

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” (HUESOS DELGADOS) PARTE 7

La mejor forma de controlar la osteoporosis, es por el método preventivo, pues una vez desarrollada esta patología, el tratamiento puede ser largo y penoso, pero, nunca es demasiado tarde para iniciar un sistema terapéutico, pues en cualquier estadio de manifestación de esta patología, es preciso comenzar el sistema terapéutico inmediatamente con los métodos preventivos y curativos. A lo largo de los seminarios anteriores, explicamos en detalle la etiología y terapéutica convencional que utiliza la alopátia para el control de la osteoporosis, que en la mayoría de los casos son muy desalentadores, pero, en el presente seminario, explicamos los estilos de vida y la terapéutica preventiva-curativa de esta patología que tanto daño hace a la humanidad, sin olvidar que: “Si no se tomara ninguna acción preventiva, para el año 2020 la mitad de las personas de más de 50 años estarían expuestas al riesgo de sufrir fracturas debidas a la osteoporosis” (4).

“Los investigadores estiman que... Cerca de la mitad de todas las mujeres mayores de 50 años tendrá una fractura de cadera, de muñeca o de vértebras (huesos de la columna)” (1).

Los huesos saludables son el reflejo de la calidad de vida de una persona, esto se manifiesta en la estructura dental y la uña de las manos y pies.



La estructura ósea de un organismo, es el fundamento de todo el sistema organizado de las diversas células que forman el cuerpo humano.

TRATAMIENTO PREVENTIVO Y CURATIVO DE LA OSTEOPOROSIS - PARTE 1

¿Cuáles son los mejores métodos preventivos y curativos para superar la osteoporosis?

64. La medicina biológica-natural, utiliza diferentes métodos preventivos y curativos para superar esta patología, pero, considerando siempre que la prevención es mucho mejor que cualquier sistema terapéutico. Explicamos a continuación los mejores y más reconocidos métodos preventivos y curativos que utiliza la medicina biológica-natural, para superar esta enfermedad degenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo.
65. PRIMERO. Recomendamos evitar un estilo de vida sedentario y realizar ejercicios diarios por espacio de treinta minutos, mejor antes de las principales comidas del día. Los mejores ejercicios que articulan los más de 650 músculos del cuerpo son los siguientes: Saltos con la cuerda, trotes lentos y natación. Lleve una vida activa, en cualquier etapa de su vida, en particular, las personas de la tercera edad, deberían caminar mas y renegar menos.

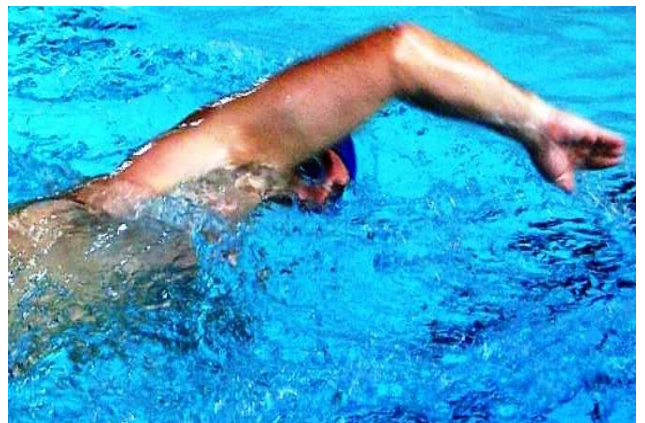
SALTOS CON LA CUERDA



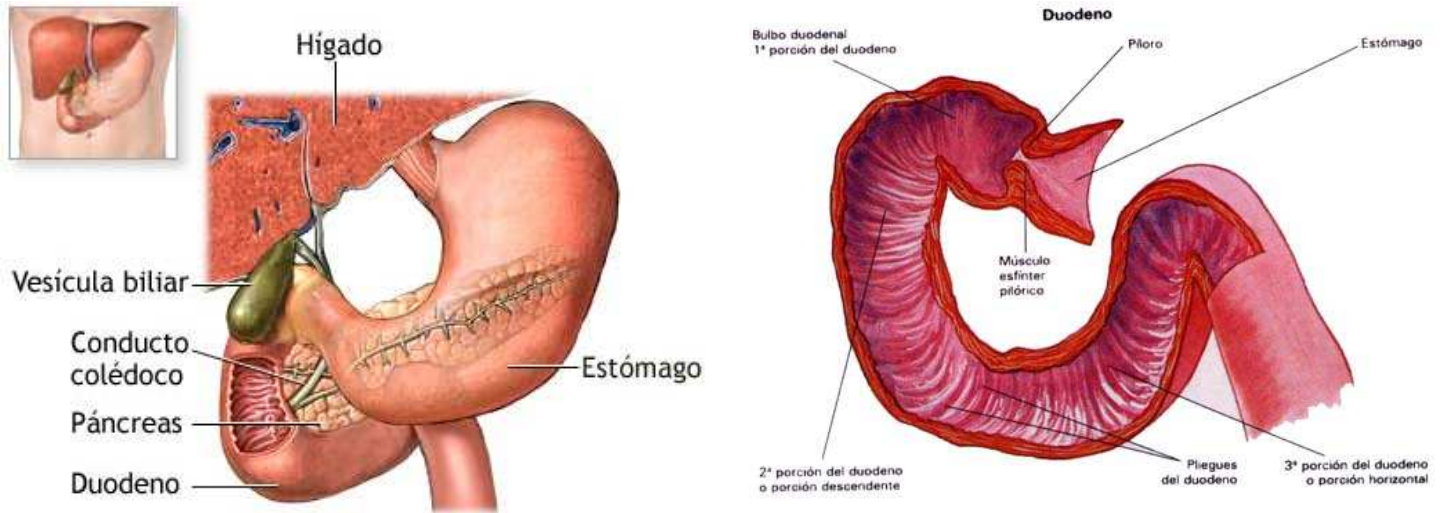
TROTOS LENTOS



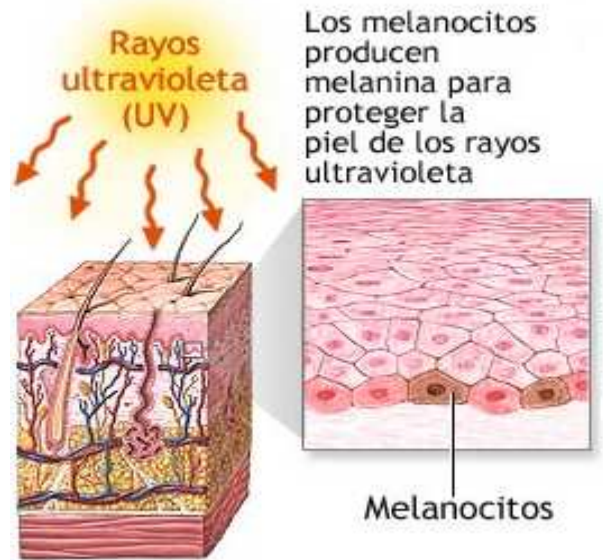
NATACIÓN



66.SEGUNDO. Mantener el duodeno en óptimas condiciones, pues en ese segmento del intestino delgado se absorbe la mayor cantidad de calcio y fósforo, indispensables para la formación de los huesos. Ver nuestro seminario “Duodeno-Duodenitis”, que explica en detalle los pormenores del duodeno, sus patologías y la forma de prevenir y controlar las diferentes enfermedades de esta zona del tracto intestinal.



67.TERCERO. Recibir diariamente los benéficos rayos del sol, pues “Donde entra el sol, no entra el médico”. La peligrosa costumbre de creer que el sol puede provocar cáncer de piel, es real, pero, solo para la gente que vive en cementerios y mausoleos para vivos, es decir, gente que vive en edificios cerrados y mansiones con pesadas cortinas que no permiten la entrada de los saludables rayos del sol. Para evidenciar esta teoría, solo debe sacar una planta crecida en salón y ubicar en un ambiente soleado, en menos de una semana morirá, pero, la misma especie vegetal que se desarrolló en un ambiente soleado, es más pequeña pero fuerte y resistente a los rayos del sol, además de las inclemencias del tiempo, de igual manera, las personas que viven fuera de las ciudades, en zonas rurales, pasan todo el día en el sol, tienen la piel dura y no fofa como la piel de los ciudadanos, además la piel de los campesinos está adaptado a los saludables radiaciones solares, por lo tanto los huesos de estos saludables personajes son sanos y fuertes, además su promedio de vida es superior a los citadinos, pues mueren con toda la osamenta dental, cosa que en las grades urbes, casi todos mueren sin dientes, por lo tanto, conviene recibir los saludables rayos solares, comenzando la adaptación progresiva, siguiendo el método explicado en detalle en el seminario: “Terapias, el Poder curativo de los rayos solares: Helioterapia”.



68.CUARTO. Vista atuendos (ropas, indumentaria) oscuros pues los de colores blancos son refractarios, es decir, los rayos solares no pueden impartir la energía térmica a la superficie de colores blancos, por lo que recomendamos para poder aprovechar los singulares rayos solares, en las zonas altiplánicas,

Vitamin
D



El cuerpo en sí produce vitamina D cuando se **D**

La vitamina D es indispensable para la incorporación del calcio a toda la estructura ósea del organismo.

cordilleras, sierra y lugares elevados, utilizar ropas de color oscuro, marrón, morado, plomo oscuro, negro, etc. pues este tipo de indumentaria permite que la energía térmica y demás componentes de los rayos solares penetren profundamente en el organismo. Tenga siempre presente que el cuerpo produce vitamina D (calciferol) al exponerse a la luz solar. Por ello, se recomienda a las personas que se expongan a la luz solar por lo menos 30 minutos diariamente. En las zonas tropicales, las indumentarias pueden ser de colores claros, pues el ambiente es atemperado por naturaleza, además que los colores claros permiten un buen equilibrio térmico en las zonas tropicales, en estas zonas atemperadas, es conveniente el uso de atuendos claros, para no sufrir de intensa deshidratación por las temperaturas elevadas que se puede registrar por el uso de ropas de color oscuro.

69. QUINTO. Beba diariamente por espacio de treinta días, si sufre de osteoporosis, el siguiente preparado de calcio en estado coloidal: Remojar por la noche en una taza de vidrio limpio, dos huevos crudos (del campo, no de granja), en jugo de varios limones (no el limón de injerto), de tal manera que los huevos queden cubiertos por el jugo de este cítrico, al siguiente día, eliminar los dos huevos y el 75% del jugo de limón, añadir a este preparado una taza de agua tibia y una cuchara de miel de abejas, mezclar y beber, una hora antes del desayuno, utilizando una bombilla, de tal manera que al beber, no choque con los dientes este preparado calcificante. Este tratamiento evitarán todos los que sufren de gastritis, úlceras gastrointestinales, colon irritable, etc. Este sistema curativo pueden realizar tres veces por año, es decir, tres meses descansar y el cuarto realizar este maravilloso sistema terapéutico altamente calcificante.

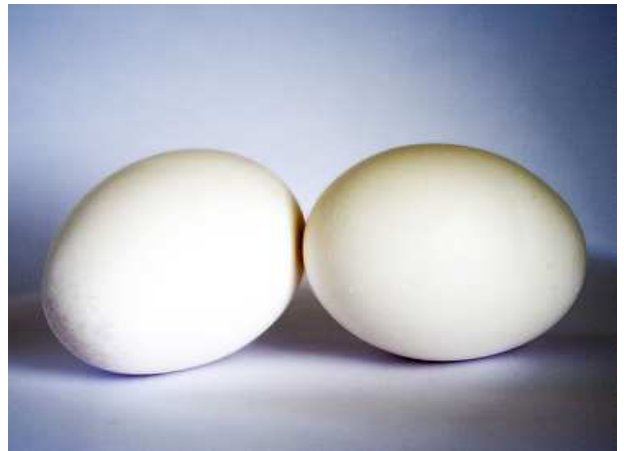
VASO DE VIDRIO LIMPIO



EXTRAER JUGO DE VARIOS LIMONES



DOS HUEVOS NO DE GRANJA, PREFERIBLE DEL CAMPO



**BEBER
UTILIZAND
O SIEMPRE
UNA
BOMBILLA
, POR LA
MAÑANA
EN**

70. SEXTO. Añada a su dieta diaria el indispensable calcio y fósforo en forma simultánea, pues de estos dos minerales depende la salud de todo el tejido óseo. A continuación explicamos las mejores combinaciones alimentarias de estos dos elementos indispensables para evitar la osteoporosis.

- 1) **LA LECHE DE SOYA PREPARADA EN EL HOGAR.** (No leche de soya procesada en forma industrial). La soya es una excelente fuente de calcio y fósforo, combinado de forma natural. Beber dos veces por semana, o interdiario, una taza generosa de leche de soya en el desayuno. Es mejor utilizar la soya en forma variada, en forma de guiso de frijoles, pan de soya, leche de soya, tofú de soya, etc. La soya es más digerible en zonas tropicales, en zonas frías, sierra y altiplano, es algo difícil su digestión y puede provocar gastropatías, meteorismo intestinal, flatulencias, etc. Los pacientes que padecen de artritis reumatoide, gota y demás patologías reumatológicas, deben evitar el uso de la soya como alimento. Ver nuestro seminario: “El Poder Alimenticio de la Soya”.
- 2) **HIGOS SECOS CON AJONJOLÍ.** Los higos son una fuente excelente de calcio, combinado con las semillas de sésamo, con alto contenido de fósforo y calcio, dan como resultado una combinación excelente de elementos indispensables para suplir las necesidades del tejido óseo. Remojar por la noche en una taza de agua fría, cinco higos secos, al siguiente día hervir un minuto, licuar este preparado con dos cucharas de semillas de ajonjolí (sésamo). Este tratamiento hará dos a tres veces por semana, no diario, puede ser día por medio. Este preparado, además de ser calcificante, estimula el peristaltismo intestinal, evitando de esa manera los estreñimientos y fortaleciendo las células óseas del organismo. Beber por la mañana, en ayunas o como desayuno altamente mineralizante.

3) **EL JUGO DE NARANJA TIENE MÁS CALCIO QUE LA LECHE ANIMAL.** Durante treinta días, beber una taza de jugo de naranja (Solo si no padece de gastritis, úlceras gastrointestinales, colon irritable, etc.), pues siempre tenga presente que es: “Vital comprender que la leche de vaca es inútil contra la osteoporosis (Escuela de Salud Pública de Harvard)... la leche no protege contra las fracturas... A los estadounidenses se les ha dicho siempre que tomen leche, y sin embargo 10 millones de estadounidenses sufren de...osteoporosis. La mejor fuente de calcio, según el grupo, es el jugo de naranja. Un vaso de ocho onzas tiene 350 miligramos de calcio... Un vaso de ocho onzas de leche contiene 291 miligramos de calcio” (38).



Es: “Vital comprender que la leche de vaca es inútil contra la osteoporosis... La mejor fuente de calcio, según el grupo, es el jugo de naranja” (38)



4) **HIGOS SECOS CON ALMENDRAS.** Las almendras contienen en su estructura molecular abundante cantidad de calcio y fósforo, indispensable para restaurar el tejido óseo, mas los agradables higos remojados saturados de calcio natural, son una verdadera panacea para comenzar el día. Remojar por la noche en una taza de agua fría, cinco higos secos, al siguiente día hervir un minuto, licuar este preparado con dos diez unidades de almendras peladas (remojar la almendra en agua hervida un minuto, pelar, etc.). Este tratamiento se realizará dos a tres veces por semana, no diario, puede ser día por medio. Este preparado, además de ser calcificante, es un energético sin igual, recomendable para todos los intelectuales, estudiantes, personas que desempeñan grados superiores de enseñanza y demás personas dedicadas a cultivar la cultura en sus diferentes expresiones.

<p>UNA TAZA DE AGUA FRÍA</p> 	<p>HIGOS SECOS</p> 	<p>ALMENDRAS</p> 	<p>LICUAR Y... ¡BUEN PROVECHO!</p> 
---	---	--	---

5) **BERRO, BRÓCOLI Y AJONJOLÍ.** Estas tres especies botánicas están saturadas de calcio y fósforo en estado natural, por lo que se recomienda su uso de la forma siguiente: conseguir berros frescos, deshojar la cantidad de la tercera parte de un plato mediano, complementar con brócoli cocido (el brócoli se debe cocinar en baño maría, de tal manera que conserve el color verde y no quedar descolorido), utilizar la cantidad de una taza trozada en pedazos pequeños. Sazonar esta combinación con una cuchara de ajonjolí algo tostado y licuado (molido), poca sal y jugo de medio limón. Puede utilizar este alimento altamente calcificante como guarnición ó entrada en las comidas de medio día, es bastante agradable.

Cortesía: Dr. Samuel Laines Molina

¡NO SE PIERDA LA OCTAVA PARTE DEL SEMINARIO “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA OSTEOPOROSIS”!