica. La mucina es el componente principal de la placa mucosa, y basta con cometer un simple error, como el de utilizar las sales de Epsom, para que todo el tracto de eliminación quede recubierto con una capa de mucosidad. El uso constante de estas sales puede contribuir al estreñimiento y a otros problemas intestinales severos. Más aun, el uso de estas sales tóxicas puede agotar severamente sus reservas de electrolitos. Conozco el caso de una mujer que utilizó estas sales; horas más tarde, salió a dar un paseo y se desmayó en la calle. Fue trasladada rápidamente a la sala de emergencias, donde los médicos descubrieron que no tenía ninguna reserva de electrolitos.

Si desea obtener más información, visite www.cleansse.net.

Apéndice 7

TESTIMONIOS

Las personas afirman tener mucha más energía, estar más cerca de Dios y sentirse mejor. También sostienen que desaparecen los dolores, mejora el aspecto de la piel, desaparecen los bultos, se agudizan las facultades mentales, mejora la vista, las personas obesas pierden peso, tienen mejor control de las emociones y se sienten más felices.

A continuación, se citan testimonios reales de personas que se han sometido a un programa de limpieza profunda.

“Hoy, mi novio y yo comenzaremos nuestra cuarta limpieza. Desde la primera limpieza que realizamos, tomamos la decisión de repetirla una vez al año en el mes de febrero, que generalmente tiende a ser una de las épocas más melancólicas del año. Yo solía tomar toneladas de café y comía muchos alimentos a base de azúcar. No era gorda, pero definitivamente no gozaba de buena salud. Después de la primera limpieza, dejé de tener deseos de comer dulces, y el café es un gusto que me doy sólo en ocasiones. Cada vez que le comento a alguien acerca de la limpieza, piensan que se trata de un “ayuno”. Esas son precisamente las personas que podrían beneficiarse, si entendieran que las frutas y verduras son una valiosa fuente de energía. Aprendimos a cocinar y a probar todo tipo de alimentos. Es sorprendente la cantidad de frutas y verduras que existen. Uno de los aspectos más asombrosos es darse cuenta de que nuestros sentidos permanecen ocultos hasta que limpiamos nuestro interior. Ahora, olemos y saboreamos todos los alimentos con tanto placer, como si nunca los hubiéramos probado antes. Es una forma excepcional de conocernos mejor a nosotros mismos y de volver a querer a nuestro cuerpo. Incluso realizarse una única limpieza es una experiencia que puede cambiarle la vida a cualquiera”.

— Holly, Los Angeles, California

Restablecimiento del sistema inmunológico

“Tengo 23 años y, durante los últimos ocho, he sufrido una crisis total de mi sistema inmunológico, comenzando por colitis ulcerativa e intensificándose con una policondritis recurrente, una afección en la que el sistema inmunológico ataca y destruye los cartílagos que hay en el organismo. Otros problemas sintomáticos que experimenté incluyen comezón corporal severa, acné facial agudo, disfunción hepática y digestiva, pérdida del cabello, poca energía...”

De acuerdo con todas las filosofías médicas “occidentales”, debería tolerar todos estos síntomas por el resto de mi vida; pero me negué a aceptarlo. Estos últimos ocho años de batallas mentales, vegetarianismo, acupuntura y búsqueda del alma me han ayudado a recuperarme en casi un ochenta por ciento. Hace poco, un amigo mío me dio una copia del libro *Cleanse & Purify Thyself* (Limpie y purifique su organismo). Después de leerlo, me di cuenta de cuál era la causa principal de todos mis problemas de salud. Haber

consumido comida rápida y tomado dosis continuas de antibióticos durante años había debilitado mi digestión, asimilación y evacuación, aniquilando mi organismo poco a poco.

Comencé con la Fase Moderada de la limpieza que seguí durante dos semanas y luego pasé a la Fase Maestra por una semana más. Durante la Fase Moderada, reaparecieron todos los síntomas de colitis (diarrea permanente con sangre) que habían desaparecido hacía mucho tiempo; era una crisis de curación. Durante los tres primeros días de ayuno, me sentía aletargado y nauseabundo. Al cuarto día, mis energías se dispararon al nivel de cuando era niño, la parte de mi nariz que había perdido el cartílago empezó a crecer y la comezón de mi cuerpo desapareció. Al utilizar dos tablas de *Colema* (tipo de enema) por día durante el ayuno, evacué por lo menos 15 pies (4.5 metros) de materia fecal acumulada, negra y fibrosa, de forma similar al colon y a los intestinos.

Durante los últimos tres años, ¡he tenido que rascarme intensamente casi todas las noches tratando de calmar la comezón! Desde que me sometí a la limpieza, ¡no he sentido comezón ni una sola vez! Mi energía se incrementa día a día y me encanta. Ahora comprendo que, por mucho que cuidemos de nosotros mismos, no podemos lograr un estado de salud pleno, a menos que nuestro organismo esté limpio y puro”.

— Chad M., Santa Monica, California

“¡Increíble! Me siento excelentemente bien. Ya no tengo la necesidad de usar el inhalador para el asma. Tampoco necesito más pastillas antidepresivas; mi cuerpo está libre, saludable y desintoxicado. Recomiendo esta limpieza a toda persona que desee sentirse mejor física y emocionalmente”.

— T.T., Rough & Ready, California

Conciencia de dicha

“Tengo 26 años, soy abogado y tengo días de trabajo muy largos, con situaciones de intenso estrés, enfrentándome a la infelicidad que me transmiten mis clientes y la sala del tribunal. Seguí la Fase Maestra del programa durante diez días y expulsé unos 18 pies (5.5 metros) de materia fecal dura y con olor putrefacto. ¡Algunas partes eran incluso negras! Llegué a un punto durante el programa en el que me sentía realmente trascendental, ¡mi espíritu se había liberado! Los “problemas terribles” a los que me enfrentaba a diario ya no parecían tan terribles; mi fatiga crónica había desaparecido; mis ojeras y las pequeñas patas de gallo que tenía alrededor de los ojos se habían disipado; ¡hasta mi letra cambió! Surgieron en mí increíbles sentimientos de amor hacia mi familia y amigos. Entré en un estado de dicha que nunca antes había experimentado y que no volví a experimentar desde entonces. Realmente me sentí cerca de Dios. Se me llenan los ojos de lágrimas al describir esto. Todos deben saber que este programa es una bendición del cielo. Sus efectos son reales y reveladores”.

— Scott B., Port Angeles, Washington.

Un caso muy severo de hipertensión que vuelve a la normalidad

“Antes de someterme a la limpieza, había sufrido de un estado riesgoso de hipertensión durante más de un año. Ninguno de los tratamientos médicos había ayudado a resolver mi problema, pero al sexto día de la limpieza, regresé al médico para un control. Quedé sorprendido al ver que mi presión arterial era normal”.

— L.J., Mt. Shasta, California

Una mujer lisiada vuelve a caminar normalmente

“Durante los últimos siete años, he estado sufriendo un dolor que se incrementaba constantemente en mi cadera derecha. En los últimos seis meses, el dolor se había tornado tan agudo que tenía que caminar con bastón cuando estaba fuera de casa. En las radiografías se observaba que el cartílago había desgastado la cabeza del fémur. También había una infección. Los nervios de la cabeza del fémur le ordenaban a mi cerebro que inmovilizara la pierna derecha. Probé distintos tipos de terapia para revertir este deterioro constante, pero nada parecía poder detenerlo. Probé con tratamientos quiroprácticos, masajes terapéuticos, nutrición, ejercicios físicos, homeopatía, yoga y limpieza de colon con el programa del Dr. Jensen. Hace unas diez semanas, empecé a utilizar el programa de limpieza del Dr. Anderson. Seguí todas las sugerencias del libro *Cleanse & Purify Thyself* (Limpie y purifique su organismo). Al segundo día de la limpieza, casi el cincuenta por ciento del dolor que sentía en mi cuerpo había desaparecido y dejé de utilizar el bastón. Al tercer día de la limpieza, pude hacer un poco de yoga con mis alumnos de yoga por primera vez en más de un año. Me miraban con la boca abierta, pues la última imagen que tenían de mí era la de una persona que se movía con gran agonía y dolor”.

— Marie M., Santa Monica, California

Una mujer de Canadá

“Probé la limpieza. Al segundo día, no podía creer lo bien que me sentía y la materia que expulsaba parecía provenir de la desintegración de una criatura extraterrestre”.

— Sra. D.U., Canadá

El primer ciclo menstrual sin dolor

“Beneficio de la primera limpieza: tuve mi ciclo menstrual sin ningún dolor por primera vez en los últimos 15 años”.

— S.A., Hinsdale, Illinois

¡Adiós al dolor de espalda!

“El dolor que tenía en la espalda era tan fuerte que no podía levantar cosas pesadas, ni caminar sin sentir dolor. Inmediatamente después de la primera limpieza, despedí un pedazo de placa mucoide de 1 pulgada y media (casi 4 cm) de espesor y de más de 3 pies (casi 1 metro) de largo. Era tan dura que no podía cortarla ni con un cuchillo serrado. El dolor desapareció inmediatamente y recuperé fuerzas, mejoró mi estado de alerta y, a partir de entonces, tuve mucha más energía”.

— Ron S., Tucson, Arizona

Desaparece el dolor en las articulaciones

“...la calidad de sus productos supera ampliamente lo que hay disponible hoy en día. Parecen ser sustancias diferentes... Ya casi no siento dolor en las articulaciones...”

— S.B., Los Angeles, California

Cáncer y dolor: cosas del pasado. En el presente: una dosis de felicidad como efecto colateral

“Tengo un linfoma debajo del brazo derecho. ¡Eso sí que es doloroso! Después de la limpieza, el dolor desapareció por completo. Realicé el programa de limpieza nueve veces y perdí 75 libras (34 Kg) que tenía de más. Tengo dos o tres veces más energía que antes y eliminé una enorme cantidad de trastornos emocionales, preocupaciones cotidianas y otros temores básicos”.

— Tony M., San Francisco, California

Un hombre en sus ochenta

“Me encontraba en la Fase Maestra de la limpieza que seguí durante siete días como se indica. Expulsé un maravilloso pedazo de 45 pies (casi 14 m) de placa mucoide. ¿Qué debería hacer con esto? Está allí, en el piso del baño apoyado sobre papel aluminio... ¿la respuesta? Le voy a sacar fotos. Me siento mucho mejor, con más energía para seguir con mi obra de arte. Éste fue un regalo de cumpleaños grandioso. Pienso seguir experimentando con esto. Supongo que podría lograr corregir mis cataratas uno de estos días”.

— Alfred I., Phoenix, Arizona

Desaparición de bultos en las mamas

“Durante siete años, se había estado desarrollando un quiste grande y muy doloroso en uno de mis senos; se disolvió al término de mis primeros siete días de la Fase Maestra. Las áreas inflamadas y dolorosas del colon se desbloquearon. Mi talla de cintura se redujo cuatro pulgadas (10 cm). La región lumbar (parte inferior de la espalda) ya no me duele tanto. A la 1:30 a.m. del quinto día de la Fase Maestra, despedí gran cantidad de una sustancia viscosa, extraña y de color verde (con olor a químico). Ahora, mis períodos menstruales comienzan regularmente cada comienzo de mes y no son tan dolorosos. Siento menos tensión en la región dorsal (parte superior de la espalda), entre los hombros. Voy a continuar con la limpieza hasta sentirme totalmente renovada”.

— P.D., Flagstaff, Arizona

Gusanos, parásitos y otros espeluznantes seres vivos

“Cada vez tengo más y más energía y vitalidad; una energía que acabo de descubrir. La longitud total de los gusanos que despedí en siete días fue de 335.4 pulgadas (8.5 m) (27.9 pies)”.

— Barney D., Tucson, Arizona

Diabetes

“Al enterarme por mi médico de que tenía diabetes, realmente entré en pánico. Fui a visitarlo porque me sentía sin energías. Siempre me sentía cansada y tenía que quedarme en cama la mayor parte del tiempo. Tengo 71 años y siempre había tenido mucha energía y vitalidad. Por ello, cuando de repente me tuve que quedar en cama y, a duras penas, podía llegar al final de la jornada cuando debía trabajar, realmente me asusté. Mi esposo y mi hermana, ambos fallecidos, sufrían de diabetes y otros problemas de salud, y vi lo que la insulina y otros medicamentos les provocaron. Fue horrible. Cuando mi hija me comentó acerca de su programa, ni lo dudé. La primera semana, pude notar una diferencia inmediata. Me sentí espléndida por primera vez en meses. No tenía síntomas y recobré la energía en las dos primeras semanas. Cerca de la tercera semana, mi lengua presentaba un color negro oscuro. White Crow me dijo que no me preocupara; que mi

cuerpo sólo estaba liberando toxinas. La lengua volvió a su color normal después de unos pocos días, y desde que comencé la Fase Moderada, no volví a tomar ninguno de los medicamentos que el médico me había recetado. Muchas gracias; su programa fue la respuesta a mis plegarias”.

— Clara P., Tucson, Arizona

Adiós a los dolores de estómago y a los bultos

“Dios lo bendiga. Lo aprecio enormemente y le estoy agradecida por su programa de limpieza. Hace varios años, los médicos pensaron que tenía un tumor y tuve que someterme a varias ecografías, no sólo a una. Definitivamente, no sabían cuál era el problema. Mi estómago estaba muy agrandado y rígido y tenía mucho dolor. Le dije a uno de los médicos: “¡Si no puede ayudarme, encuentre a alguien que sí pueda hacerlo!”. Durante la limpieza, mi estómago empezó a reducirse. Quedé sorprendida. Los bultos rígidos eran cada vez más pequeños. También sufría de estreñimiento, tenía sensibilidad a las plantas y a los alimentos y padecía de anemia, edema y “cuerpos flotantes” en el campo visual. La contaminación acústica me hacía temblar. Tenía una erupción extraña entre las cejas y en la frente, en dos lugares definidos. La erupción desapareció con sólo tomar las hierbas y mi rostro se volvió más terso en cuestión de días. Solía creer que ir al baño una vez al día era muy bueno, pero me di cuenta de que estaba equivocada. Empecé a tener entre tres y cinco evacuaciones al día, tomando las hierbas solamente. Durante la limpieza de 7 días (Fase Maestra), expulsé poco más de 50 pies (15 m). Los síntomas y el dolor desaparecieron por completo”.

— Mildred, Pasadena, California

¡Realmente funciona!

“Descubrí que el programa es realmente como se lo describe. Tras años de escuchar anuncios y promesas exageradas para lograr buena salud, tenía mis reservas respecto de productos en el campo de la curación natural. ¡Fue muy reconfortante encontrar un sistema de salud que diera resultado!”

— R.D., Arcadia, California

Disminución del tamaño de un tumor

“...Mientras me encontraba en la etapa de ayuno de la limpieza de seis semanas, el tamaño del tumor (que tenía en el hombro izquierdo) disminuyó casi dos tercios. Mi cuerpo estaba más liviano y más flexible que nunca desde que soy adulto (ahora tengo 65 años) y no tengo dudas de que la limpieza tuvo mucho que ver con mi bienestar actual. Perdí 25 libras (11 kg) y pienso continuar con el ayuno, tal como lo recomienda el libro”.

— E.M., Roswell, Nuevo México

¡Adiós a todos los síntomas!

“...Casi todos los síntomas han desaparecido. Me deshice de una caja de zapatos repleta de recetas médicas, y ahora puedo hacer ejercicios. De hecho, puedo respirar profundamente y por la nariz. ¡No había podido hacerlo por veinte años! Mis alergias también desaparecieron (al polvo, moho, hongos, pinos, polen, etc.) El acné cístico desapareció, perdí peso, no tengo más mareos y ya no siento las palpitaciones cardíacas. Antes de la limpieza, mis uñas no crecían; solían quebrarse, eran muy delgadas y se doblaban y rompían con facilidad. Por primera vez en 15 años, pude tener uñas largas.

(Reconozco que ahora absorbo el calcio correctamente). Ahora tengo que cortarme las uñas para poder hacer algunas de las cosas que no podía hacer antes de someterme a la limpieza... Ahora quiero aprender Kung Fu.”

— P.M., Castro Valley, California

Muchos beneficios

“Algunos de los beneficios que obtuve son: más energía, mejor concentración, menos resfriados, eliminación de un problema del seno nasal que había padecido toda la vida, desaparición de dolores menstruales y de los dolores de cabeza, duermo mejor, evaquo regularmente, desaparición de los dolores de estómago, cutis más limpio, luzco más joven, perdí peso, tengo más brillo en los ojos, estoy menos estresada, etc.”

— C.O., Los Angeles, California

Menos peso, más energía y nada de hambre

“Ambos seguimos la Fase Moderada de la limpieza por cuatro semanas. Luego, la Fase Maestra por siete días. Durante la limpieza, ambos trabajábamos tiempo completo y ¡NUNCA sentimos hambre! Mi marido (que consumía carne y muchos productos lácteos) no había tenido evacuaciones regulares en 30 años. Tras finalizar la limpieza, ¡ahora evacua dos o tres veces por día! La limpieza a base de hierbas elevó nuestra energía considerablemente. La calidad del sueño mejoró de un modo increíble. ¡Mi marido perdió 21 libras (9.5 kg) de grasa! Yo no perdí peso, pero sí uso dos tallas menos”.

— B.V., Lemon Grove, California

“En limpiezas anteriores, médicos y nutricionistas me habían convencido de que no siguiera una alimentación vegetariana regular ni estricta, debido a la hipoglucemia que padecía. Desde la primavera pasada, llevo una dieta vegetariana y cerca de una semana antes de comenzar la limpieza, intenté seguir una dieta vegetariana estricta y me sentí bien.

Durante la limpieza, me sentí bien la mayor parte del tiempo. Después de dos semanas de seguir el programa, empecé a preocuparme porque perdía peso constantemente. En una limpieza anterior, eliminé gran cantidad de placa; y durante un año, antes de la limpieza, utilicé una variación del método de purga de la vesícula biliar una vez al mes.

¡Obtuve inmensos beneficios! El eccema que había tenido en la mano derecha durante 6 meses antes de la limpieza había desaparecido. Los niveles de azúcar en sangre estaban en el medio del rango normal. Habían estado incrementándose y, a veces, superaban el límite máximo. Mis senos nasales se liberaron. Tenía más claridad mental y concentración. Podía practicar todas las posturas de yoga con mayor intensidad y facilidad. Tenía más energía y dormía plácidamente por la noche”.

— C.Z., Morris, IL

LECTURAS RECOMENDADAS

(La traducción al español de los títulos de los siguientes libros y materiales se provee sólo para fines de conveniencia del lector – No son traducciones oficiales)

Si desea obtener información adicional y de último momento, visite el sitio web del Dr. Anderson: www.cleanse.net.

También puede acceder a otros libros del Dr. Rich Anderson a través de Christobe Publishing, P.O. Box 1643, Medford, Oregon 97501, o bien en línea en el sitio: www.cleanse.net:

Dr. Richard Anderson, ND Honorífico, NMD, *Cleanse & Purify Thyself, Book 2*, (Limpie y purifique su organismo, Libro 2) (Mt. Shasta, California, Christobe Publishing, 1998), 342 páginas, \$19.95. Más de 340 páginas con información vital en materia de salud y más de 420 notas a pie de páginas, que incluyen estudios clínicos y otras fuentes médicas que respaldan los argumentos del Dr. Anderson.

Dr. Rich Anderson, ND Honorífico, NMD, *The Liver: Cleansing & Rejuvenating The Vital Organ* (El hígado: limpieza y rejuvenecimiento de un órgano vital), (Mt. Shasta, California: Christobe Publishing, 1999), 30 páginas. \$3.00. Casi todas las enfermedades están relacionadas con el hígado. Es una atrocidad que la práctica médica le preste tan poca atención al hígado, ya que es una de las grandes claves para superar enfermedades y lograr un estado de salud radiante. Este folleto revela los secretos del Dr. Anderson para limpiar el hígado y liberarlo de grasas, toxinas y hasta de emociones negativas.

Dr. Richard Anderson, ND Honorífico, NMD, *Dramatic Signs of Healing* (Impresionantes indicios de curación), (Mt. Shasta, California: Christobe Publishing, 2000), 50 páginas. \$3.00. Una explicación muy estimulante y detallada de las crisis de curación y de las reacciones a la limpieza. Profundiza en sugerencias para superar diversas crisis que las personas experimentan durante la limpieza; es un libro revelador y una invaluable adquisición para la biblioteca de toda persona que practique la limpieza.

Otros libros recomendados

Cherie Soria, *Angel Foods: Healthy Recipes For Heavenly Bodies* (Alimentos de ángeles: recetas saludables para cuerpos celestiales) (Fort Bragg, California: The Book Publishing Company, 2003), 229 páginas. \$19.95. Excelente libro de cocina con bellas ilustraciones y excepcionales recetas para preparar alimentos crudos y cocidos.

Christine Dreher, *The Cleanse Cookbook* (El libro de cocina para la limpieza), (San Diego, California: Christine's Cleanse Corner, Inc, 2002), 244 páginas, \$19.95. Excelente libro de cocina para quienes se sometan a la limpieza y deseen mantener sus organismos limpios y alcalinos.

Dr. Robert Mendelsohn, *Confessions of a Medical Heretic* (Confesiones de un médico hereje), (New York, New York: Mcgraw Hill, 1990), 208 páginas, \$16.95. Un libro que todo el mundo debería leer, escrito por un reconocido y respetado médico que “simplemente llegó al hartazgo” y revela claramente la verdad acerca de la medicina convencional. El libro es estremecedor, instructivo y entretenido.

Dr. Bernard Jensen, *Doctor-Patient Handbook* (El manual del médico y el paciente), (Escondido, California: Bernard Jensen Enterprises, 1976), 79 páginas. Actualmente agotado;

trate de obtener copias usadas. Una prueba clásica que explica claramente las crisis de curación y muchos otros puntos importantes acerca de la salud y la limpieza.

El Discípulo Juan, *The Gospel of Peace of Jesus Christ* (El evangelio de la paz de Jesucristo), (Ashingdon, Rochford, Essex, Inglaterra: The C.W. Daniel Company Limited, 1970). También publicado como: Edmond Bordeaux Szekely, traductor, *The Essene Gospel of Peace, Book One. The Third Century Aramaic Manuscript and Old Slavonic Texts* (El evangelio esenio de la paz, Volumen uno. El manuscrito arameo y los antiguos textos eslavos del tercer siglo), (International Biogenic Society, 1931), 64 páginas, \$1.00. Las palabras puras y originales de Jesús, traducidas directamente de la lengua aramea hablada por Él y por su discípulo Juan. Es la primera de una serie tomada clandestinamente del Vaticano a mediados de la década del 30. Jesús habla de la salud y la curación.

S J G Ouseley, traductor, *The Gospel of Perfection* (El evangelio de la vida perfecta), también conocido como *The Gospel of the Holy Twelve* (El evangelio del Santo Doce), (Pomeroy, Washington: Health Research, 1996), 201 páginas, \$24.55. La vida de Jesús de Nazareth narrada en forma de evangelio. Posiblemente, la versión más auténtica del Nuevo Testamento. Revela claramente que Jesús era un vegetariano estricto y que enseñaba acerca de la reencarnación y otras verdades, que están más relacionadas con el Budismo que con el Cristianismo de hoy en día. Los primeros padres de la Iglesia conocían este manuscrito y se presume era utilizado por San Francisco. Se dice que este manuscrito se redescubrió a fines del siglo XVI en El Tíbet.

Barry Lynes, *The Healing of Cancer, The Cures - the Cover-Up and the Solution Now!* (¡La curación del cáncer, las curas, el encubrimiento y ¡la solución inmediata!) (Ontario, Canadá: Marcus Books, 1990), 211 páginas. Agotado; disponible en copias usadas solamente. Lea este libro si desea conocer en forma concisa qué es lo que la medicina convencional, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA), la Asociación Médica de Estados Unidos (AMA) y el gobierno hacen para ocultar verdades y curas, controlar a la gente y generar más dinero. Muy esclarecedor.

Candace B Pert, PhD, *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine* (Las moléculas de las emociones, la ciencia detrás de la medicina de la mente y el cuerpo), (New York, New York: Touchstone, 1999), 368 páginas, \$16.00. La ciencia, en su nivel más elevado, demuestra que las emociones controlan efectivamente nuestros cuerpos y, en especial, el sistema inmunológico. Es un libro bien redactado y muy interesante.

Profesor Arnold Ehret, *Mucusless Diet Healing System* (Sistema de curación a base de una alimentación sin mucosidad), (Paso Robles, California: Benedict Lust Publications, 1976), 196 páginas. \$4.95. Logre una salud óptima a través de la dieta y la limpieza, y descubra por qué da tan buenos resultados. Una guía excepcional para la alimentación; un libro muy popular.

Profesor Arnold Ehret, *Rational Fasting* (El ayuno lógico), (Pomeroy, Washington: Health research, 1996), 15 páginas, \$9.65. Uno de los mejores libros sobre el ayuno con agua; incluye instrucciones.

Edward Griffin, *World Without Cancer* (Un mundo sin cáncer) (Pomeroy, Washington: Health research, 1996) \$9.95. Un libro estremecedor para conocer qué hay realmente detrás de la medicina convencional. Entérese acerca del atentado de los aliados contra Berlín durante la Segunda Guerra Mundial, donde los únicos edificios que quedaron en pie pertenecían a carteles de drogas. Sepa quiénes construyeron camiones para los nazis y los estadounidenses durante la

guerra y qué relación existía con los fármacos. Entérese qué tan lejos están dispuestas a llegar las autoridades médicas para encubrir la cura para el cáncer.

The Secret Teachings of Jesus, Four Gnostic Gospels: The Gospel of Thomas, The Secret Book of James, The Book of Thomas, and The Secret Book of John (Las enseñanzas secretas de Jesús, cuatro evangelios gnósticos: El evangelio de Tomás, El libro secreto de Jacobo, El libro de Tomás y El libro secreto de Juan) (New York, New York: Vintage [Random House], 1986), 129 páginas, \$11.95. Este texto forma parte de los manuscritos de Nag Hammadi que se encontraron en Egipto en 1945.

Limpieza, ayuno y dieta

Dr. Bernard Jensen, *Tissue Cleansing Through Bowel Management* (Limpieza de los tejidos a través del control del intestino) (Escondido, California: Bernard Jensen Publishing, 1981), 175 páginas, \$9.95.

Phillip Partee, *Layman's Guide to Fasting and Losing Weight* (Guía de Layman para ayunar y perder peso), (Sarasota, Florida: United Press Publication, Inc., 1979), 132 páginas, \$.88.

Garbriel Cousens MD, *Conscious Eating* (Comer a conciencia). (Berkeley, California: North Atlantic Books, 2000), 850 páginas, \$35.00.

Vistara Parham, *What's Wrong with Eating Meat?* (¿Qué tiene de malo comer carne?) (Denver, Colorado: Ananda Marga Publications, 1979), 63 páginas, \$18.95.

John Robbins, *Diet for a New America* (Dieta para una nueva América) (Walpole, New Hampshire: Stillpoint Publishing, 1987), 448 páginas, \$14.95.

Marcia Madhuri Acciardo, *Light Eating for Survival* (Comer liviano para sobrevivir), (Fairfield, Louisiana: 21st Century Publications, 1978), 106 páginas, \$9.99.

Ann Wigmore, *Recipes for Longer Life* (Recetas para vivir más), (Wayne, New Jersey: Avery Publishing Group, 1978), 208 páginas, \$14.95.

Harvey and Marilyn Diamond, *Fit for Life* (Apto para vivir), (New York, New York: Bantam Books, 2004), 368 páginas, \$3.84.

Viktoras Kulvinskis MS, *Love Your Body – Live Food Recipes* (Ame su cuerpo: recetas con alimentos crudos), (Woodstock Valley, Connecticut: Omangod Press, 1972), 94 páginas, \$5.00.

Bernard Jensen, PhD, *Juicing Therapy* (Terapia a base de jugos), (Escondido, California: Bernard Jensen Publishing, 1992), 134 páginas, \$1.93 (agotado; sólo disponible en copias usadas).

pH

Ted M Morter Jr BS, MA, DC, *An Apple a Day? Is it Enough Today?* (¿Una manzana por día? ¿Es suficiente por hoy?) (Rogers, Arkansas: B.E.S.T. Research, Inc., 1996), 240 páginas, \$24.95.

Ted M Morter Jr BS, MA, DC, *Correlative Urinalysis, The Body Knows Best* (Análisis urinario correlativo, El cuerpo sabe más), (Rogers, Arkansas: B.E.S.T. Research, Inc., 1987), 240 páginas, \$55.00.

Herman Aihara, *Acid and Alkaline* (Ácido y alcalino), (Oroville, California: George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1986), 121 páginas, \$36.

Vacunas

Harris L Coulter and Barbara Loe Fisher, *A Shot in the Dark: Why the P in DPT Vaccination May Be Hazardous to Your Child's Health* (Una inyección a oscuras: qué peligro tiene la P de la vacuna DPT para la salud de sus hijos) (Garden City Park, New York: Avery Publishing group, Inc., 1991), 256 páginas, \$13.95.

The Randolph Society, Inc., *The Dangers of Immunization* (Los peligros de la inmunización), (Quakerstown, Pennsylvania: The Randolph Society, Inc., 1987), \$5.99.

Eleanor Mcbean PhD, *The Poisoned Needle – Is Polio Vaccine Necessary?* (La aguja envenenada: ¿es necesaria la vacuna contra la poliomielitis?) (Mokelumne Hill, California: Health Research, 1993), 230 páginas, \$14.95.

Eleanor Mcbean PhD, *Vaccinations Do Not Protect* (Las vacunas no nos protegen), (Manachaca, Texas: Health Excellence Systems, 1991), \$3.99.

Elben, *Vaccination Condemned - Book One* (Vacunas condenadas – Volumen Uno), (Los Angeles, California: Better Life Research, 1981), 495 páginas, \$39.70.

Harris L Coulter, *Vaccination, Social Violence, and Criminality: The Medical Assault on the American Brain* (Vacunación, violencia social y criminalidad: el ataque de la medicina al cerebro estadounidense) (Berkeley, California: North Atlantic Books, 1990), 400 páginas, \$24.73.

Neil Z Miller, *Vaccines: Are They Really Safe and Effective? A Parent's Guide To Childhood Shots* (¿Las vacunas son realmente seguras y eficaces? Una guía para padres acerca de la vacunación de sus hijos) (Santa Fe, New Mexico: New Atlantean Press, 1992), 79 páginas, \$10.36.

James Walene, *Immunization: The Reality Behind the Myth* (Inmunización: la realidad detrás del mito) (South Hadley, Massachusetts: Bergin & Garvey, 1988), 312 páginas, \$41.95.

Hoffman y Chriss Buttram MD, *Vaccinations & Immune Malfunctions* (Las vacunas y la disfunción inmunológica) (Quakerstown, Pennsylvania: Humanitarian Publications Co., 1982), 192 páginas, \$3.23.

Isaac Golden PhD, *Vaccination? A Review of Risks and Alternatives, 4th edition* (¿Vacunación? Un análisis de los riesgos y las alternativas, 4ª Edición) (Geelong, Victoria, Canadá: Aurum Healing Centre, 1993), agotado, disponible sólo en copias usadas.

Conspiración médica

Elaine Feuer, *Innocent Casualties: The FDA's War Against Humanity* (Víctimas inocentes: la guerra de la FDA contra la humanidad) (Pittsburgh, Pennsylvania: Dorrance Publishing Co, Inc., 1996), 204 páginas, \$34.65.

Ralph W Moss PhD, *The Cancer Industry: New Updated Edition* (La industria del cáncer: nueva edición actualizada – La clásica y escandalosa revelación del establecimiento del cáncer), (New York, New York: Equinox Press, 1996), 450 páginas, \$16.95.

Harvey Diamond, *A Case Against Medicine (Un argumento contra la medicina)*, (Santa Monica, California: Golden Glow Publishers, 1979), 232 páginas, \$24.53.

Morris A Bealle, *The Drug Story* (La historia de las drogas) (Spanish Fork, Utah: The Hornet's Nest, 1976), agotado. Se puede leer a través de Internet en:
http://www.whale.to/a/bealle.htm#tHe_FOOD_AnD_DrUG_bAnDItS_.

Robert Mendelsohn MD, *MALE PRACTICE: How Doctors Manipulate Women (PRÁCTICA DE LA MEDICINA POR PARTE DE LOS HOMBRES: Cómo los médicos manipulan a las mujeres)* (Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1982), 224 páginas, agotado, disponible sólo en copias usadas.

Paul Sitt, *Fighting the Food Giants* (La lucha contra los gigantes de la industria alimenticia) (Denver, Colorado: Nutri-Books, 1980), 298 páginas, \$20.00.

Dr. John Yiamouyiannis, *Fluoride: The Aging Factor* (Fluoruro: el factor del envejecimiento) (Delaware, Ohio: Health Action Press, 1993), 292 páginas, agotado, disponible sólo en copias usadas.

Guyllaine Lanctot MD, *The Medical Mafia* (La mafia de la medicina) (Coaticook, Quebec, Canadá: Here's The key Inc., 1995), 249 páginas, \$43.95.

Charles B Inlander, Presidente de People's Medical Society; Lowell S Levin, Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale; Ed Weiner, Editor Senior de People's Medical Society, *Medicine On Trial – The Appalling Story of Ineptitude, Malfeasance, Neglect, and Arrogance* (El juicio a la medicina: la espeluznante historia de ineptitud, irregularidades, negligencia y arrogancia) (New York, New York: Prentice Hall Press, 1988), 304 páginas, \$2.05.

Amalgamas de plata y mercurio

H L Queen, *Chronic Mercury Toxicity: New Hope Against An Endemic Disease* (Toxicidad crónica del mercurio: una nueva esperanza contra una enfermedad endémica) (Colorado Springs, Colorado: Queen and Company, 1988), 301 páginas, \$100.

Hal A Huggins DDS, *It's All in Your Head: Diseases Caused by Silver-Mercury Fillings* (Todo está en su cabeza: enfermedades provocadas por las amalgamas de plata y mercurio) (New York, New York: Avery Press, 1993), 208 páginas, \$4.69.

Weston price DDS, MS, (compilado por Hal A Huggins DDS, MS), *The Price... of Root Canals* (El precio de los tratamientos de conducto) (Colorado Springs, Colorado: Huggins Diagnostic Center, [sin fecha]), agotado y difícil de encontrar.

BIBLIOGRAFÍA

Dr. Richard Anderson, ND Honorífico, NMD, *Cleanse & Purify Thyself, Book 2 (Limpie y purifique su organismo, Volumen 2)* (Mt. Shasta, California, Christobe Publishing, 1998), 44-48.

Dr. Rich Anderson, ND, NMD, *The Liver: Cleansing & Rejuvenating the Vital Organ*, (Mt. Shasta, California: Christobe Publishing , 1999).

Answers.com, *Gerson Therapy* <http://www.answers.com/topic/gerson-therapy>.

W S Bainbridge, “The Constitutional Effect of Prolonged Intestinal Toxemia”. *Medical Journal and Record*, Vol. 122, N° 8 (1925): 438.

N D Barnard, A Nicholson, y J L Howard, “The medical costs attributable to meat consumption”. *Preventative Medicine*, Nov.;24(6) (1995): 646-55.

D T Barry, “Intestinal Toxins and the Circulation”. *The Lancet*, vol. 2, 1 de julio (1916): 15.

C C Bass, “Neglect of Prevention of dental disease”. *Journal of the Louisiana State Medical Society*, vol. 120, Issue 1, enero (1968): 30-35.

Bassler, “Coronary disease and the Intestine”. *Medical Record*, Vol. 155, 1 de abril (1942): 249.

J. Claude Bennett, MD y Fred Plum, MD, Editores, *Cecil's Textbook of Medicine* (Philadelphia, Pennsylvania: W B Saunders Company, 1996): 812.

Robert Berkow, MD, Jefe de redacción, “Diverticular diseases”. *The Merck Manual of Diagnosis and Therapy, 15° edición* (Rahway, New Jersey: Merck, Sharp and Dohme Research Laboratories, División de Merck and Company, 1987): 813-815.

S E Berkow and N Barnard, “Vegetarian diets and Weight Status”. *Nutrition Review*, abril; 64(4) (2006): 175-88.

S A Bingham, “High-meat diets and cancer risk”. *The Proceedings of the Nutrition Society*, mayo; 58(2) (1999): 243-8.

T A Brennan, et al, “Incidence of Adverse Event and Negligence in Hospitalized Patients. Results of the Harvard Medical Practice Study” *New England Journal of Medicine*, 7 de febrero (1991): 370-376.

J F Burgess, “Endogenous Irritants as Factors in Eczema and in Other Dermatoses” *Archives of Dermatology and Syphilology*, Vol. 16, N° 2, (1927): 139.

K P Cantor, C F Lynch, M E Hildesheim, M Dosemeci, J Lubin, M Alavanja y G Craun, “Drinking water source and chlorination byproducts in Iowa. III. Risk of brain cancer”. *American Journal of Epidemiology*, 15 de sept;150(6) (1999): 552-60.

Chase, “Rat Studies Link Brain Cell damage with Aluminum and fluoride in Water”, *Wall Street Journal*, 28 de octubre, (1992), vía <http://www.fluorideaction.net/media/1992b.html>.

John Christopher, School of Natural Healing, (Springville, Utah: Christopher Publications, Inc., 1976), 359-361.

P L Clark, BS, MD, PhSa, *How To Live and Eat For Health*, 5ª edición, (Chicago, Ill: The Health School, 1929).

David C Classen and others, “Adverse Drug Events in Hospitalized Patients”, *Journal of the American Medical Association*, Vol. 277, N° 4, 22/29 de enero, (1997):301-306.

The Columbia Encyclopedia, Sexta Edición, 2001-05, Columbia University Press.

H C Cook, “Neutral Mucin Content of gastric Carcinomas as a diagnostic Aid in the Identification of Secondary deposits”. *Histopathology*, N° 6 (1982): 591-599.

R Whitehead, editor, *Gastrointestinal and Oesophageal Pathology*, 2ª edición, (New York, New York: Churchill Livingstone, 1995), 85.

Harris L Coulter, *Vaccination, Social Violence and Criminality: The Medical Assault on the American Brain*, (Berkeley, California: North Atlantic Books, 1990), XII – XIV.

C F A Culling, P D Reid, J D Burton y W I Dunn, “A Histochemical Method of differentiating Lower gastrointestinal Tract Mucin from other Mucins in Primary or Metastatic Tumors”. *Journal of Clinical Pathology*, N° 28 (1975): 656-658.

Roman D De Luis, R Aller y O Castano, “Dietas vegetarianas; repercusión sobre la salud”. *Revista Clínica Española*, marzo; 207(3) (2007): 141-3.

ECO-Action, The green Initiative, “Global diet” <http://www.eco-action.net/id101.htm>, (sitio accedido el 17 de mayo de 2007).

Silvia I Dos Santos, P Mangtani, V McCormack, D Bhakta, L Sevak y A J McMichael, “Lifelong vegetarianism and risk of breast cancer: a population-based case-control study among South Asian migrant women living in England”. *International Journal of Cancer*, 10 de mayo; 99(2) (2002): 238-44.

J T Dwyer, “Health aspects of vegetarian diets”. *American Journal of Clinical Nutrition*, Sept.; 48 (3 Supl.) (1988): 712-38.

A Eustis, “Further Evidence in Support of the Toxic Pathogenesis of Bronchial Asthma, Based upon Experimental research”. *American Journal of Medical Science*, Vol. 143, (1912), 863.

William Fox, MD, *The Working-Man’s Model Family Botanical Guide*, (Sheffield, Inglaterra: William Fox and Sons, 1924), 32.

D S Fraley, S Adler, B Rankin, N Curthoys y B Zett, “Relationship of phosphate-dependent glutaminase activity to ammonia excretion in potassium deficiency and acidosis”. *Mineral and Electrolyte Metabolism*, 11(3) (1985):140-9.

R Frentzel-Beyme y J Chang-Claude, “Vegetarian diets and colon cancer: the German experience”. *American Journal of Clinical Nutrition*, mayo; 59(5 Supl.) (1994): 1143S-1152S.

R Frentzel-Beyme, J Claude y U Eilber, “Mortality among German vegetarians: first results after five years of follow-up”. *Nutrition and Cancer*, 11(2) (1988): 117-26.

Irving Fisher, “The Influence of flesh Eating on Endurance”. *Yale Medical Journal*, 13(5) (1907): 205-221.

C R Gale, I J Deary, I Schoon y G D Batty, “IQ in childhood and vegetarianism in adulthood: 1970 British cohort study”. *British Medical Journal*, 3 de febrero; 334 (7587) (2007): 245.

J Havlicek y P Lenochova, “The effect of meat consumption on body odor attractiveness”. *Chemical Senses*, oct.; 31(8) (2006): 747-52.

J S Gear, A J Brodribb, A Ware y J I Mann, “Fibre and bowel transit times”. *British Journal of Nutrition*, enero; 45(1) (1981): 77-82.

D W Good, “Adaptation of HCo-3 and NH+4 transport in rat MTAL: effects of chronic metabolic acidosis and Na+ intake”. *American Journal Physiology*, mayo; 258 (5 Pt 2):F (1990):1345-53.

Robert Gray, *The Colon Health Handbook*, (Reno, Nevada: Emerald Publishing, 1986), 5-13.

C W Hawley, “Autointoxication and Eye diseases”. *Ophthalmology*, Vol. 10, N° 4, (1914):663-674.

U.S. News and World Report informe citado en “Health Realities” (Queen and Company, 1988).

C A Herter and E E Smith, “Researches upon the Etiology of Idiopathic Epilepsy”. *NY Medical Journal*, Vol. 56, (1892): 208-211, 234-239, 260-266.

Ross Horne, *The Health Revolution Fifth Edition*, (Harper Collins Publishers Pty Limited 1977), vía Soil and Health Library:
<http://www.soilandhealth.org/02/0201hyglibcat/020121horne/020121ch20.html>.

T M Hovell, “Gastro-intestinal Sepsis, a Cause of Meniere’s Symptoms”. *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, Vol. 11, N° 3, (1918), 16.

Edward Howell MD, *Enzyme Nutrition The Food Enzyme Concept*, (Wayne, New Jersey, Avery Publishing 1985).

Edward Howell MD, *Food Enzymes for Health & Longevity*, (Woodstock Valley, Connecticut, Omangod Press 1980).

Alan Immerman DC, “Evidence for intestine toxemia – An inescapable clinical phenomenon”. *The ACA Journal of Chiropractic* Vol.13, abril (1979): 25-36, vía Arizona Chiropractic Society:
<http://www.azchiropractors.org/documents/evidenceforIntestinaltoxemiaAcAJournalApril1979.pdf>.

V E Irons, *The Destruction of Your Own Natural Protective Mechanism*, (Kansas City, Missouri: V E Irons, Inc., 1995), 10.

Bernard Jensen, PhD, *Food Healing for Man, Volume I*, (Escondido, California: Bernard Jensen Publications, 1983), 26.

Bernard Jensen, PhD, ND, DC, MH, *Iridology, The Science and Practice in the Healing Arts, Volume II* (Escondido, California: Bernard Jensen Publications, 1982), 408.

Bernard Jensen, PhD, ND, DC, MH, *Tissue Cleansing Through Bowel Management*, (Escondido, California: Bernard Jensen Publications, 1981), 23.

The Gospel of Peace of Jesus Christ by the Disciple John, (Ashington, Rochford, Essex, Inglaterra: The C.W. Daniel Company Limited, 1970), 44.

K Kasim, P Levallois, K C Johnson, B Abdous y P Auger, Canadian Cancer Registries Epidemiology Research Group, "Chlorination disinfection by-products in drinking water and the risk of adult leukemia in Canada". *American Journal of Epidemiology*, 15 de enero; 163(2) (2006):116-26. Epub: 30 de noviembre (2005).

Journal of Community Health, vol. 5, N° 3, primavera de 1980.

T J Key, G E Fraser, M Thorogood, P N Appleby, V Bera, G Reeves, M L Burr, J Chang-Claude, R Frentzel-Beyme, J W Kuzma, J Mann y K Mcpherson, "Mortality in vegetarians and non-vegetarians: a collaborative analysis of 8,300 deaths among 76,000 men and women in five prospective studies". *Public Health Nutrition*, marzo;1(1) (1998):33-41.

T J Key, M Thorogood, P N Appleby y M L Burr, "Dietary habits and mortality in 11,000 vegetarians and health conscious people: results of a 17 year follow up". *British Medical Journal*, 28 de sept.;313(7060) (1996): 775-9.

T J Key, G E Fraser, M Thorogood, P N Appleby, V Beral, G Reeves, M L Burr, J Chang-Claude, R Frentzel-Beyme, J W Kuzma, J Mann y K Mcpherson, "Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies". *American Journal of Clinical Nutrition*, Sept.;70(3 Supl.) (1999): 516S-524S.

Kirk Hamilton, "Pancreatic Cancer, Proteolytic Enzyme Therapy and detoxification", una entrevista con Nicholas J. Gonzalez MD, PC, *Clinical Pearls News*, noviembre de 1999, vía http://www.dr-gonzalez.com/clinical_pearls.htm (sitio accedido el 17 de mayo de 2007).

Joseph Kirsner and Roy Shorter, *Inflammatory Bowel Disease, Fourth Edition*, (Baltimore, Maryland: Williams & Wilkins, 1988), 316.

Jethro Kloss, *The Authentic Kloss Family Back to Eden*, (Loma Linda, California: Back to Eden Publishing Co., 1992), 142-152.

V Kosulwat, "The nutrition and health transition in Thailand". *Public Health Nutrition*, feb.; 5(1A) (2002):183-9.

M Koivusalo, T Hakulinen, T Vartiainen, E Pukkala, J J Jaakkola, and J Tuomisto, "Drinking water mutagenicity and urinary tract cancers: a population-based case-control study in Finland". *American Journal of Epidemiology*. 1 de oct.;148(7) (1998): 704-12.

W H Ku, D C Y Lau, and K F Huen. “Probiotics Provoked d-lactic Acidosis in Short Bowel Syndrome: Case report and Literature review”. *Hong Kong Journal of Paediatrics* (Nueva Serie);11:3: (2006): 246-254.

Lazarou, B H Pomeranz, P N Corey, “Incidence of adverse drug reactions in hospitalized patients: a meta-analysis of prospective studies”. *JAMA*, 15 de abril; 279(15) (1998): 1200-5.

Guylaine Lanctot, MD, *The Medical Mafia*, (Coaticook, Quebec: Here's The key, Inc., 1995), 33.

Richard Lee, MD, Thomas Bithell, MD, John Forester, MD, John Athens, MD y John Lukens, MD, *Wintrobe's Clinical Hematology*, (Philadelphia, Pennsylvania: Lea & febiger, 1993), 1744.

W L Lintz, “Gastrointestinal Allergy”. *The Review of Gastroenterology*, Vol. 6, (1939), 320-332.

Stan D Malstrom, ND, MT, *Your Colon-Its Character, Care and Therapy*, (Orem, Utah: BiWorld Pub. Inc., 1981), 1.

J V McConnell, “Memory transfer through cannibalism in planarians”. *Journal of Neuropsychiatry*, 3, (1962): 42 – 8.

Robert S Mendelsohn, MD, *Confessions of a Medical Heretic*, (Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1979), 91.

Andreas Mortitz, *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*, (Ener-Chi Wellness Press, 1997), 152.

M T Morter Jr, BS, MA, DC, *Correlative Urinalysis, The Body Knows Best*, (Rogers, Arkansas: B.E.S.T. Research Inc, 1987), 77-89.

Isabelle Moser, MD y Steve Solomon, *How and When to Be Your Own Doctor*, (1966), edición agotada; disponible actualmente en línea y en forma gratuita en:
<http://www.soilandhealth.org/02/0201hyglibcat/020102moser/020102Moser07ch7.html> y
<http://www.gutenberg.org/etext/4343>.

Gary Null, *The Vegetarian Handbook, Eating Right for Total Health*, (New York, New York: St Martin's Press, 1996).

J Pausch, W Gerok, “Biochemical and pathophysiological aspects of hyperammonaemia (traducción del autor).” *Klin Wochenschr*, 1 de feb.;55(3) (1977): 97-103.

D H Perlmutter, J T Boyle, J M Campos, J M Egler y J B Watkins, “D-Lactic acidosis in children: an unusual metabolic complication of small bowel resection”. *Journal of Pediatrics*, feb.:102(2) (1983): 234-8.

Candace Pert, PhD, *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*, (New York, New York: Touchstone, 1999), 187.

J R Poley, "Loss of the glycocalyx of Enterocytes in Small Intestine: A feature detected by Scanning Electron Microscopy in Children with gastrointestinal Intolerance to dairy Protein". *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, mayo-junio; 7(3) (1988): 386-394.

J R Poley, "The Scanning Electron Microscope: How valuable is the Evaluation of Small Bowel Mucosal Pathology in Chronic Childhood diarrhea?" *Scanning Microscopy*, 5 de dic. (4) (1991): 1037-62.

Ionel Rappaport, "Second Study on down's Syndrome and fluoridated Areas". *Boletín de Academy of National Medicine, París*, Vol. 140 (1959): 529-531.

N Rangavajhyala, K M Shahani, G Sridevi y S Srikumaran, "Nonlipopolysaccharide Component(s) of Lactobacillus acidophilus Stimulate(s) the Production of Interleukin-a and Tumor Necrosis factor-q by Murine Macrophages". *Nutrition and Cancer*, Vol. 27 ó 28 (2), (1997): 130-134.

B A Revich, T I Ushakova, O V Sergeev y V Zeilert, "Breast cancer in Chapayevsk". *Gigiena i Sanitarlia*. Enero-febrero;(1) (2005):18-21.

M M Ritter y W O Richter, "Effects of a vegetarian life style on health". *Fortschritte der Medizin*, 10 de junio;113(16)(1995): 239-42.

John Robbins, *Diet for A New America*, (Walpole, New Hampshire: Stillpoint Publishing, 1987), 200.

D Rochester, "The Treatment of Asthma". *Journal of the American Medical Association*, Vol. 47, N° 24, (1906), 1984.

K D Rose, P J Schneider y G F Sullivan, "A liquid pre-game meal for athletes". *JAMA*, 178(1961): 30-33.

M Rosell, P Appleby, E Spencer y T Key, "Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford". *International Journal of Obesity* (Londres), Sept.;30(9)(2006):1389-96. Epub: 2006 marzo 14.

G R Satterlee y W W Eldridge, "Researches upon the Etiology of Idiopathic Epilepsy". *NY Medical Journal*, Vol. 56 (1892): 1414.

M Segasothy y P A Phillips, "Vegetarian diet: panacea for modern lifestyle diseases?" *QJM: An International Journal of Medicine*, Sept., 92(9)(1999): 531-44.

Khem M Shahani PhD, R Vakil Jayantkumar y Chandra Chandan Rarnesh, Patente de Estados Unidos N° 3,689,640, Sept. 5, 1972.

K M Shahani PhD, "Natural Antibiotic Activity of Lactobacillus Acidophilus and Lactobacillus Bulgaricus". *Cultured Dairy Products Journal*, 11, 14-17, (1976).

Herbert M Shelton, *The Hygenic System, Volume II Orthotrophy* (San Antonio, Texas: Dr. Shelton's Health School), Capítulo 33 vía Soil and Health Library: <http://www.soilandhealth.org/>.

Nick Sommerlad, “Money: Cheap Life Cover for vegetarians”. *Sunday Mirror*, 1 de julio de 2001, vía Look Smart: http://findarticles.com/p/articles/mi_qn4161/is_20010701/ai_n14536332.

J A Stucky, “Intestinal Autointoxication as a factor in the Causation of Pathologic Conditions of the Ear, Nose and Throat”. *Journal of the American Medical Association*, Vol. 53, N° 15, (1909): 1185.

Claire Sylvia and William Novak, *A Change of Heart: A Memoir*, (Boston, Massachusetts: Little Bear, 1997).

Edmond Bordeaux Szekely, Traductor, *The Essene Gospel of Peace, Book One The Third Century Aramic Manuscript and Old Slavonic Texts*, (International Biogenic Society, 1931), 36.

Understanding Hinduism, “Food” <http://www.hinduism.co.za/food.htm> (sitio accedido el 17 de mayo de 2007); pasajes de un artículo originalmente publicado por el Dr. M Hindhede en *The Practitioner*, Londres (1926).

G Ungar, L Galvan y R H Clark, “Chemical transfer of learned fear”. *Nature*, 217 (1968), 1259-61.

JA Varner, et al, “Chronic Aluminum fluoride Administration: II. Selected Histological observations”. *Neuroscience Research Communications*, Vol. 3, N° 2 (1993): 99-104.

Vegetarians in Paradise; una revista virtual de Los Angeles: “Research Reveals Vegetarians Live Longer, Are Less Prone to disease.” <http://www.vegparadise.com/news44.html> (sitio accedido el 17 de mayo de 2007).

D Venarucci, A Vallese, P Catalini y V Venarucci, “Evaluation of chemical parameters in breast cyst”. *Panminerva Medica*. junio;35(2) (1993):108-12.

S N Weingart, R M Wison, R W Gibberd y B Harrison, “Epidemiology and medical error”. *British Medical Journal*, 320: (2000): 774-777.

Jack D Welsh, J Rainer Poley, Jess Hensley y Mira Bhatia, “Intestinal Disaccharidase and Alkaline Phosphatase Activity in Giardiasis”. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 3(1) (1984): 37-40.

W C Willett, “Convergence of philosophy and science: the third international congress on vegetarian nutrition”. *American Journal of Clinical Nutrition*, Sept.;70(3 Supl.) (1999): 434S-438S.

T Yamada, D H Alpers, L Laine, C Owyang y D W Powell, editores, *Textbook of Gastroenterology, Volume 1 and 2*, (Philadelphia, Pennsylvania: Lippincott, Williams and Wilkins, 1991), 538, 1473, 1479, 1530 - 1537, 1749, 1803-4, 2524.

Dr. John Yiamouyiannis, *Fluoride The Aging Factor*, (Delaware, Ohio: Health Action Press, 1993), 114-132.

The US Public Health Service de acuerdo con lo citado en “Health Realities,” por Queen and Company.

“Un barco navega hacia el este y otro hacia el oeste
Soplando para ambos idénticos vientos;
Es la posición de las velas
Y no el vendaval
Lo que determina el rumbo a continuar.

Los vientos del mar son como los caminos del destino;
En nuestro viaje por la vida;
Es la voluntad del alma
lo que determina el rumbo,
Y no la calma ni la tempestad”.

— ELLA WHEELER WILCOX