

**"VIVA BIEN
SUS PRIMEROS 100
AÑOS"**

**Dr. Ricardo Enrique Weschenfeller
Patricia Laura Sobrado, *Naturópata***

2003

Introducción

Cuando nos propusimos escribir un pequeño libro para saltar al paradigma de vivir los 100 años, no quisimos hacer un tratado, sino plantearnos desde nuestra visión, realizar aperturas de conciencias y demostrar que **se puede**, todo depende del interés que se tenga.

Este es un libro para leer y pensar. Claro que también le damos algunos elementos que le pueden ser útiles para mejorar en mucho su calidad de vida y, por que no, para que intente por lo menos llegar óptimo a sus primeros 100 años.

Realizamos un minipaseo sobre los temas que nos interesan para vivir más y mejor y, por supuesto no tocamos todos los temas, sino los que más conocemos y comprobamos.

Le invitamos a una aventura apasionante: conocer con que métodos contamos para tener una vida mejor y, en forma simple, le contamos todo lo que podemos hacer por Ud.

Hay seguramente otros métodos, pero con lo que le damos es posible que los objetivos de vivir más y mejor y ser joven en su interior el mayor tiempo posible, se cumplan.

El resto dependerá de que Ud. tenga una apertura mental que le permita determinar que se puede. En eso, el elemento primordial es la propia persona.

Es para leer solo o en grupo de amigos, para compartir y para comenzar a interesarse en que el cuidado de su cuerpo y su mente dependen **exclusivamente de su decisión**.

Si logramos esto, le aseguramos que nuestro objetivo estará plenamente realizado.

Entonces por sus primeros cien años: **salud !!!**

2 - Manténgase siempre aprendiendo. Conozca más de computación, arte, jardinería, cualquier cosa. Nunca deje que el cerebro esté inactivo. "Una cabeza perezosa permite que llegue el demonio y el nombre de ese demonio es Alzheimer".

4 - Goce de las cosas simples.

5 - Ríase mucho, en forma larga y fuerte. Ríase hasta que pierda el aliento.

6 - Las lágrimas existen. Tolérelas, apénese, pero siga adelante.

7 - La única persona que estará con usted toda la vida es usted mismo. SIÉNTASE VIVO mientras esté vivo.

8 - Rodéese de lo que ama, bien sea su familia, sus mascotas, su música, sus plantas, sus hobbies, cualquier cosa.

9 - Haga siempre de su hogar su refugio.

10-Aprecie su salud. Si está bien, presérvela. Si está inestable mejórela. Si no es posible mejorarla recurra a ayuda.

11-No haga viajes con culpabilidad. Váyase de compras, viaje a otros países, vaya a cualquier parte, pero NO donde la culpa se encuentre.

12-Dígale "Te quiero" a la gente que ama, en cada oportunidad que tenga.

Y RECUERDE SIEMPRE... la vida no se mide por el número de respiraciones que haga, sino por los momentos que nos dejan sin respiración.

Algo de historia:

Cuando en el año 1994 me trasladé al Paraguay para comenzar a escribir mi libro sobre Envejecimiento o los mecanismos de tener una mejor calidad de vida, (teniendo en cuenta que empezamos a envejecer cuando nacemos y que el hombre es la única máquina que viene al mundo sin manual de instrucciones y sin manual de service o de mantenimiento), nunca pensé que en menos de 10 años mi vida cambiaría tanto...ni tan rápido... ¿Qué pasó con la aventura paraguaya? El libro no se escribió y kármicamente los originales de los primeros capítulos fueron incendiados durante una serie de secuencias kafkianas con la policía paraguaya (allanamiento mediante) que terminaron con una frustración y un sentimiento un tanto "depre" hacia lo que era escritura...

En esa época, si bien tenía los medios, no podía tocar una PC, pues había una aversión hacia todo lo que era Informática...Y aquí comenzó un camino acelerado, donde también empieza un sendero espiritual que hoy quiero compartir con Ud.

Realmente... en 3 años más conocí a los curadores filipinos, al año siguiente comenzó mi aventura en Figueira (Brasil) con Trigeirinho y el Dr. Clemente en Minas Gerais. Y siguió con otros lugares donde mi medicina se fue mejorando, hasta ahora que estamos en los caminos de la Sintergética. Seguí cambiando mis métodos, mis estudios, mis alternativas, mis maestros (como Jorge Carvajal Posada), pacientes, pero básicamente se me acomodó mi vida profesional, familiar y se consolidó enormemente todo lo económico. ¿Qué pasó en ese intermedio con lo que yo hacía?

Empecé con la **Quelación Arterial** y continué con lo siguiente de la conclusión de mis trabajos de investigación hasta llegar a las **Vacunas Antiedad** con la aparición de la primera en el año 2002 hasta terminar con la producción de la tercera serie en Junio del 2003, es decir ahora.

En este momento, todo esto parece de ciencia ficción, ¿vacuna antiedad??? ¿Qué es eso? Bueno, no es nada más que la conclusión de nuestro paseo por el campo de la apasionante aventura de tratar de mejorar nuestra calidad de vida.

Es decir, ¿se puede retrasar el envejecimiento? No, sólo podemos controlarlo y vivir mejor y más sanos el mayor tiempo posible. ¿Cuánto? ... el mayor tiempo. No sé cuánto le gustaría, pero qué le parece llegar a los 100 años lúcido y sin deterioro? Actualmente, algunos científicos ya se plantean que la barrera actual biológica, que es de 120 años , puede romperse y llegar aún más allá, pero esto va a ser seguramente en otro momento. Por ahora, lo primordial es llegar a sus primeros 100 años de vida pero muy bien, ¿se anima a seguirme? No se olvide que en este camino estamos yo, Patricia y, fundamentalmente, USTED. ¿Qué le parece, me acompaña? Es decir: ¿Se anima a seguirme?

No, no es tan difícil, si yo puedo...Ud también, vamos entonces a revitalizarnos, a apasionarnos por la vida, hacerla fascinante, encantadora , a demostrar y mostrar a los demás que se puede...que podemos ser mejores, vivir bien y sin enfermedades dentro de lo posible.

Relatar, necesito motivarlo para que decididamente Ud. pueda empezar la apasionante aventura de vivir su vida y no ser pasivamente vivido por ésta. Estamos...?

A comenzar pues: empiece con mezcla de actitud positiva, ganas de querer hacerle un corte de manga a la vida y, si le parece bien, hagamos un ejercicio de compromiso con Ud. mismo , semejante al que yo hace un tiempo me hice.

Es simple, le muestro lo que hice y le pido que me copie o haga algo parecido, ¿sí?

INVITACION DE CUMPLEAÑOS

Ricardo Enrique Weschenfeller

*Invita a ud. y su familia a acompañarlo en su cumpleaños el día 10 de Junio del año 2045
Lo espero/amos en nuestra residencia a brindar por mis primeros 100 años.
Queda Ud/s formalmente invitado/s
Desde algún lugar del mundo, Mayo de 2045.*

CÓMO MANTENERSE JOVEN Y SER FELIZ

(George Carlin)

- 1 - Tire a la basura los números no importantes. Esto incluye edad, peso y altura. Deje que el doctor se preocupe por ellos, porque para eso se le paga.
- 2 - Mantenga sólo amigos que sean alegres. Los "tontos-serios" le bajonearán.

una falta de deseo sexual pero que se soluciona tomando 250 miligramos de cada una durante dos semanas (esto consúltelo con su médico antes).

Como hablamos de la histamina y su acción en el orgasmo yo me inclino a dar a muchas personas una cucharadita de levadura de cerveza o lecitina de soja una hora antes de una relación sexual a fin de tener dos cosas: niacina que promueve la secreción de histamina y acetilcolina que promueve las contracciones vaginales del orgasmo. Es cuestión entonces de ver que lo que uno pierde en potencia de joven lo gana en experiencia y disfrute con el paso del tiempo.

Y bueno, yo tengo que ponerle en un aprieto, cada uno es responsable de sí mismo en la parte sexual, no le pida a su pareja lo que usted no puede hacer, hágase responsable y aprenda a disfrutar de las cosas que le atraen o estimulan. Prepárese para cada relación sexual como si fuera a una fiesta y anímese a llegar los 100 siendo una bisabuela sexy o un bisabuelo pintón y ligador, total, da lo mismo y es mejor gozar que no hacerlo.

Nuestro deseo de placer sexual no puede ni debe alterarse con el paso de los años. Merecemos disfrutar y gozar de lo mejor, el tiempo es hoy, aquí y ahora.

INVITACIÓN

Sigo tratando de hacerle entender (y entender yo) por qué tiene el deber de estar en mejor estado durante la mayor parte de su vida útil, primero por que Ud. (y yo) necesitamos VIVIR, quiero que me entienda, no es pasar el tiempo sino no dejar pasar la VIDA. Entonces, a pesar de todo lo que le pude

Lo que le proponemos es que, en estas líneas realmente fascinantes, recorra un camino francamente hermoso para compartir nuestras experiencias!!!

SOBRE UNO DE LOS AUTORES

Dr. Ricardo Weschenfeller

Médico Cirujano

En 1968 se gradúa como Médico Cirujano en la UNNE.

Actualmente es Director del Centro Médico Revitalizare de Argentina.

Dictó y da conferencias y cursos sobre temas relacionados con

Quelaciones(Limpieza Arterial o angioplastia química) y tiene una Consultora sobre Instalación de Centros de Quelación.

Desde 1984 comienza con una aproximación a la Bioenergía y a la Medicina Alternativa. Ha cursado con el equipo del Prof. Linus Pauling sobre Medicina Ortomolecular en Sao Paulo y Porto Alegre. Revalida su título médico en Paraguay donde realiza investigaciones sobre medicinas aborígenes, naturales y chamanismo. Durante 1998 y 1999 estudios en Figueira (Minas Gerais), Praxis Vertebralis, Quelaciones, Humanización de la medicina y el Arte de cura. Estudia Terapia Neural y Homotoxicología con el Prof. Arturo O`Byrne. En 1999 realiza los Módulos sobre la Nueva Medicina del Dr. Hamer (Método Psique-cerebro-órgano) con el Dr. Fermín Moriano, Caracas. En el 2000 realizó cursos de actualización con el Dr. Efraín Olzewer sobre Medicina Biológica; en el 2001-2002, los módulos de Sintergética en Buenos Aires, en Medellín, (Colombia) y en Arica (Chile) con el equipo del Dr. Jorge Carvajal y Vía Vida. Ha

dado cursos sobre los temas mencionados y asistido a congresos en diferentes países.

Primavera del 2003

1. ¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?

"La juventud no es un tiempo de la vida, es un estado del espíritu."

M. Alemán

Cuando se nos plantea el por qué envejecemos, nosotros hacemos dos diferencias sobre el paso del tiempo:

- 1) ENVEJECIMIENTO NORMAL
- 2) ENVEJECIMIENTO-ENFERMEDAD O CON DETERIORO

Envejecimiento normal:

Empezamos a envejecer cuando se produce el nacimiento o antes aún. La duración total del espacio tiempo que permanecemos en la tierra esta contenida en el fondo o en lo más profundo del material celular, precisamente en el núcleo y, más aún, en el genoma de las células primordiales o totipotenciales.(actualmente denominadas células madres.

Es decir que venimos a esta tierra con una duración programada del tiempo en que debemos permanecer en

Y recuerde: aún una mascota le ayudará a tener a alguien por quien interesarse y a vivir más.

22 RELACIONES SEXUALES HASTA EL FINAL!!!

"En todo encuentro erótico hay un personaje invisible y siempre activo: la imaginación"

Octavio Paz

Hoy tenemos un tema que si bien nos gusta a todos (y cómo !!! ¿Ud. se imagina qué aburrido sería convivir sin sexo opuesto?). Pero nuestra forma de ser y educación lo transformó en un tema tabú y, más aún, desinformado.

Yo no pienso enseñarle técnicas sexuales ni maniobras raras (para eso está el Kamasutra y las películas) sino que mi deseo actual es transmitirle que no importa la edad que se tenga, cada uno tiene derecho a tener excelentes relaciones sexuales hasta el fin de los días!!! ¿Cómo? Desmitificando algunas cosas y mostrándoles otras más simples como las que una buena nutrición favorece enormemente sus ganas (deseos) y mejora o facilita un sexo normal. No entraremos por ahora en una cocina afrodisíaca, pero sí una alimentación que le provea de algunas cosas importantes. Los aminoácidos esenciales que pueden faltar pueden determinar la falta de orgasmo, por ejemplo la histidina (que se transforma en histamina) puede determinar falta de resolución orgásmica. ¡Qué malo sería no tener orgasmos! La fenilalanina y la tirosina son capaces de producir (por su carencia) cuadros depresivos leves que pueden llevar a

¿Y qué pasa con las personas poco sociables? La tasa de mortalidad es dos veces mayor en las mujeres y tres veces más en los hombres antisociales que un mismo grupo de personas sociables.

Significativamente las personas solteras con muchos amigos y lazos sociales tienen las mismas tasas de mortalidad que los casados con pocos contactos, pero hay un elemento muy importante: la real cercanía cuando nos permitimos estar verdaderamente con otros.

Por lo tanto, un consejo que le podría dar es, que dé más de lo que espera recibir y esto mejorará mucho su calidad de vida.

Las mejores relaciones de las que se puede sacar beneficios son las altruistas, el deseo de ayudar incondicionalmente o el anteponer las necesidades de las otras personas que a las propias, más en tiempos de crisis como éste.

Y otro factor a tener cuenta es el contacto, pasar la mano a otros, acariciar y dejarse tocar o abrazar en sentido físico y no metafórico. El contacto físico tiene importancia en la edad adulta y mejora desde la presión arterial hasta el insomnio y el estrés. Aparentemente, esto determina una extroversión, y da sensaciones de tranquilidad debido, probablemente, a la liberación de endorfinas endógenas por el cuerpo.

En cambio, las relaciones negativas basadas en la manipulación, el egoísmo y el maltrato al prójimo generan más estrés; y esto no lo ayudará a vivir más como es el reto que le/me hago para llegar a los 100!!!

Lo que yo le puedo decir es que no existen barreras para el amor y el goce del mismo, cuanto más amor exista en nuestras vidas (sea cual fuere el mismo) más viviremos para sentir y gozar.

ella, tiempo que una vez transcurrido, el cuerpo entra en una muerte celular total y lenta, las células no se dividen más y lentamente la vida se retira o no se mantiene dentro de nuestros cuerpos, es como si una sutil mortaja envolviera al ADN (los ácidos nucleicos de cada núcleo celular) y la célula, no sólo no se divide más, sino que, además no intercambia ni materia ni energía con el medio. En esto de nuevo priva mi solemnidad, mi asombro ante lo extraordinariamente planificado de nuestra suerte vital, y la innata manía de tratar de meterme dentro de estos procesos tan precisos.

Pero cuánto es este tiempo programado en el genoma, tema apasionante por cierto, exactamente no lo conocemos, pero estimamos que esto tendría que estimarse entre 110 y 130 años!!! Entonces, ¿por qué la diferencia entre la edad posible y la edad real? En este momento del siglo XXI son aún raros los que alcanzan los 120 años !!! Claro, yo sigo contando con Ud. y conmigo para cambiar de paradigma y vivir bien nuestros primeros 100 años.

Tenemos que encontrarle una explicación a por qué este programa (que técnicamente se llama APOPTOSIS CELULAR PROGRAMADA) se ejecuta antes de tiempo. Tenemos como explicación que este no es un programa cerrado sino que es abierto y, es más, probablemente sea sensible a programas mentales o autoprogramaciones negativas (no vemos otro mecanismo que explique de otra forma esto). Y cuántas veces durante el transcurso de nuestra vida, sobretodo en los primeros años, se nos meterán programas de miedo y autodestrucción dentro de la planificación del genoma. Cuántas veces nos podremos haber dicho: "me quiero morir", "para que vivir así?", "es una vida de perros, para que seguir", etc, etc..

¿Pero se podrá lograr que la mente pueda actuar sobre el genoma tan fácilmente?

Creemos que sí, como un ejemplo un poco trágico: una madre que pierde a un hijo (más si es violentamente), el primer deseo es morirse con el hijo, éste es intenso y desesperado, "quiero morirme con mi hijo", "no quiero quedarme mas en este planeta a sufrir". Al cabo de un tiempo de duelo se da cuenta de que tiene otros hijos o personas por las que necesita y quiere seguir viva, pero ya el cuerpo le hizo caso y es el momento en que empiezan a desencadenarse enfermedades degenerativas o de autoinmunidad. Es decir, que la mente pudo actuar sobre el cuerpo y empezar el programa de muerte del mismo a través de la producción de enfermedades que se van desencadenando hasta finalizar con la vida. Esto es una evidencia concreta de cómo actúa un programa de crecimiento o muerte celular.

Lo opuesto también puede darse.

Con programaciones positivas diarias podemos hacer desaparecer o ampliar el plazo establecido de vida celular en el genoma. Sabemos que vivir con optimismo, buen humor y pensando que todo en la vida es apasionante y bello, que cada día es un desafío y que lo mejor aún está por llegar, obtendremos, seguramente, una óptima calidad de vida y ... quién le dice !!! ... por ahí podremos actuar sobre viejas programaciones negativas y destruirlas o disiparlas y establecer mejor nuestro programa celular de envejecimiento. Entonces, si logramos actuar a través de esto, obtendremos una llave de acceso a la programación celular de la duración. Otra forma sería el obtener el código directo de dicho programa, desinterferirlo y anularlo. Esto que parece ciencia ficción, está en la realidad más cerca de lo que parece.

enfermedades, contacto con la Naturaleza y reconexión con los mundos espirituales. Y algo muy importante: **encontrar un motivo para vivir.**

Pero también depende de nosotros el hecho de realmente desear curarnos.

AMOR Y DURACION DE VIDA

Se conoce desde mucho tiempo atrás que cuanto más amor recibe uno en edad temprana, más posibilidad tiene de vivir una mayor cantidad de años (Dr. Sagan).

El Dr. Sagan realizó un estudio exhaustivo sobre múltiples casos en distintas culturas y llega a esta conclusión: afirma que el amor, cariño o afecto recibido a temprana edad es un factor determinante de la expectativa de vida de estos individuos.

Claro, yo le estoy comentando estudios realizados pero si uno mira a su alrededor, es cuestión de observar que los casados viven más que los solteros en igualdad de condiciones

Pero supongamos que uno viva solo, entonces, ¿qué hacer? La clave es desarrollar LAZOS SOCIALES que puedan actuar como elemento de contención afectiva de los individuos. Estos lazos, aparte del matrimonio, pueden ser contacto con familiares, grupos de amigos, afiliaciones a grupos o instituciones religiosas o de otro tipo.

A veces el simple hecho de tener una mascota a quien brindar cuidados es una forma de amor que puede participar en su duración vital.

Entonces tenga en cuenta el factor AMOR en su vida, también para llegar a sus primeros 100 años.

hay Amor no hay lugar para el miedo, por lo tanto para la depresión.

Para salir de la depresión no podemos empezar por lo que más lejos sentimos (lo divino, la esencia espiritual), sino por lo que más cerca tenemos: el síntoma y la enfermedad. Alivemos la enfermedad y simultáneamente trabajemos espiritualmente. Así podremos sentirnos más aliviados y a la vez aprender la lección.

Hemos dicho que la depresión es una sensación de estar empantanados. Esto sucede porque el Ser Humano rompe vínculos sutiles con la Naturaleza (somos hechos de naturaleza, así que esto equivale a romper vínculos con nosotros mismos). Al romper esta energía quedamos desconectados de la energía de Vida que es la Naturaleza y solemos decir "me movió el piso" o "la tierra se abrió bajo nuestros pies". Esto es clásico cuando sentimos que no está el sostenimiento de nuestra Tierra, se rompió lo que nos une a las cualidades de supervivencia. Podemos observar, entonces, una doble desconexión: del Espíritu y de la Tierra: quedamos "sin sombrero y sin zapatos", con la sensación de tener un piso y un techo que se achican y nos comprimen. Con esta doble opresión la energía no fluye y distorsiona el buen funcionamiento de los chakras (centros metabolizadores de la energía). Esto implica enfermedades que tarde o temprano se manifestarán en el plano físico.

Podemos concluir que la depresión es la base de muchas enfermedades porque está directamente relacionada con el sistema inmunológico. Por lo tanto la combatiremos desde varios planos a la vez: enfermedades del cuerpo físico y fortalecimiento del sistema inmunológico, tratamiento de los patrones de energía y de conducta erróneos, consciencia de los bloqueos psico-emocionales, aprendizaje de las lecciones que nos dictan las

Sea como sea, le invito a seguir la ruta de vivir sus primeros 100 años y bien, ... ¿me sigue acompañando?

2) ENVEJECIMIENTO: ¿ENFERMEDAD O DETERIORO CELULAR?

En esto queremos ser muy claros: a uno siempre le pasa el tiempo, pero cómo le pasa éste a cada uno depende de los cuidados que se tengan. Es decir, podemos ser jóvenes o vivir como tales el mayor tiempo posible o vivir con decrepitud y deterioro. Esa es una cuestión de elección vital.

¿Quiénes son los que actúan en la producción de la enfermedad en el envejecimiento? En situaciones normales tienen nombre y apellido: RADICALES LIBRES. La lucha para evitar que estos derivados del oxígeno que respiramos, que entran por el smog, que se producen por las situaciones de estrés, está en que dispongamos de una cantidad de ANTIOXIDANTES diarios que nos pongan a salvo de su acción sobre las células.

Actuando primero sobre la membrana celular, después entrando al citoplasma y luego operando sobre el núcleo y el material nuclear que contiene el ADN de esa célula y la información genética, para producir otra similar en la mayor parte de los casos. Y sume Ud. los millones de Radicales Libres que se producen en cada reacción de estrés, por ejemplo, y se podrá hacer una idea de que muy pocos sectores del cuerpo, por no decir ninguno, se salvan de la acción de estos villanos (como los hemos definido en otra parte de este libro). El tipo de deterioro tisular que irán produciendo dependerá del sector en que hagan estragos celulares, pero puede ser reversible. Las manchas de la piel tienen una sustancia que se llama lipofucsina, que es una degeneración de material celular

producidos por los Radicales Libres. Sin ninguna duda, pueden desaparecer por los ANTIOXIDANTES tomados en forma diaria y durante el resto de su vida, ¿por qué? Por que el protector básico y natural contra los Radicales Libres es una enzima del hígado que actúa haciéndolos desaparecer y cuya sigla es SOD. Desgraciadamente, desaparece casi totalmente entre los 35 y 40 años, dependiendo del grado de acción de la misma. Entonces, Ud. se preguntará por qué no usamos SOD extraído de animales o sintetizado químicamente, esto es factible y además se hace, pero tiene un inconveniente: su costo es demasiado alto para usarlo frecuentemente, además su acción no es mayor a 7 días y hay que utilizarlos por vía intramuscular. Entonces nos quedamos con nuestros amigos los ANTIOXIDANTES que, con una toma diaria de un complejo calculado individualmente, nos ponemos a cubierto de los Radicales Libres y de su efecto nefasto sobre las células.

Acá yo quiero hacerle una recomendación: Ud. debería invertir el equivalente a 1 dólar diario en antioxidantes personalizados y en suplementos dietéticos de uso frecuente. Recuerde: la persona inteligente invierte en salud y la que no, lo gasta en enfermedades y sus tratamientos.

En el siglo XX, la duración de vida llegó a 85/87 años y, en este siglo XXI, en el cual todo sucede aceleradamente, tenga la expectativa de 13 años más y acompañeme a vivir bien nuestros primeros 100 años.

Es decir, de aquí en más, todo depende de nuestro mutuo esfuerzo y, también, de alcanzar la masa crítica para demostrar que se puede.

¡Podemos... y juntos lo haremos mejor!

Gracias desde ya por ser un miembro más del club de los que queremos vivir 100 años.

En este punto de la existencia, crecen la inercia y la sensación de "todos los días lo mismo", se ha perdido el gran misterio que es la vida y el entusiasmo de por lo que vendrá (léase entusiasmo como lo que viene del Alma). Como todo es "siempre igual", se van dejando de hacer cosas que antes nos gustaban (ir al cine, pasear, reunirse con amigos) con un mar de excusas, o porque estamos muy cansados, hace frío, llueve o hace calor. Hay otro polo de la depresión: la actividad extrema, la adicción al trabajo, y más grave: los deportes de riesgo. Las actividades peligrosas son una manera ilusoria y pasajera de sentirse "vivo", de tomar contacto con la vida, pero en realidad están tomando contacto con la muerte. Quizás, en un golpe del destino, puede encontrar el fin a este "hastío sin sentido que es la vida" (muertes "accidentales").

Otros, abiertamente se suicidan y otros, se entregan al "suicidio permitido" (como lo han llamado algunos médicos): el cáncer (hoy en día podemos agregarle el SIDA).

Como hemos perdido el discernimiento y la orientación, solemos culpar a determinado hecho como detonante: una muerte, el divorcio, el casamiento, mudanzas, pérdida del trabajo, etc.. Esto se llama "error de atribución" (poner fuera lo que está adentro, atribuir).

Caemos en el pozo, quizás de manera continua o alternadamente. Aunque los detonantes sean diferentes la base es la misma: nos hemos desconectado de nuestra parte espiritual.

Con respecto a los ambientes depresivos podemos decir que si estamos bien sintonizados con la Vida no hay ambiente que nos deprima. Ciertos monjes dicen "Si yo estoy con Dios a nada puedo temer", por lo tanto, si la depresión incluye profundos temores, **entonces donde**

revés. Nos olvidamos de quiénes somos en realidad. Este olvido produjo una desconexión entre los cuerpos perecederos (físico, etérico, psico-mental) y los eternos (alma-espíritu). Quedamos así, sin rumbo, sin saber de dónde venimos, a dónde vamos, sin ver el camino, sin comprender las lecciones de la vida. Quedamos estancados en medio de un pantano de problemas que sólo están dentro nuestro, llenos de programas sociales, religiosos, políticos, familiares y echando culpas a diestra y siniestra sin hacernos cargo de nuestra vida. Lo único que queremos es tomar cualquier cuerda para salir de allí, sin darnos cuenta de que en realidad el pantano no existe, sólo es nuestro mundo interior que se refleja en el exterior. Ese pantano lo hacemos con nuestras insatisfacciones, dudas, miedos, apegos, rencores, frustraciones, perezas, culpas. Es sólo nuestra ignorancia que prima sobre la potencialidad divina del Ser Humano que realmente somos. Estos sentimientos negativos afectan energética y luego físicamente al corazón (corazón, aparato circulatorio, timo, sistema inmunológico), nuestras defensas bajan y nos volvemos vulnerables en todo plano. Así, nuestra mente se embota y perdemos el "Juez Interior" (discernimiento) y nos llenamos de basura que refuerza los estados depresivos (telenovelas, habladorías, vivir la vida de los hijos y cónyuge, etc). El cuerpo físico se va debilitando con todo lo que hemos nombrado y sobreviene la enfermedad por bajar la guardia, las defensas. La sociedad se encarga de que esto esté asegurado imponiendo modelos de "éxito del tener" descalificando lo auténtico que es el "ser". Se va masificando al Ser Humano, alejándolo del proceso de individuación y reconocimiento del ser divino que es. Este es el fondo del pozo.

¿Le vamos dando forma a esto?

2.EL NUEVO PARADIGMA

"Jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida y no hemos de buscar que lo que fue le impida ser lo que es o lo que será."

Miguel de Unamuno

Aquí me pongo un poco serio porque quiero recordar al autor de un libro: "La Estructura de la Revolución Científica", se trata de Thomas Khun que en 1962 (41 años atrás...) se planteaba cómo se dan los cambios, a qué se deben, cuánto tardan en ser aceptados por la gente masivamente, por qué tardan tanto y por qué se dan "todo de golpe" como una nueva forma de ver algo ya existente.

Las nuevas teorías físicas, por ejemplo, crean un nuevo paradigma que comprende un principio que siempre estuvo, pero que era desconocido por nosotros. No nos dábamos cuenta de que existía. El nuevo paradigma es darse cuenta de golpe y de una vez...!!

Le comento que, salvo excepciones muy aisladas, los nuevos cambios son tomados con frialdad, hostilidad y burla. Los defensores clásicos se mantienen unidos a lo viejo pues están emocionalmente atados a lo antiguo y "van a sus propias tumbas sin siquiera conmovirse ni cambiar" (Khun).

Cuando un determinado número de personas acepta una nueva idea, como masa crítica o tal vez por lo del mono número 100, hace que ese nuevo paradigma se integre al inconsciente colectivo y sea aceptado masivamente ,mas

actualmente se habla de un 10% como masa crítica de cambio del paradigma considerado.

Le quiero decir además qué es SINERGIA:

Cuando dos o más personas se apoyan en un determinado trabajo y siguen una secuencia racional de actividades en una situación o problema, los resultados son mayores que la suma de los recursos individuales.

O SEA QUE SOMOS TODOS PARTE Y RESULTADO DE UN EMPUJE HACIA LA TRANSFORMACIÓN EN EL ÁREA QUE NOS INTERESA Y QUE ABARCARCAMOS.

Sentimos un empuje propio y externo para expandirnos y abrirnos a nuevos enfoques e ideas. Somos parte de un nuevo paradigma, y éste aparece de golpe ante nuestros ojos y nuestra realidad.

¿Por qué le estoy comentando todo esto? Porque necesitamos que usted se atreva a cambiar para vivir bien sus primeros 100 años, ¿verdad? Como la gente que está cerca suyo lo verá raro, ¿qué le parece si me ayuda y les demostramos al resto que se puede cambiar, que es posible hacerlo, y mucho más fácil de lo que el resto se imagina? Vamos, forme parte de la masa crítica, que lo necesitamos para sus primeros 100.

Y ahora sí, ya estamos en el cambio y va resultar más fácil llegar a tener los 100 años o más....!!

¿Qué pasaría si no cambiamos? Lo más probable es que nos aparezca una enfermedad, y recuerde: "vamos a ir a nuestra propias tumbas sin conmovernos ni cambiar". Brindemos por nuestra longevidad, por el cambio a producirnos. ¿Qué le parece un buen Cabernet Sauvignon, cosecha 2000? ...también sirve para las coronarias, tanto las suyas como las mías...

Tenemos un factor "X" que produce presión, la cual disminuye el volumen del cuerpo. Si desglosamos esto vemos que hay ciertas causas que "pesan" y nos "achican" los cuerpos (obviamente sutiles, ya que el físico sólo se doblega y, en casos extremos, se enferma y muere). Así como es en geografía, observamos en nosotros lo siguiente: cuando hay una depresión (un valle) hay una compensación por un exceso (una montaña). ¿Qué es lo que se hunde en nosotros y qué lo que sobresale? ¿Qué muestra el deprimido y qué esconde? El agua que rellena los valles, compensa las alturas de las montañas, podríamos especular que la energía de un exceso podría compensar una depresión. Pero no es así, un exceso (por ejemplo la ira) es otra de las manifestaciones de esta enfermedad.

No es fácil.

La depresión es un mal endógeno de nuestra época. Hace un largo tiempo el Ser Humano estaba más unido a la Naturaleza, vivía según ritmos circadianos (salida y puesta del sol), se guiaba por los ciclos estacionales para todo lo que es vida, el calendario era lunar, había una armoniosa relación natural. Con el advenimiento de la era tecnificada se fueron suplantando muchas cosas naturales por artificiales. La luz solar se reemplazó por la artificial, rompiendo el ciclo circadiano. La electricidad, los combustibles, los desechos de fábricas, las microondas y otras ondas, la radioactividad, han producido la gran desconexión, acrecentada en estos 50 últimos años. Esta civilización tecnológica hipermaterializada está considerada como el máximo punto de materialización de la raza planetaria, "el fondo del pozo" (comparemos con los estados depresivos).

En esta extrema densificación hemos olvidado que somos seres espirituales viviendo una experiencia física y no al

preventiva, también el mantenimiento del cerebro-cuerpo. Mientras mis compañeros de viaje estaban cansados o aburridos, yo alternaba entre crear mentalmente y llenarme los ojos con el paisaje que íbamos recorriendo y alternando: la cordillera, la precordillera, los llanos y llanuras, incluyendo los pequeños pueblitos del interior con gente que nos saludaba al pasar. Créame, fue lo más lindo que me ocurrió viajando y donde aprendí a usar todo el tiempo del viaje para fabricarme un nuevo tiempo libre. Además me encontré con la sorpresa de que aparte del que uno ya posee, tiene el deber de fabricarse más tiempo donde pensar. Ud coincidirá conmigo que crear y pensar es mejor que aburrirse, y en una de esas también podemos concluir que los 100 años alcanzables es un paradigma a modificar... y que el cambio para que esto sea posible, va a ser juntar el mayor número de futuros centenarios. Entonces, ¿se anota en la patriada?, vamos que se puede... si se quiere.
¿Me acompaña todavía?

21 AMOR Y HUMOR

"Una parte importante de la curación consiste en querer ser curado"

Lucio Anneo Séneca

LA DEPRESIÓN

Depresión: del latín: "deprimere" (deprimir) disminuir el volumen de un cuerpo por medio de la presión; producir decaimiento del ánimo.

3.EL MOTOR PENSANTE

"La razón es la facultad soberana del alma, la fuente de todo conocimiento, el principio determinativo de toda acción humana."

Platón

La gran cuestión cuando uno empieza a mirar alrededor y a gente de mas edad que nosotros es que nos molesta vernos en el espejo que sería el ser igual a gente con arteriosclerosis, achaques y deterioros diversos que la hacen dependiente de terceros. Es decir que el planteo personal tal vez sería el ser independientes y lúcidos hasta el momento final de nuestro tiempo terrenal , pero sobre todo conservar la lucidez hasta el fin permitiéndonos no sólo recordar sino al mismo tiempo procesar nuevos procedimientos y conocimientos y al mismo tiempo adquirir nuevas habilidades que van surgiendo con el avance de los conocimientos y la incorporación de tecnología quiero que me entienda no puede ser que la barrera de edad o brecha ,esté sometida únicamente por el largo de los dedos o los conocimientos de computadoras y que uno se quede esperando que los mas jóvenes vengan a hacer funcionar los aparatos por usted. ¿No le pasó alguna vez que le digan en algún comercio, mire fíjese si no tiene un hijo que pueda colocar esto en su PC por que va en tal o cual lugar?

Le propongo que se anime a mantener sus niveles de memoria y aprendizaje en niveles de autosuficiencia y aprendizaje. Animémonos a entrar en el camino de

mejorar nuestro rendimiento en el mundo actual no digo competir sino más bien amañarse solo.

3 COMBUSTIBLES CEREBRALES

"El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender."

Plutarco

Vamos a seguir el ejemplo de un auto. Ud. necesita para ponerlo en funcionamiento un tipo de nafta para que le rinda y le pueda ser de utilidad.

Ahora bien, hay varios tipos de nafta que puede utilizar, y en el caso del cuerpo hay más de un motor que necesita combustible.

Por ejemplo, la máquina de pensar, el cerebro, es un motor muy importante. Yo le pregunto qué tipo de nafta usa con él, una común que es la que le provee con su alimentación corriente, la de todos los días por ejemplo.

Entonces no le pida a su cerebro más de lo que le da y agradezca que sin cuidados especiales le sirva y le sirva bien. ¿Pero no le parece que Ud. debería cuidarlo mejor?, como en el caso de un auto colocarle una nafta de alto rendimiento y tal vez con mayor potencia. No lo dude, su cerebro se lo agradecerá y usted notará la diferencia. También se puede dar combustible extra al cerebro, claro, sino no estaría escribiendo esto.

Los norteamericanos le llaman "smart drugs" a estas sustancias. ¿Y qué hacen éstas? Aumentan la energía

parecía que no se daba cuenta del chubasco de verano que se estaba por largar. Un poco extrañado y a lo mejor como buen samaritano (a veces me da por eso, no muchas, esta era una) me acerqué y le pregunté: "Sr. creo que va a llover y mucho, ¿le pasa algo, precisa que lo ayude?" El hombre se dio vuelta lentamente y me dijo: "nada, me estoy inspirando viendo la tormenta, de esto a veces sacos conclusiones que en ningún escritorio lo puedo hacer. Fue un golpe... y otro, darse cuenta primero de que la inspiración no viene sola, hay que buscar cuando la podemos usar; y segundo, el ocio, el simplemente no hacer nada, puede darnos las soluciones más inesperadas si lo sabemos llevar.

De ahí en mas respeté el tiempo libre, el tiempo en el cual no tenemos obligaciones reales y en el cual podemos hacer más de lo que hacemos si lo usamos en el trabajo o simplemente optar para que otros canales creativos vengan a nosotros y nos aporten lo que necesitamos para la solución de los problemas. Uno puede fabricarse el tiempo libre, en el 2002 tuve que hacer largos viajes en bus hasta Chile o Brasil y eran al principio un subir al bus y querer llegar al poco tiempo. Pero me dije: "tengo que reconciliarme con el viaje, empieza cuando salgo de casa y termina cuando vuelvo". Entonces ¿qué hacer? Y me vino la idea de usarlo como tiempo de creación y a su vez como la parte más linda de todo el trayecto: la parte que me encontraba conmigo. Podía dialogar conmigo, podía soñar, crear y /o perfeccionar lo hecho. Entonces, vuelta la pasión por los viajes, tanto, que en uno que vine del sur de Chile, un viaje de 40 horas, mi mente creativa estuvo feliz la mayor parte del tiempo (aunque el cuerpo se hizo notar y después de tantos km necesite un descanso corporal de dos días). En esos momentos pude mejorar lo de mi vacuna antiedad, lo de quelación

20 MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

"El que conoce el arte de vivir consigo mismo ignora el aburrimiento."

Erasmus

Cuando me planteo qué es lo que querría hacer con mi tiempo libre, me convengo cada vez más de que lo que actualmente hago es lo más adecuado.

Entonces la pregunta (no del millón, pero sí de 10.000 dólares): ¿qué es lo que hago? Pues simple y a la vez complejo, depende de cómo Ud. lo quiera ver.

Parto de la base que los tiempos que no tienen precio ni costo ni medida, son mis tiempos, los tiempos que dedico para mí, para pensar, soñar, ver alguna cosa que falta realizar, etc, etc

¿Sabe como me dio por utilizar mi tiempo libre? Hasta ese momento yo lo consideraba de ocio y un tiempo atrás lo llenaba con trabajo atrasado. Le cuento, un día estaba en la costanera (lateral a un gran río) en una ciudad muy cercana a la que estaba residiendo, el tiempo estaba amenazante y, como no teníamos dónde guarecernos, emprendimos una discreta retirada a un lugar cubierto. Al ir hacia ese lugar, me encontré con un hombre de cierta edad que miraba el horizonte recostado sobre uno de los ejes perimetrales de la costanera, miraba a lo lejos,

mental, le permiten concentrarse mejor, lo hacen mentalmente mucho más hábil y por períodos más largos y, sobre todo, le permiten memorizar mejor y recordar más. Esto se empezó a usar en personas que habían sufrido lesiones cerebrales o que habían nacido con algún daño cerebral pero después se vio que dándoselas a personas normales, el efecto logrado fue que mejoraban enormemente su potencial mental.

Y si se quiere pueden ser útiles desde la juventud.

Y ahora sí, seguro que su curiosidad no da más y quiere saber qué son estas sustancias. Aquí van algunas, sobre todo las que Patricia y yo estamos utilizando.

GINKGO BILOBA:

Usado desde hace más de 3000 años por los chinos, el extracto de las hojas actúa a nivel de la circulación y del cerebro.

Es una de las sustancias que previene el envejecimiento neuronal y mantiene por mucho tiempo un cerebro joven.

Dosis: entre 40 a 120 mg por día.

No tiene contraindicaciones y puede tomarse como infusiones de las hojas o en comprimidos con la dosis correcta para cada persona.

COENZIMA Q-10:

Otra de la sustancia que impide el envejecimiento cerebral. El mecanismo de acción es directamente sobre las neuronas. La dosis está entre 10 a 25 mg por día. Las dosis mayores a 100 mg están en investigación para enfermedades coronarias.

LECITINA DE SOJA:

Yo prefiero la forma granulada pues se absorbe mejor y actúa como donante de fosfolípidos en la sustancia

cerebral. Es una precursora de la acetilcolina que es un neurotransmisor importante en el funcionamiento de la memoria.

La lecitina también contiene cantidades considerables de Colina y constituyen ambas un denominado cocktail inteligente.

Además la lecitina tiene importancia en el transporte de grasas hacia las células, contribuye a formar ácidos biliares (a partir del colesterol) y mantiene el colesterol soluble dentro de los vasos.

Dosis a tomar: entre 500 y 1000 mg. por día

Otras sustancias que se pueden usar son:

Procaína (H3):

Actúa en el cerebro por la producción de una sustancia, el DMAE, que al mejorar la acetilcolina (de nuevo esta sustancia) mejora el ánimo, incrementa la memoria y el aprendizaje y también la actividad intelectual.

Lucidril:

Es casi de igual manera su actuación que el H3.

Picnogenol:

Es un antioxidante que se extrae del Pino del Mediterráneo. Evita el envejecimiento neuronal.

Hydergina:

Se extrae del cornezuelo de centeno y tiene una acción dilatadora cerebral buena.

Hay también otros productos como el Piracetam que deben recetarse por medio de prescripción médica.

¿Cómo incorporar estos "smart drugs" a nuestra dieta?

No olvidemos que son como vitaminas que nos ayudan a recuperar o mejorar nuestras performances naturales, incrementando y optimizando nuestra natural actividad.

B2 100 mgrs.

B1 50 mgrs.

B5 300 mgrs. Gran efecto quelador.

B12 100 microgrs. Tomarla sola, aislada de las otras.

Ácido Fólico 400 microgrs.

Biotina 400 microgrs.

Colina 250 mgrs.

Inositol 200 mgrs.

PABA 100 mgrs.

Bioflavonoides (vit.P): son la citrina, hesperidina, rutina, flavones y flavonoides. Incrementa la absorción de vit C. Dosis diaria 100 mgrs.

Glutathion: aminoácido que contiene S (azufre), compuesto por L-cisteína, L-ac.glutámico, y glicina. Inhibe la acción de los peróxidos y desintoxica. Es un verdadero agente quelante.

Cisteína: útil en la Artritis Reumatoidea por disminuir el exceso de cobre aumentando su excreción. Protege contra las radiaciones, tabaco y alcohol.

Glutamina: o ac. Glutámico, se usa en el metabolismo cerebral.

Glicina: ac. Amino-acético. Para la distrofia muscular (provee de creatina) aumenta la circulación.

Fibras: en la piel de las papas, manzanas, salvados, no es un nutriente, pero quela los agentes tóxicos en el intestino.

Zinc: necesario para el páncreas, la próstata y órganos de la reproducción. Se encuentra en la levadura de cerveza, salvado de trigo, germen de trigo, semillas de zapallo, y de girasol. Dosis diaria: 22,5 mgr.

Vanadio: se encuentra en el pescado. Dosis diaria: 20 mgr. Como oxido de vanadio.

Cromo: necesario en el metabolismo de la glucosa y el músculo cardiaco. Se encuentra en almejas, aceite de girasol, granos integrales, frutas, vegetales, levadura de cerveza, y algunas carnes. Dosis diaria: 200 microgrs.

Potasio: regula el equilibrio de agua, el impulso nervioso, la alcalinidad del cuerpo, etc. Se encuentra en vegetales verdes, naranjas, granos enteros, semillas de girasol, menta, papas, y bananas.

Yodo: en vegetales verdes, algas marinas, hongos y animales marinos. Dosis diaria 100 microgramos.

Hierro: se encuentra en hígado, ostras, corazón, carne magra, vegetales verdes, y lengua. Dosis diaria: 20 mgrs.

Sílice: 50 microgrs. por día.

Complejo B: especialmente NIACINA (no niacinamida) como diluyente de la sangre y mejorador de la circulación. 100 mgr. diarios. Para evitar sus efectos vasodilatadores, tomar pequeñas dosis varias veces por día.

Dosis del complejo B:

Niacina 100 mgrs.

B6 100 mgrs.

Lo más práctico, así lo hacemos nosotros, es por medio de un **licuado diario de** 250 cc. de leche, 1 manzana, 1 comprimido que contenga Ginkgo Biloba (80 mg), Procaína (200 mg), una cucharadita de Lecitina de Soja granulada, una cucharadita de Levadura de cerveza gusto a manzana y, por ahora, con estas cantidades que le indicamos Ud. le está colocando un nafta súper a su cerebro que no le va a defraudar y seguro le proporcionará satisfacciones que no creía que le podían suceder. Le agregamos también Ginseng(1 a 3 g) Guaranà (100 a 300 mg)

Si su cuerpo ya dispone de la bioquímica correcta para ser un SER mejor, esta nafta súper cerebral lo ayudará a ser mejor aún.

Entonces empecemos:

TÓMESE TODOS LOS DÍAS UN BUEN COMBUSTIBLE CEREBRAL, EN LO POSIBLE EN EL DESAYUNO, Y DESPUÉS SALGA A CONQUISTAR EL MUNDO, EL LÍMITE SÓLO LO PONE USTED, ¿SE ANIMA...?

4 AMP: ACTITUD MENTAL POSITIVA

"La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz."

Proverbio escocés

Fíjese cómo se van alterando las formas de pensamiento. Le cuento lo mío:

En Noviembre del 2002 yo entré a comprar pasajes a la estación de ómnibus de Retiro en Buenos Aires. En ese momento se largó un chaparrón y le compro un paraguas económico (rebarato, bah...) a uno que estaba en la

entrada. Por supuesto, la duración estuvo de acuerdo al primer viento. Al salir, lógicamente se me dio vuelta y entonces empezó mi calentura. Despotricando y con bronca salía por la rampa de Retiro con mucha rabia por lo que yo consideraba una estafa. ¿Y sabe qué? Al bajar me encontré con un hombre muy sonriente que pedía humildemente una colaboración. Estaba en un carrito con rueditas y le faltaban las 2 piernas.

En ese momento me sentí una porquería, yo estaba con bronca por mi paraguas barato que no servía y ese hombre estaba sonriente y no tenía piernas. Fue un DARME CUENTA acelerado. No había relación...

Me senté en el primer bar que encontré a ver que significaba este maestro que la vida gratuitamente me estaba ofreciendo y llegué a la conclusión de que todo lo estaba haciendo en piloto automático, privándome de las pequeñas cosas diarias que me daban o me podían dar más felicidad. ¿Cómo no me di cuenta antes?!!! Bueno, no era mi momento, pero ahora sí. El clic se produjo y vi que a muchos se les daba lo mismo, pero en ese momento me di cuenta de que lo que me estaba pasando era que por primera vez debía empezar a cambiar. En ese momento la lluvia comenzó a caer nuevamente y pensé que si bien yo estaba seguro y bajo techo, lo apasionante estaba en un lugar afuera donde, a pesar de mojarme y no estar tan seguro, la vida fluía y estaba tornaba interesante. Por supuesto, pagué y salí a caminar, pero sobretodo, a VIVIR !!!

Ahora me doy cuenta que lo que tuve fue un cambio de paradigma y fue la primera vez que creí en lo que yo tantas veces pensé: si uno cambia, el mundo se modifica. Fue así, nomás, que a pesar de lo yo creía, empecé otro escalón de cambios que me trajeron hasta aquí... y bueno

Vitamina E (tocoferol): se encuentra en los aceites prensados en frío, germen de trigo, semillas y nueces crudas y porotos de soja. Es un antioxidante. Dosis 400 UI /día.

Selenio: se encuentra en cereales integrales y en los vegetales como el brócoli, cebollas, tomates y en el atún. Dosis entre 100 a 300 mcg/ día.

Vitamina C: presente en frutas frescas y vegetales. Dosis entre 1 a 6 gr. / día.

Tomadas como calcio, magnesio, selenio, sodio, potasio, manganeso y/o zinc ascorbatos son sales más solubles y son mejor absorbidas.

Ácido aspártico (L- aspartato) : dosis: 90 mgr./día de aspartato de potasio y 32 mgr./día de aspartato de magnesio. Es un verdadero quelante.

Ácido orótico y sales de orotato, de calcio, magnesio y zinc. Dosis: orotato de calcio 300/600 mgr./día, de potasio 500/700 mgr. /día, de magnesio 200/600 mgr/día, de zinc 100 mgr./día.

Magnesio: su deficiencia puede ser causa de muerte súbita en pacientes cardiopatas. Es indispensable para el músculo cardíaco. Junto con el selenio el magnesio es uno de los más importantes agentes minerales quelantes. Dosis diaria: 500 mgr. Se encuentra en hojas verdes, germen de trigo, porotos de soja, choclo, manzanas, semillas, nueces, especialmente almendras.

Manganeso: dosis diaria 30 mgr. Se encuentra en cereales integrales, yema de huevo y vegetales verdes.

Coma al menos un 25% de vegetales crudos y frescos o al vapor en su dieta diaria.

Cerca del 10% de su dieta debe ser de garbanzos, porotos, lentejas, soja.

Los cereales integrales deberían ser el 25% de la dieta. Deben ser el plato principal o el acompañamiento.

Una o dos tazas de sopa, con vegetales, arroz integral, conteniendo algas, deben ser consumidas como relleno en cada comida. Puede ser con caldo de pollo.

Vegetales frescos deberían ser el 25% de la dieta. Al vapor, salteados o crudos.

El 10% de la dieta deberá ser de leguminosas y algas (hijiki, kombu, wakame y nori).

Proteínas animales sería otro 25%. (Blanco de pollo, pescado).

El restante 15% en frutas frescas. No les agregue saborizantes (sal, azúcar) destruyen el valor de la comida.

La dieta de quelación no es una dieta de adelgazamiento. No hay restricciones en la cantidad de alimentos. El interés está en agregar determinados nutrientes como los alimentos integrales y suplementos y evitar el consumo de otros.

NUTRIENTES QUE ACTÚAN COMO QUELANTES

Cáscaras de huevo, para calcio. Dejarlas en una taza de vinagre, las cáscaras se van adelgazando hasta desaparecer, el ácido acético del vinagre ha quelado el calcio de la cáscara y lo ha incorporado en forma iónica.

la vida tiene mucho de montaña rusa y mucho da para aprender al que está atento.

Dejé a mi viejo paradigma de la seguridad y me enganché con este nuevo que me decía que lo único permanente son los cambios.

6.VISUALIZACIÓN CREATIVA

"El mundo es como nosotros pensamos que es"

Principio de la filosofía Huna.

¿Es esto cierto? Bueno, no hace falta más que pensar en esos tantos momentos en que vimos las cosas de una manera y así sucedieron. ¿Premonición? ¿Confirmaciones? Muchas cosas me podrían decir, pero, vamos a hacer una prueba: cambiemos nuestra manera de pensar, de ver nuestra vida, a las personas, a situaciones, el mundo en sí.

No necesita creer en lo que digo, simplemente, pruébelo.

Cuando digo esto a mis alumnos, obtengo mayormente la misma respuesta: "pero no es fácil". Bueno, fácil, difícil, todo es una cuestión del ángulo en que se mire. Más difícil es vivir con problemas!!!

Veamos qué es esto exactamente de la Visualización creativa.

Nuestra mente almacena todo tipo de datos: los que captamos con nuestra mente consciente (7 bits, más/menos 2 bits, de lo que nos rodea, sería aproximadamente un 10%); lo que entra por nuestros cinco sentidos, lo que intuimos y captamos con la mente inconsciente que se une al inconsciente colectivo en el cual todos estamos unidos e interconectados. ¿Es mucho lo que estamos llevando, no?

De todo eso, según nuestra educación y vivencias, elegimos los datos que nos sirven para ir construyendo nuestra vida. Y bien digo "elegimos", pues todo es cuestión de optar. Podemos elegir sentir felicidad o tristeza. Esto no significa que nada nos perturbe, que neguemos los problemas o que las cosas nos "resbalen", sino que esa felicidad que podemos llevar dentro nuestro sea el motor para ir por este mundo, vencer obstáculos, ser creativos, evolucionar. Es un estado interior de simplemente "estar bien". Si estamos bien dentro de nosotros, todo es más fácil de resolver.

¿Cómo se logra esto? No es muy complicado, como piensan. ¿Cómo se siente usted cuando escucha una música que le recuerda algo lindo? ¿Y cuando ve una película tristísima? ¿Si escucha ritmo de tambores le dan ganas de hacer relax o de moverse enérgicamente? ¿Un día de lluvia y humedad, oscuro, le suscita salir a caminar? La Visualización Creativa es lo mismo: por medio de una imagen y/o una música puede crear un

- No beba café, bebidas cafeinadas, té, mate, gaseosas. Consuma té de hierbas.
- No consuma lácteos. El yogurt está permitido, pero debe ser descremado y natural. Evite el consumo de quesos, un poco de ricota puede comer.
- Coma de 4 a 6 huevos por semana, pero duros, pasados por agua o poché.
- No consuma embutidos de ninguna clase.
- Evite las carnes rojas, obtenga sus proteínas animales del pescado o del pollo o del pavo. Remueva la piel para cocinarlos.
- PROHIBIDAS LAS FRITURAS.
- Consuma almendras, nueces, pistachos y avellanas. NO A LOS MANIES. También consuma semillas de zapallo, sésamo, girasol. Nunca consuma semillas saladas.
- Aumente su consumo de agua pura ó filtrada. No tome agua de la canilla. Beba un mínimo de 6 a 8 vasos de agua diarios. Puede tomar jugos de fruta o vegetales pero sin endulzar.
- Coma una amplia variedad de vegetales, crudos o al vapor. Tenga cuidado de no sobre-cocinarlos.
- Coma frutas todos los días, y entre comidas preferentemente, o antes de ellas, nunca después.
- Tome sus suplementos orales diariamente como le ha sido indicado por su médico.
- Reduzca su sobrepeso y haga un programa de ejercitación diario.

CEREALES INTEGRALES: arroz, trigo, cebada, centeno, mijo. Deberán ser el 25% de su ingesta.

Consuma sopas de vegetales, con cereales integrales y puede hacer un caldo de pollo de base.

19 DIETA DE QUELACIÓN

"La terapéutica debe ayudar a la fuerza generatriz de la naturaleza"

Hipócrates

- Corte su ingesta de azúcares, blancos o negros, debe usar miel. El equivalente es ¼ de taza de miel = 1 taza de azúcar.
- Use harinas integrales, si debe usar harina refinada, esté seguro que no sea blanqueada.
- Coma papas hervidas con piel. JAMÁS PAPAS FRITAS
- Sólo coma pan y cereales integrales.
- Reduzca el consumo de sal a un mínimo, o anúlelo. Si debe usarla, use sal marina.
- Use manteca, es mejor el ghee, la manteca clarificada, Consuma 1 o 2 pequeñas porciones por día. NUNCA MARGARINA. Use en pequeñas cantidades aceites de girasol, choco, oliva o sésamo (dos cucharadas soperas por día, y aceites de primera presión en frío).
- EVITE las grasas hidrogenadas. Elimine las pastas a menos que sean de harinas integrales.

estado de ánimo, una forma de ver situaciones, de grabar en ese inconsciente propio y colectivo un mejor futuro. Somos lo que creemos que somos, si nos sentimos fracasado, pues fracaso atraeremos!!!

Técnica de la Visualización creativa:

- 1- Tenga bien claro el objetivo que quiere lograr, puede escribirlo para trabajarlo a diario. Delimite bien todo, lo que desea (no escriba en negativo ni lo haga en futuro). Vea los detalles. ¡No sea cosa que se le cumpla tal cual!!!
ej. correcto: "en mi vida hay salud, mis órganos y sistemas funcionan muy bien, me siento revitalizada/o y rejuvenecida/o"
Ejemplo incorrecto de programación : "no tengo enfermedades, voy a estar sana/o"
- 2- Siéntese en un lugar tranquilo sin que nadie lo moleste. Relájese. Céntrese, siéntase completo. Esto es muy importante pues para que todo salga como queremos, nuestros mundos deben tener coherencia, ser uno. Si pienso en otra cosa o se me siento nerviosa, no hay concentración (estar en mi centro) para el logro.
- 3- Cuando se sienta integrado, lea lo que escribió, visualícelo, siéntalo, vívalo con cada célula de su ser. No permita que ideas contrarias interfieran. Dedíquele sólo unos minutitos. No se sobrecargue insistiendo, por eso es conveniente poco pero efectivo y repetir a diario.
- 4- Cuando termine, olvídense. Deje partir su visualización, su idea, para que ésta entre en el inconsciente colectivo, busque lo que le pidió y se lo traiga. Si la retiene, no

puede salir a buscar ni devolverle sus deseos colmados.

Recuerde que le debe dar tiempo a que sus proyectos se cumplan, estamos en un planeta que existe el tiempo y el espacio. Tampoco permita entorpecer el flujo de sus deseos con pensamientos negativos ni frustraciones anticipadas que pueden no existir, el futuro es suyo.

7. ANTIOXIDANTES

"El vino es una cosa maravillosamente apropiada para el hombre si, en tanto en la salud como en la enfermedad si se administra con tino y justa medida."

Hipócrates

Cuando le comentaba la acción de los villanos del envejecimiento celular, los radicales libres, le escribí una frase de alerta: invierta un dólar en antioxidantes y no gaste 5 dólares en medicamentos para curar una enfermedad (hablamos de costos por día).

¿Pero qué son los tan mentados antioxidantes? Son sustancias, la mayoría son vitaminas o suplementos dietarios básicos.

Destaquemos algunos:

olvide que sus arterias demoraron más de 30 años en llegar a este estadio y tendría que tener un período de tiempo de un año o dos para reconstituir esto. En mi caso ya llevo aplicado y con distintos esquemas de mezclas, cerca de 100 sueros y cada vez me siento mejor.

Su estilo de vida cuenta La terapia por Quelación es solo parte de un proceso curativo. Una nutrición mejor y un estilo de vida mejorado son absolutamente necesarios para obtener beneficios duraderos por Quelación. La Quelación no es por si misma un "curalotodo" –ella solo reduce la actividad anormal de los radicales libres, permitiendo a los mecanismos normales de control el entrar en juego para que el daño causado por los radicales libres pueda ser reparados y se pueda restablecer la salud con la ayuda de una nutrición clínica aplicada, antioxidantes suplementarios y correcciones al estilo de vida. La terapia por Quelación se compone de todos estos factores.

Nosotros hemos establecido un Programa Integral de Rejuvenecimiento que lo denominamos PIR y mediante el cual potenciamos las ventajas de la Quelación con distintos ejercicios esquemas dietéticos cambio en su actitud ante la vida, etc. y lo incluimos por su importancia en el tratamiento integral que lo llevará a vivir bien sus primeros 100 años y con toda facilidad Entonces anímese a seguirnos, estamos en el momento y en el lugar correctos y todo lo demás depende de su motivación para hacerlo.

La terapia por Quelación es probablemente el método más exitoso para llevar una vida saludable y con menos síntomas de envejecimiento.

venas. Si es necesario, los pacientes pueden caminar, ir al baño, comer y beber a su gusto o hablar por teléfono, siempre y cuando tengan cuidado de no sacarse la aguja conectada al depósito con la infusión intravenosa que llevan consigo.

Ocasionalmente, los pacientes de Quelación pueden sufrir molestias menores en el punto de entrada de la aguja en la vena. Algunos sufren temporalmente de náuseas ligeras, mareos o dolor de cabeza inmediatamente después del tratamiento, pero en la gran mayoría de los casos estos síntomas ligeros se alivian fácilmente cuando es correctamente administrada por un médico experto en este tipo de terapia, generalmente significan una leve hipoglucemia o una tensión síquica excesiva..

La Quelación es tan segura como tomar una aspirina.

Los pacientes generalmente conducen sus coches sin ninguna dificultad para regresar a sus casas, y continúan sus actividades deportivas y de otros tipos después del tratamiento.

Los beneficios clínicos de la terapia por "Quelación" varían con él número total de tratamientos recibidos y con la severidad del problema que se está tratando. Más del 75% de los pacientes que han recibido el tratamiento han mostrado una mejoría marcada como resultado de la terapia por "Quelación". Mas del 90 % de los pacientes que hayan recibido por lo menos 10 a 20 sueros se han beneficiado cuando han corregido a la vez sus hábitos dietarios de ejercicios y de fumar pues se sabe que contribuyen a agravar los problemas arteriales. La necesidad de medicamentos ha disminuido y la calidad de vida ha mejorado.

Nosotros aconsejamos dos baterías de 20 sueros continuados, uno por semana con un mes de intervalo y un mantenimiento con un suero cada 30 a 45 días, no se

- Vitamina E: actúa en tejidos grasos. Dosis 400 a 1000 U diarias.
- Betacaroteno: es la provitamina A, quiere decir que no se acumula como ésta y sólo se convierte en vitamina A cuando el cuerpo necesita. Dosis 15000 a 25000 U.
- Zinc y Cobre: son elementos trazas, (oligoelementos, se necesita muy poca cantidad para actuar), suficiente 2 a 10 mg. de cada uno, por día.
- DHEA: constituye la hormona antienvjecimiento. Esto se basa en comprobaciones: por ejemplo, en el hombre disminuye después de los 30 y casi desaparece a los 65 años. Su uso en animales de laboratorio aumentó la duración de su vida al doble. Es decir que vale la pena probarlo. Nosotros lo hacemos desde hace tiempo (en mi caso personal más de 5 años) con buenos resultados. Dosis de 25 a 50 mg.
- Melatonina: la otra hormona maravillosa, pero no se puede promocionar que aumenta la duración de la vida porque está dispuesta por Salud Pública su venta libre para regular relojes biológicos (muy usada en los trastornos de vuelos trasatlánticos donde se produce el Jet Lag). En animales pasa como con el DHEA: aumenta a más del doble la vida de los mismos. Dosis: 3 miligramos por día.
- Vitamina C (ácido ascórbico): antioxidante que actúa en agua y líquidos en general. La dosis es de 1 a 3 gramos por día.
- Selenio: oligoelemento anticáncer, creería que su consumo es obligatorio ya que las tierras

actuales poseen escaso Selenio. Dosis: 25 a 50 microgramos

Ahora, ¿todo esto, no se podría consumir con una buena alimentación? Si pero fíjese en lo siguiente:

-Para sacar 2 gramos de vitamina C, necesitaría tomar 25 naranjas por día.

-Para 400 U diarias de vitamina E, debería comer 2 kilos de almendras o de maníes.

-El zinc y el cobre podrían suplirse con la alimentación, sobre todo en rebanadas de pan integral.

-La Melatonina no existe en los alimentos, salvo que coma específicamente glándulas epifisarias de animales, lo dudo que estén en su dieta normal.

-DHEA: hay un precursor que es el Ñame mejicano, pero su uso es difícil porque resulta complicado conseguirlo.

Con todos estos elementos, ¿no le parece que sería mejor tomarse una cápsula diaria de una mezcla de todos estos complementos antioxidantes? De paso le podría agregar Ginkgo Biloba, Procaína, Q-10 y Magnesio y está en condiciones de tomar salud y duración de vida en una sola cápsula cuyo costo (con todos elementos) no estará muy lejos de 1,50 u\$s por día. Con eso está más cerca de pasar los 100 años, el plus va a depender de lo que quiera o desee.

Vamos anímese, son los mejores 45 dólares por mes, que puede invertir ya que la mejor inversión es en uno mismo y sobre todo en algo que da calidad de vida y mejoría general.

Quelación, ha sido informado de que sufre de problemas arteriales avanzados, puede haber recibido el consejo de someterse a cirugía vascular. Si es así, es importante para usted el comprender la naturaleza de su padecimiento y todas las opciones posibles para su tratamiento antes de que usted pueda hacer una elección inteligente respecto a las diversas opciones. Aún si la Quelación y otras terapias no quirúrgicas fallan el "bypass" permanecería como una posibilidad.

¿QUÉ TIPOS DE EXAMENES Y PRUEBAS DEBEN DE HACERSE ANTES DE COMENZAR LA TERAPIA POR QUELACIÓN?

Antes de comenzar la serie de Terapias por Quelación, se debe obtener una historia médica completa. Un test oportuno a la procaína y al EDTA lo realizamos de rutina. La descripción detallada de la dieta debe ser analizada con respecto a su valor nutritivo y su balance. Se debe obtener copias de la historia médica pertinente. Un examen médico detallado de pies a cabeza se debe llevar a cabo. Se debe mantener una lista de los medicamentos que tome el paciente, y la cantidad de cada dosis. Se debe prestar atención especial a cualquier alergia.

Bajo ningún caso Ud. tiene que abandonar la medicación que está realizando

Se debe efectuar pruebas de sangre y de orina y exámenes complementarios a intervalos regulares durante la terapia y después de ella.

El recibir una Quelación es una experiencia muy diferente a otros tratamientos médicos. No produce dolor y en la mayoría de los casos muy pocas molestias. Los pacientes se sientan en sillones o butacas y pueden leer, echar una siesta, mirar televisión o conversar con otros pacientes mientras el fluido que contiene el EDTA entra en sus

muestran que a los diez años de la cirugía los vasos transplantados se han cerrado en un 40% de los pacientes, y que del 60% restante, la mitad desarrolla un estrechamiento coronario adicional. Una vez que usted ha sufrido un "bypass" su probabilidad de necesitar otro aumenta en un cinco por ciento cada año. Después de cinco años, algunos especialistas calculan que su probabilidad de necesitar una segunda operación puede ser tan alta como un treinta o un cuarenta por ciento. Y algunos pacientes van a una tercera, y aún a una cuarta operación o más. Y aproximadamente dos o tres de cada cien pacientes que sufren una operación de "bypass" mueren como resultado del procedimiento aún más si se encuentran seriamente enfermos al momento de la operación. El tratamiento por globo inflable y otros procedimientos invasivos para abrir las arterias son también arriesgados.

La Quelación es igualmente efectiva en pacientes que han sufrido previamente una o más operaciones de "bypass" o procedimiento de globos inflables. Si siguen una dieta adecuada, se ejercitan regularmente, continúan con el programa prescrito de suplementos a la nutrición y reciben tratamientos de Quelación periódicos de mantenimiento (más o menos una vez por mes, dependiendo de la severidad del diagnóstico médico) pueden normalmente pasar muchos años sin sufrir ataques cardíacos adicionales, apoplejías, senilidad o extremidades gangrenadas.

Es mas la mayor parte de nuestros éxitos en tratamientos con Quelación se dan en el caso de "by pass" o "stent"obstruidos a pesar de que no les guste mucho a los cardiocirujano.

Si usted como la mayoría de las personas ansiosas de obtener información adicional acerca de la terapia de

Déjeme contarle algunos entretelones de estas sustancias: con respecto a la vitamina E, se demostró ya hace más de 10 años que, a mayor dosis, más efecto de mejoría del sistema inmunitario. Aparte se conoce su efecto contra la esterilidad y la impotencia. El Zinc, al que tímidamente damos 2 a 5 miligramos, se sabe que con 15 miligramos por día se restituyen las hormonas que se producen en el timo (asiento de los timocitos o agentes inmunitarios) a niveles de los 20 años tomado en personas con 60 años o más.

Aparte hay un sin número de sustancias y vitaminas que puede consumir: las del complejo B, el calcio, el cromo, sustancias vegetales como el Ginseng, el Guaraná, el ajo, la Spirulina, los aminoácidos esenciales, etc. Además, no nos olvidemos de los ácidos grasos esenciales como el gammalinoleico y el linoleico.

Podemos decir que cada época tiene sus preferidos, como por ejemplo los bioflavonoides, los derivados de la semilla de la uva, el picnogenol que se saca del pino del mediterráneo. Cada uno de estos tiene buenas perspectivas de acción que permiten a los terapeutas manejarlos con facilidad y de acuerdo a cada paciente.

No quiero aturdirlo más, con lo que le conté alcanza, pero hágame caso, tómese una cápsula de antioxidantes por día y... isalud!!! ... por sus primeros 100 años.

8 . VITAMINAS Y SUPLEMENTOS

"Dios ha hecho los alimentos y el diablo, la sal y las salsas."

James Joyce

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS DE MEJORAMIENTO GENERAL

Siempre que tocamos temas interesantes nos transformamos en formales, ya que no tienen posibilidad de ser coloquiales. Desgraciadamente yo no le puedo hablar de lo bueno que es tomar tal o cual vitamina así como así sino debo darle razones más o menos concretas de cómo actúan o bien de cuánto hay que tomar, además ¿si Ud. fuera un colega? Seguro que no me tomaría por serio por decirle las cosas como les digo y más tratándose de un hecho concreto como hablar de vitaminas, por ejemplo. Entonces no tengo otra que

EDTA es relativamente no tóxico y libre de riesgos, especialmente cuando se le compara con otros tratamientos. El riesgo de efectos secundarios serios cuando se le administre correctamente, es de menos de un paciente tratado en diez mil. En comparación, el riesgo de muerte como resultado directo de un "bypass" es aproximadamente de tres de cada cien pacientes que sufran de cirugía, cifra que varía de acuerdo con el hospital y el equipo operatorio. La incidencia de otras complicaciones que siguen a la intervención quirúrgica es mucho más alta, incluyendo ataques cardíacos, apoplejía, coágulos de sangre, daño cerebral permanente con cambios en la personalidad y dolor prolongado. La Quelación es mas de 300 veces más segura que la cirugía de "bypass".y solo produce ,como complicación, y en los casos de tratamientos con goteo rápido casos de hipocalcemia que son rápidamente corregidos con gluconato de Calcio endovenoso y con recuperación completa y sin secuelas. Es decir que mientras la cirugía puede matar y/o dejar secuelas fuertes e irreversibles, la Quelación (limpieza mecánica de la arterias) solo da lesiones recuperables en todos los casos y en nuestra experiencia nunca, nunca tuvimos una complicación de las descriptasiii

Una condición de la cual él público en general no se percata por completo es que muchas personas que han sufrido una operación de "bypass" deben a menudo sufrir una segunda operación. A veces los vasos sanguíneos que no fueron pasados por la angioplastia se obstruyen, a veces los vasos transplantados usados en el primer injerto se llenan de nueva placa, a veces los vasos transplantados fallan o resultan ser demasiado pequeños para el trabajo requerido. De hecho, los estudios

naturales del cuerpo. La Quelación es un mecanismo por el cual sustancias tan comunes como la aspirina, los antibióticos, las vitaminas, los minerales y los elementos de vestigio trabajan en el cuerpo.

La hemoglobina el pigmento rojo de la sangre que lleva el oxígeno es un quelado de hierro.

¿ES LA TERAPIA POR QUELACIÓN ALGO NUEVO?

En modo alguno. Sus primeras aplicaciones a seres humanos tuvieron lugar durante la Segunda Guerra Mundial, cuando los ingleses usaron otro agente de Quelación, el British Anti-Lewesite (BAL) como antídoto contra gases venenosos. El BAL es usado todavía en la medicina actual.

El EDTA fue introducido por primera vez en la medicina en los Estados Unidos en 1948 en el tratamiento de obreros industriales que sufrían de envenenamiento por plomo en una fábrica de acumuladores. Poco después, la Marina de Guerra norteamericana recomendó la terapia por Quelación para tratar a marinos que habían absorbido plomo mientras pintaban barcos y atracaderos del Gobierno. Los médicos observaron que aquellos adultos que recibían el tratamiento de Quelación con EDTA y que sufrían de arteriosclerosis también mejoraban en su salud, menos angina, mejor memoria, vista, oído y olfato y más vigor. Cierta número de médicos comenzaron entonces a tratar con terapia de Quelación a individuos que sufrían de problemas de obstrucción vascular y reportaron mejorías en forma consistente.

¿HAY RIESGOS O EFECTOS SECUNDARIOS DESAGRADABLES?

pasarle la información sin tanto palabrerío pero con más exactitud en la descripción.

Los siguientes complementos dietéticos tienen acción antienvjecimiento:

Antirradicales libres:

Son la Provitamina A, la C y la E.

Ácidos nucleicos:

Los ácidos nucleicos son componentes celulares gracias a los cuales podemos seguir generando nuevas células después de nacer. A medida que avanzamos en edad disminuimos la capacidad de producir células nuevas. Sin embargo, los estudios efectuados por el Dr. Benjamin S. Frank demuestran que las células deterioradas por el paso del tiempo o la enfermedad pueden rejuvenecerse si se les suministran ácidos nucleicos. Las mejores fuentes de ácidos nucleicos son: germen de trigo, salvado, espinacas, cebollas, avena, sardinas, mariscos, pescados, setas, hortalizas de hoja verde, anchoas.

El picnogenol:

Las últimas investigaciones han descubierto que uno de los más potentes antioxidantes que existen, especialmente importante para la salud de la piel y de las arterias, es el "picnogenol", una sustancia que se extrae de las pepitas de uva y de la corteza del pino marítimo francés.

La coenzima Q10:

A medida que envejecemos nuestros cuerpos pierden la capacidad de producir esta coenzima por lo que algunas

investigaciones se han centrado en demostrar que si se ingieren nutrientes ricos en esta sustancia el cuerpo envejece más despacio. La coenzima Q10 puede encontrarse en la mayoría de los productos frescos pero se deteriora y oxida fácilmente. Los alimentos más ricos son: las espinacas, los granos integrales, las vísceras, la carne de vaca, las sardinas, los cacahuetes, las nueces y las semillas.

Selenio y zinc. Los minerales rejuvenecedores:

Reconocido universalmente como un eficaz antirradicales libres, el selenio, que actúa en sinergia con la vitamina E, mantiene la elasticidad y juventud de los tejidos y retrasa el proceso de envejecimiento. Se encuentra en los cereales integrales, germen de trigo, cebollas, tomates y brécol.

El zinc, además de contribuir al buen funcionamiento de nuestro sistema enzimático y al mantenimiento de células, este mineral ayuda a mantener la actividad mental y a evitar los problemas prostáticos. Son buenas fuentes de zinc las semillas de sésamo y calabaza, el germen de trigo, la levadura de cerveza, los huevos y la mostaza.

Para prevenir el envejecimiento de la piel:

Betacarotenos, ácidos grasos esenciales, vitaminas antioxidantes, vitamina B5 (hidrata y estimula el crecimiento de nuevas células), lecitina, acidófilus, clorofila, zinc, selenio y agua.

Para prevenir el envejecimiento del esqueleto:

Calcio, fósforo, magnesio, vitamina D, soja o derivados (por su riqueza en boro).

pacientes, los vasos sanguíneos más pequeños son los más severamente afectados. Los beneficios de la Quelación tienen lugar desde la punta de la cabeza hasta la planta de los pies, no solo en cortas secciones de arterias mayores que pueden ser pasadas o abiertas por otros tratamientos de carácter invasivo.

El procedimiento relativamente simple, seguro y efectivo se ha aplicado millones de veces durante los últimos 30 años.

Millones de personas en los Estados Unidos y millones en el extranjero han recibido los beneficios de la Terapia Intravenosa de Quelación.

La terapia de Quelación estimula al cuerpo a restaurar la fortaleza de los huesos, remueve sustancias químicas que causan dolor y falta de movimientos en las articulaciones. Las osteoporosis y la artritis degenerativa de las articulaciones también pueden ser controladas y mejoradas.

La terapia de Quelación mejora profundamente muchos procesos metabólicos y fisiológicos en el cuerpo. La regulación del calcio y del colesterol en el cuerpo se mejora como resultado de la normalización de la química interna de las células.

Chelation therapy en inglés, traducido al español como Terapia de Quelación, viene del griego "chele" que significa "claw" traducido al español como garra, presa, pinza, etc.

La Quelación es un proceso químico por el cual un metal o un mineral (como plomo, mercurio, cobre, arsénico, aluminio, calcio, etc.) se liga con otra sustancia. Es un proceso básico en la vida misma, y tiene lugar en nuestro cuerpo en todo momento. La Quelación que efectuamos artificialmente es semejante pero usando una sustancia química (EDTA) en vez de las sustancias químicas

tejido muerto o en otros casos realizar algún tipo de cirugía intraarterial (stent) e injertos pero conservan su miembro inferior..Nuestra experiencia con casi 1500 casos de Quelación y otras como la del Dr. Cramer (USA) con 1.500.000 casos tratados nos muestran excelentes resultados con este tratamiento ya en forma preventiva (excepcional) como curativa con resultados según el grado de la enfermedad tomada, cuanto antes mejor sería lo que en este momento aconsejaríamos a quienes quisieran realizar este tratamiento, ya que en los primeros estadios de la enfermedad es cuando mas éxitos se tiene. Hay un caudal de evidencia obtenida en experiencias clínicas que indican que los síntomas de un flujo arterial reducido mejoran en más del 75% de los pacientes tratados.

Además, han sido publicados, varios estudios de investigación que muestran resultados de pruebas diagnosticas realizadas antes y después de la Quelación usando radioisótopos que prueban estadísticamente que el flujo de sangre mejora después de la Quelación. Independientemente de los estudios sobre el flujo de la sangre, si la angina molesta menos y si la resistencia física y la agilidad mental aumentan, tales beneficios serían suficientes para justificar el uso de la terapia por Quelación usando EDTA.

La calidad de vida y el alivio de síntomas son muchos más importantes que los resultados de pruebas de laboratorio.

La Quelación beneficia cada vaso sanguíneo en el cuerpo desde los mayores hasta los vasos capilares más mínimos y las arteriolas la mayor parte de los cuales son demasiado pequeños para tratamiento quirúrgico, o están situados demasiado profundamente en el cerebro u otros órganos vitales para ser accesibles al cirujano. En muchos

Para prevenir el envejecimiento de la mente:
Lecitina, vitaminas A, B1, B9, B12, C, E y minerales zinc, cobre, cobalto y fósforo.

Para prevenir el envejecimiento del aparato cardiovascular:
Bioflavonoides, vitaminas antioxidantes (A, C y E) y B6, lecitina, calcio y magnesio, ácidos grasos omega 3, fibra.

Para prevenir el envejecimiento del tejido celular:
Vitaminas antirradicales libres, ácidos nucleicos: SOD (superoxide dismutase) y DHEA (dehidroepiandrosterona) y coenzima Q10.

9 ¿QUÉ ES EL PIR?

"Mente sana en cuerpo sano."

Juvenal

PIR: PROGRAMA INTEGRAL DE REJUVENECIMIENTO
2003 NFPR

Este programa que hemos desarrollado, tiene como objetivo brindarle una propuesta integral para su rejuvenecimiento. No se puede tratar sólo una parte de nosotros, ya que todo está integrado en un solo lugar: usted. Por eso, la recomendación es darle importancia a toda área sin dejar de lado absolutamente nada. Todo debe ir rejuveneciendo a la par. Este plan básico es una guía a la cual le irá agregando el resto de este manual.

1°- KIT:

Abarca dos envases de 30 cc que cada uno de los cuales

sacamos todos los metales pesados que Ud. podría tener en su cuerpo

Y con esto mas ayuda podríamos tener para cambiar el paradigma de vivir bien sus primeros 100 años y sino morir en el intento viviendo joven el mayor tiempo posible (85?,90?: todo ahora depende de Ud., yo lo único que puedo hacer es ayudarlo)

La terapia intravenosa de Quelación consiste en limpiar el cuerpo de sustancias químicas dañinas cuya presencia esta implicada en muchas enfermedades. La aplicación de la terapia mejora las condiciones circulatorias que se asocian con el endurecimiento de las arterias lo cual puede llevar a embolias, hipertensión, angina, ataques al corazón, perdida de memoria, perdida de visión e impotencia. La terapia de Quelación remueve sustancias químicas que forman el material que endurece y tupe las arterias y que interfieren con el proceso celular normal, en los Estados Unidos este endurecimiento de las arterias ha sido determinado como la condición fundamental de la mayoría de las muertes por enfermedad.

Médicos con gran experiencia en el uso de la terapia por Quelación observan una mejoría dramática en la gran mayoría de sus pacientes. Ellos ven que la angina se alivia rutinariamente, que pacientes que sufrían de intensos dolores en el pecho cuando caminaban una corta distancia son a menudo capaces de regresar a una vida normal y productiva después de recibir la Quelación. Mucho mas dramático, pero igualmente común es el ver sanar úlceras y pies gangrenados de diabéticos. Muchos individuos a quienes se ha dicho que sus miembros tendrían que ser amputados debido a la gangrena, ven como sus pies sanan con la Quelación aunque sea necesario remover quirúrgicamente algunas áreas del

eso tenemos las quelaciones preventivas que es usar sueros con quelantes (que son sustancias que atrapan el calcio en sus vasos y también contribuyen a sacar tóxicos como el plomo, aluminio y otros que le pueden perturbar), y ¿por qué preventivas? Antes usábamos estos sueros para TRATAR enfermedades una vez establecidas (por ejemplo en trastornos circulatorios de las piernas en etapa de pregangrena, en personas con trastornos coronarios que no querían operarse, etc. El resultado fue excelente y la pregunta que nos hacíamos era por que esperar a que se produjeran las enfermedades (le comento que casi siempre para que una arteria de síntomas tiene que estar "tapada" en mas de un 70%) y entonces empezamos a actuar antes, haciendo prevención. Esto no es doloroso ni trae problemas (en el tiempo que llevamos haciendo no tuvimos nunca alteraciones ni tampoco leímos acerca de esto ,claro lo que cuidamos es seguir el goteo lento y por un espacio de 2 y media horas por lo menos así no alterábamos bruscamente el calcio de los vasos.

En este caso todo anda bien, es un suero para sanos y lo único que necesitaría es tiempo y paciencia, mientras tanto puede leer un libro, mirar una película o simplemente meditar sobre sus próximos objetivos. ¿Me ayuda a que pueda hacerlo llegar a sus primeros 100 años? Acompañeme y lo lograremos y saltaremos al nuevo paradigma de que se puede. De paso con la Quelación preventiva se podría aplicar H3, sustancias homo toxicológicas en vena para limpiar su espacio intercelular, etc.

Al momento de escribir esto tenemos realizadas unas 1500 quelaciones con 0 infartos ni otras cardiovasculares. Que significa esto: que estamos ganando en la lucha por tener arterias limpias, corazón en buen estado y además

tiene una acción diferente sobre la estimulación del rejuvenecimiento por vía oral.

Se los denomina: CRO: Complemento Rejuvenecedor Oral

*Frasco A: SDM (Smart Drug Memory) Es la Medicación Despertadora de la Memoria, que a través de sus dos tomas diarias permite recordar a todo el sistema celular hormonal la acción del inyectable aplicado oportunamente. Es una preparación homeopática de baja potenciación.

*Frasco B: abarca un Medicamento Vibracional Personalizado, que actuando como una autovacuna, va solucionando los síntomas que ocasionalmente presenta la persona en sus diversos aparatos. Este producto es de elaboración radiónica y, como su nombre lo indica, es específico y útil exclusivamente para cada persona tratada. Se realiza a través de un chequeo y evaluación previa del estado de salud, fundamentalmente de su sistema de vitalidad y del reloj biológico.

****Vacuna Antiedad:*** medicación base por vía intramuscular.

2°. ALIMENTACIÓN:

Es un plan de alimentación totalmente personalizado priorizándose los alimentos que son compatibles con la persona y descartando los que no lo son, hasta llegar a la indicación de lo absolutamente tóxico para el paciente. Entendemos que la alimentación es un complemento de primera línea en el mantenimiento del estado de juventud física.

3°. EJERCICIOS:

Es un esquema personalizado de ejercicios sencillos y factibles, que se pueden realizar en cualquier lugar. Constan de algunos movimientos físicos y de ejercicios respiratorios, ambos como pilar fundamental de la buena salud psico-física.

4°- PENSAMIENTO POSITIVO EN ACCIÓN:

Es la manera de encarar junto con el comienzo del tratamiento, una nueva visión de la vida, que es, al mismo tiempo, un renacimiento a fuentes naturales de crecimiento y potencial personal, tanto a nivel familiar, laboral, como en cualquier área de vida.

5°- RECOMENDACIONES GENERALES:

Son una serie de prevenciones recomendadas sobre las cosas que son beneficiosas y las que son dañinas para cada persona en particular.

6°- DESARROLLO DEL PROGRAMA PIR 2003 NFPR (1° generación):

1° año: 10 a 12 sesiones mensuales

2° año: una sesión cada 3 meses

3° año: una sesión cada 6 meses

4° año y siguientes: una anual o según necesidad

Cada sesión abarca el tratamiento y el seguimiento del paciente. Siendo este un sistema que revitaliza desde el nivel celular hacia la superficie, pudiendo ser complementado con otros tratamientos estéticos.

18 QUELACIÓN: DESOBSTRUCCIÓN ARTERIAL SIN CIRUGÍA

"Cada uno tiene la edad de su corazón."

C. Alfred d'Houedetot

Bueno, ahora le cuento lo que es lo que vamos a hacer con su sistema vascular. Nosotros los médicos tenemos la costumbre de decir "el hombre tiene la edad de sus arterias" y ya desde los tiempos de Alexis Carrel, un premio Nóbel importante que lo manejó con precisión y le dio difusión. ¿Qué significa esto? Que uno debería mantener sus arterias y venas "limpias", es decir con la menor cantidad de calcio y grasa en las paredes y con la menor cantidad de contaminantes en su interior.

Es decir que si su sistema vascular (y ojo también hablamos de vasos coronarios, es decir los del corazón,) se mantienen limpios se los consideraría jóvenes, es decir de acuerdo a su edad del documento de identidad .Pero si están con depósitos de calcio, con depósitos de grasas, etc., la edad de sus arterias es mayor que su edad cronológica y usted está envejecido por dentro.

Y que podríamos hacer con sus vasos si están con algunos depósitos de grasa o de calcio? limpiarlos. Para

cirugía). Son medios químicos que siguen los lineamientos básicos del Dr. Linus Pauling (2 veces premio Nóbel; falleció en plena actividad a la temprana edad de 95 años, conduciendo a full su instituto y yendo a su trabajo en bicicleta). Con nuestro método obtenemos hasta este momento una reducción a 0 (sí, cero!) de los infartos en las quelaciones preventivas (desde el `98 hasta el `03 estamos en más de 1500 quelaciones hechas con este resultado y sin ninguna contraindicación ni efecto colateral).

Al principio usábamos quelaciones para tratar arteriopatías, by pass o stent taponados y también pacientes que no se querían someter a cirugías.

Los resultados de estos casos no fueron tan excelentes, pero sí muy buenos: más de la mitad de los casos que vimos (casi 2/3) evitaron cirugías y soportaron mejor su patología con este único método, un 80-90 % de los enfermos se recuperaron y no tuvieron que operarse , otros si, pero con las arterias mas limpias y en mejores condiciones.

Además, como esto se coloca en sueros, aprovechamos para aplicarle sustancias diversas que pueden actuar en el intersticio celular (Pulsatilla y Glyoxal de Heel) y procaína (H3) como estimulante trófico tisular. Esto nos da un mejor aprovechamiento del tratamiento, produciendo mejores resultados.

Después notamos que podíamos prescindir de los vibratoriales y las dosis mensuales podían darse diariamente y hasta dos dosis por vez, es decir que en 6 días podíamos hacer lo que antes nos llevaba un año.

10 TERAPIAS BIOLÓGICAS: VACUNAS ANTIEDAD

*"Las canas no hacen más viejo al hombre cuyo corazón
no tiene edad."*

Alfred de Musset

Es lógico que se pregunte si esto es posible, si podemos con una simple inyección mensual, o más lejana aún, rejuvenecer. Sí, se puede; sobre todo alejar el mayor tiempo posible el fantasma del deterioro físico que creemos tiene que venir con la edad y lo más importante: el deterioro mental. Ambos se pueden evitar. Podemos revitalizarnos un poco más y hacer como si tuviéramos unos 10 años menos o mantenernos en la edad que empezamos con esta terapia biológica.

¿Qué contienen las vacunas antiedad?

En el mercado existen varias y todo empezó con la decadencia de la celuloterapia, no porque esto sea malo sino por que fue mal utilizada, cayendo así en el

desprestigio, sobre todo en Argentina, desde unos diez años atrás. De cualquier forma se sigue utilizando en Suiza y en algunos lugares de Europa y Estados Unidos. La primera información sobre vacunas anti edad vino de Suiza y se trataba del Ultracell. Esto es simplemente un centrifugado celular mejorado con algún suplemento vitamínico. En Argentina ya existe un producto nacional similar, pero en ambos casos lo prohibitivo está en los costos que siguen siendo del primer mundo y están dolarizados.

Le cuento además que también la Quelación es muy cara en USA y Europa, y con diferencias muy grandes con respecto a los costos del tercer mundo. Por ejemplo: 10 quelaciones en una clínica (la del Dr. Zurita) cuestan u\$s 5000 y en Europa están entre € 2500 a € 6000. En estas condiciones sólo están al alcance de pocas personas con mucho dinero y que prefieran invertir en ellos.

Y bueno, con el Ultracell pasa lo mismo: la ampolla importada está en u\$s 290 y la argentina en u\$s 180.

Es decir, que no son baratas para nuestra devaluada zona sudamericana.

Nosotros desde el 2002 estamos trabajando en una línea diferente de investigación (nos gusta llamar a nuestro sistema de investigación médica: "medicina de resultados") que concluyen unos 15 años de trabajo con productos biológicos. Hemos sintetizado una experiencia que empezó antes aún, en 1975 en la práctica, también con anterioridad tratando a familiares con los productos de la Dra. Ana Aslan de Rumania, Es decir que tenemos aval en tiempo suficiente como para hablar y hacer tratamientos de este tipo. Nuestro producto, que ya tiene una tercera generación de vacunas, contiene derivados animales embrionarios a los que les quitamos todas las propiedades antialérgicas, para que no contengan

ventas de embutidos y fiambres, no sólo se mantiene sino que aumenta. ¿O acaso nos olvidamos que a la noche, cuando llegamos cansados y hambrientos, lo primero que miramos en la heladera es si hay huevos o fiambres? ¿Y qué más rápido que un huevo frito?

Ejercicios: otro elemento contemplado. ¿Y hay que caer necesariamente en un deportólogo que nos diga cuánto tenemos que pesar, qué ejercicios hacer y cada cuánto tiempo? Esto dura...un tiempito y a seguir como antes. No es irresponsabilidad, sino realidad, la gente no es constante.

El fumar, sabemos todos que es un elemento pernicioso, pero en un congreso de cardiología que fui hace unos años, las parvas de colillas de cigarrillos eran altas... y sin el ejemplo no se puede educar! ("No fume que yo sí puedo por que el enfermo -ya lo etiquetaron- es Ud, y yo estoy sin problemas").

Vamos a suponer que las prescripciones básicas de prevención se cumplieran y estuviéramos en un sitio ideal, ¿acaso cree que las cardiovasculares disminuirían? ¡NO!

Seguramente se mantendrían, pero ¿disminuir?, no. ¿Por qué? Por los medicamentos recetados. ¿Sabe usted que en el mundo, por cada hora se consumen millones de dólares en remedios?

Una colega me decía: "¿y la cantidad de vidas que se salvan con esto?"

Y yo le contesté: ¿y la cantidad de gente que toma medicamentos sin tener realmente que tomarlos, sólo por el hecho de ir a un médico, el cual parece que tuviera la obligación de recetar algo?"

¿Cuál es nuestra actitud en esto?

Limpiamos las arterias con sueros con EDTA, es decir, hacemos una QUELACIÓN (desobstrucción arterial sin

"El hombre no muere, se mata"

Lucio Anneo Séneca

Las enfermedades cardiovasculares, en especial las coronarias, tuvieron un incremento importante en los últimos tiempos, tanto que pasaron a convertirse en una de las principales causas de muerte, particularmente en la franja de mayor productividad laboral.

¿Qué hace el gremio médico con esto? Las trata, si puede, y por eso la cantidad de cardiólogos y cardiocirujanos (cada vez son más). Vamos a realizar una primera conclusión: un infarto tratado a tiempo se recupera bien en la mayor parte de los casos, pero ¿esto tiene que ser así? Alguien o algo tuvo la culpa en la producción de esta lesión, pero ¿qué hacemos para que esto no se dé? Es decir, ¿por qué fallaron los mecanismos de prevención aconsejados por la generalidad de los colegas? Porque la mayoría no sirven. Este sistema está diseñado para que el trabajo no falte ni a cardiólogos ni a cardiocirujanos ni a Unidades Coronarias (fijas o móviles) y el negocio siga (negocio: negar el ocio). ¿A qué se reduce la prevención convencional? A "conductas apropiadas", a mantener un control periódico que generalmente es evitado por los pacientes porque saben que de los clínicos o cardiólogos difícilmente salgan sin 2 o 3 medicamentos, a decirles: "esto es de por vida".

Definitivamente esto no es para mí, no por anarquista ni por irresponsable, sino porque no hay ningún medicamento que uno tenga que tomar de por vida (no olvidemos la taquifilaxia). Entonces entra el miedo y la dependencia del profesional, comer sin sal, sin grasas, sin carnes rojas, consume frutas y verduras... Claro que mirando alrededor vemos que la cantidad de carnicerías y

elementos que pudieran determinar rechazo por parte del cuerpo. Le agregamos a esto oligoelementos necesarios para las reacciones que se producen en los tejidos y células, además de bioestimulinas que sacamos de sustancias vegetales. Todo esto lo fijamos con un activador tisular y estimulante de los tejidos que es la procaína (el famoso H3 de la doctora Aslan). A esto le agregamos información antiapoptosis (es la que impide la muerte célula) y entonces, este verdadero cocktail antiedad, es lo que le aplicamos en el primer año una vez por mes (10-12 inyecciones) y luego en los años siguientes iríamos espaciando hasta llegar a realizar la aplicación una vez cada 6 a 12 meses. Lógicamente vamos perfeccionando nuestra dosificación a medida que avanzamos en los conocimientos.

Esto lo acompañamos con un plan integral donde se plantea la necesidad de que se ayude con nutrición, ejercicios y se realice una evaluación de salud para corregir vibracionalmente sus problemas (si los tiene) o mejorar en general su forma de funcionar.

La denominación de este plan es PIR 2003 y es un programa integral de rejuvenecimiento que creemos que es la base para empezar a transitar su camino a los primeros 100 años de vida. Entonces, a darle duro y para adelante, que los años que vienen son lo mejor de su vida. Que eso le quede claro, no lo dude. Anímese que yo ya lo hice y vamos juntos, que juntos somos más.

Ah!, le aviso desde ya que los precios nuestros están más adecuados a nuestro estilo rioplatense.

Entonces a comenzar o a proseguir nuestra extraordinaria aventura de ponernos en camino hacia nuestros primeros 100 años, sobre todo a tratar de vivirlos bien o muy bien, en eso el gusto lo define cada uno.

Después incorporamos a nuestros preparados precursores de la secreción de somatotropina , Q'10 y melatonina.

11 .ESPIRACIÓN CORRECTA

"Raramente se encuentra el placer donde se busca."

Samuel Jonson

Observemos de dónde provienen nuestros alimentos:

- comida
- agua
- aire
- sol (no tomarlo directo o sin protección, envejece la piel)
- pensamientos

Sobre la comida, ya lo estamos tratando en este libro. Se puede ayunar algún tiempo, incluso hay yoghis que lo han hecho hasta por más de 70 días.

Con respecto al agua, sabemos que alrededor de un 70% de nuestro cuerpo es agua y la necesitamos para mantener la vida. Según las condiciones, podemos estar sin beber alrededor de 5 días.

fijación de la gente que nos rodea, por eso hay que ver de quién uno se rodea. Ayudamos a cambiar la fijación por medio de la música, la ropa, colores, pensamientos, bailar, imágenes, etc..

Según dónde esté nuestra fijación será con lo que estemos resonando.

Homeopatía: VAC 3X

En este caso, no voy a dar toda la explicación de lo que es Homeopatía, ya que no es mi objetivo. Sólo hay que entender, como ya dijimos, los principios curativos de los remedios vibratoriales.

La VAC 3X es un estimulador homeopático de las funciones de revitalización y rejuvenecimiento.

¿Qué significa esto? Pues supongamos que usted sigue todos los pasos que le hemos indicado en este libro, incluso se coloca las vacunas antiedad. Entonces le damos esta "vacuna" homeopática para que la tome a diario, de esta manera usted estará recordándole al cuerpo, a cada célula, que "despierte" a las funciones vitales que le ha propuesto la vacuna antiedad. Esta combinación logra un efecto más puntual y sistemático para el rejuvenecimiento.

Parece una explicación muy simplista, pero el resultado es óptimo. Lo hemos estado probando durante casi un año para adoptarlo como un complemento "tipo despertador" de nuestro sistema y localizador de objetivos. Evaluamos previamente los casos que necesitan de este potenciador de memoria inmunitarias.

17 PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

También hemos observado en nuestros pacientes que al incrementar la energía de su cuerpo, la enfermedad comienza a ceder, sea cual sea el diagnóstico.

Por lo tanto, encontramos una simultaneidad de necesidades en el tratamiento: sacar a la persona del dolor, aliviar el síntoma, comprender cuál es el conflicto que lo ocasionó, vías para resolverlo, devolverle la auto confianza para que no tenga necesidad de manipular a otros e incrementar la energía para que con los niveles de ésta bien altos, se pueda ir combatiendo la enfermedad (esto se llama resistencia del anfitrión: incremento de la inmunidad del organismo). Para que todo esto sea más sencillo de manejar, es que también enseñamos una correcta respiración, que es la base de la Vida y la forma de hacer un correcto presupuesto de la energía para vivir saludablemente.

La fijación es como hilos de fuerza que atrapan nuestro ser a la Tierra en que vivimos. Cuando nos trasladamos a otro país, éstos se trasladan a cada lugar a donde vamos. Ponemos nuestra fijación (o sea nuestra relevancia en objetos, personas, situaciones, etc.) según nuestros sentimientos, trabajo, pensamientos, programas, etc. Por ejemplo: si somos literatos es muy posible que al entrar a una casa lo primero que hagamos sea mirar la biblioteca, pero si conmigo entró un arquitecto, seguramente a él le llamará la atención el diseño del lugar. A medida que vamos cambiando, los hilos van cambiando. Es de esta manera que podemos cambiar nuestra vida, quitando la fijación de un lado y poniéndola en otro. Alimentamos en nosotros lo que es nuestra fijación: si nuestra fijación está en las flores, nos alimentaremos de la energía de las flores. Por lo tanto hay que fijarse en lo que nos da buena energía. La fijación es "contagiosa", a veces nos contagiamos de la

¿Pero respirar? ¿Cuánto tiempo podemos estar SIN respirar? Los buscadores de perlas son los más entrenados en esto y sólo lo logran por unos 5 minutos!!! Además de envejecer precozmente.

Dado esto, deducimos que la respiración tiene vital importancia. Le vamos a agregar "correcta" respiración. Con esto me refiero a realizar las funciones respiratorias de manera que sean nutritivas para nuestro organismo. Dichas funciones van a afectar a nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y mente.

Breve fisiología:

Al inhalar, lo debemos hacer por la nariz. En ésta se encuentran una serie de pelitos (cilias) y capilares sanguíneos, los cuales funcionan como filtro los primeros y sistema térmico los segundos, ayudando a tener nuestros pulmones protegidos de la polución y la temperatura baja. Cuando exhalamos, lo debemos hacer por la nariz, ya que se limpia el "filtro" y contribuimos a mantener la temperatura.

Energéticamente, hay dos canales sutiles que terminan en las narinas: Ida y Píngala (según el Yoga). Cuando respiramos correctamente estos canales se nutren de energía vital y mantienen el equilibrio de todo nuestro cuerpo en todas sus áreas.

Como ve, la respiración correcta es una gran ayuda para mantener la homeostasis física y sutil.

Vamos a ver algunos ejercicios para diferentes beneficios:

1- respiración profunda y completa:

Inhale por la nariz, lentamente contando hasta 4.

Retenga, contando dos tiempos.

Exhale por la nariz, contando 8.

Realizar: 3 a 5 respiraciones por lo menos una vez por día a conciencia.

Objetivo: nutrir, rejuvenecer, revitalizar, equilibrar.

NOTA: debe inhalar como si llenara el abdomen, luego, sin cortar el flujo de entrada de aire, o sea, manteniendo un flujo continuo, llene la parte del tórax hasta completar (como si llenara hasta los hombros). Al exhalar debe ir comprimiendo suavemente el abdomen, para que suba el diafragma y saque hasta la última gota de aire viciado de los pulmones.

2- Respiración purificadora:

Inhale por la nariz, normalmente.

Exhale con pequeños soplos entrecortados, por la boca, sin

inflar las mejillas, hasta la última gota de aire.

Realizar: alrededor de 5 veces, sin marearse.

Objetivo: limpiar profundamente los pulmones, física y energéticamente, combatir el frío, energizar, fortalecer.

3- El leñador:

Colóquese de pie, con las piernas un poco entreabiertas.

Inhale por la nariz, elevando los brazos estirados por encima

de su cabeza, como sosteniendo un hacha.

Exhale por la boca, soplando todo de golpe con un sonido "HA" que salga de la garganta, arrastrando

emociones negativas acumuladas en el pecho y estómago.

nota vibrarán por simpatía sintonizadas con el diapasón. Transmisor y receptor vibran al unísono (sintonía).

Vemos que la Medicina Vibración al se basa específicamente en este principio. El Terapeuta utiliza frecuencias específicas para poner al Ser Humano (como un todo: cuerpos físicos y sutiles), en sintonía con la salud.

Esto no es algo nuevo, ya que todos usamos la vibración para obtener o suprimir determinado estado. Por ejemplo, cuando estamos cansados nos desperezamos con una exclamación, lo mismo al bostezar o suspirar, cuando algo nos duele, gritamos o nos quejamos, al estar tristes lloramos y cuando alegres, reímos. Son todas formas de sintonizarnos con determinada frecuencia. El sonido nos ayuda a restaurar el equilibrio del Ser.

La resonancia la encontramos también en los patrones de energía que emiten los demás remedios vibracionales: florales, elixires de gemas, gemas, homeopatía, colores, etc.. Por lo tanto tenemos que tener en cuenta que sea cual sea el camino elegido para la curación, debemos ponernos en sintonía con lo que producirá la salud. El primer paso para esto es sintonizarnos con el deseo de curarnos. Esto parecería indiscutible, pero hemos encontrado que mucha gente se resiste a abandonar su enfermedad. ¿Por qué alguien querría seguir enfermo? Sencillamente porque algún partido está sacando de su enfermedad. Estos beneficios se pueden traducir como mayor atención, afecto, manipulación, poder; aunque haya que pagar el alto precio del deterioro.

Esto amerita un profundo estudio de las carencias y los miedos del Ser Humano, quien, para tapar "agujeros", usa la enfermedad para llenar dichas carencias en detrimento de su salud.

físico, las cuales se pueden observar con los ojos físicos. Para esto debemos aflojar la mirada y concentrarnos, por ejemplo, en la punta de los dedos, empezar a jugar y así observar las prolongaciones del cuerpo etérico (cuerpo que le sigue al físico).

El Ser Humano está compuesto de varios cuerpos que son energía en diferente grado de condensación/radiancia.

Según los videntes de todas las épocas y los estudios de las antiguas civilizaciones encontramos varios cuerpos que se interpenetran unos con otros interactuando. No puede suceder algo en uno de los cuerpos que no se manifieste en los restantes. Esta es la base de la Medicina Vibración al.

Debemos ver este conjunto de cuerpos como un ecosistema, todo tiene que ver con todo, haciendo de la persona un conjunto y no simplemente un dolor de cabeza o un riñón con litiasis o un brazo roto.

Este ecosistema tiene que ver con el ecosistema mayor que es el resto del universo: el Ser Humano como el microuniverso y el resto como el macrouniverso, interactuando ambos.

Si comprendemos esto podremos darnos cuenta de que todos estamos unidos y cualquier cosa que afecte a uno afectará al resto de la Humanidad, del Planeta y del Universo, tanto desde el punto de vista físico como en el emocional, mental y espiritual, ya que todo es energía (lo que ya fue comprobado por la Física Cuántica).

EL PRINCIPIO DE RESONANCIA:

La resonancia es un fenómeno que podemos explicar fácilmente mediante el ejemplo de la música: cuando hacemos sonar un diapason, las cuerdas de la misma

Cuidado con la presión: si la tiene alta, no se agache mucho;
si la tiene baja; levántese despacio.

Realizar: unas 3 veces, según necesite.

Objetivo: eliminar opresiones, sentimientos y emociones negativas que se acumulan en la boca del estómago y el centro del pecho, como ser miedos, angustias, depresión.

12 EJERCICIOS FÁCILES PARA TODOS

"Un hombre con pereza es un reloj sin cuerda."

Jaime Balme

EJERCICIOS CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

Se ha comprobado que los huesos de las persona muy sedentarias van perdiendo densidad, esto contribuye a la osteoporosis. Pero no es este el único problema: también debilita el sistema inmunológico, creando campos propicios para cualquier enfermedad.

No estamos sugiriendo que se conviertan en deportistas o se estresen en el gimnasio, eso sería totalmente contraproducente (a menos que a usted le guste, ya que no hay inconvenientes de hacer ejercicio fuerte a moderado, según el caso).

Según los doctores Evans y Rosenberg, hay 10 marcadores de la edad. Descubrieron que entre estos diez indicadores los primeros dos - masa muscular y

fuerza - son los más importantes. Hoy sabemos que el deterioro no es necesariamente irreversible.

Éstos son:

1. Masa muscular
2. Fuerza
3. Tasa de metabolismo basal
4. Grasa corporal
5. Capacidad aeróbica
6. Presión sanguínea
7. Tolerancia de azúcar
8. Proporción de colesterol HDL (colesterol bueno)
9. Densidad ósea
10. Regulación de la temperatura corporal

En varias universidades se han realizado estudios y el resultado fue que, gracias al ejercicio, se optimizaron las funciones generales y la revitalización de todo el cuerpo humano.

Beneficios del ejercicio:

- da flexibilidad y agilidad
- combate el endurecimiento de las arterias
- previene y combate todo tipo de reumas y problemas articulares
- oxigena las células
- ayuda a la limpieza del cuerpo a través de la piel
- mejora los reflejos
- da fuerza muscular
- mejora la postura corporal
- ayuda a combatir los radicales libres

16 RESONANCIA, FIJACIÓN Y SINTONÍA

"Desde que el hombre existe ha habido música. Pero también los animales, los átomos y las estrellas hacen música."

Karlheinz Stockhausen

LA MEDICINA VIBRACIONAL:

¿Qué es energía? Del griego: "energeia": fuerza en acción y de "ergon": obra; o sea, aquello que actúa, que produce efectos. Este concepto se extiende a las energías externas, físicas y a las humanas internas y a toda la naturaleza.

"En realidad, la materia no existe", dijo Max Planck, todo es energía en distintos grados de vibración.

Según Einstein la materia es energía en estado de condensación y la energía es materia en estado radiante. Una se puede transformar en la otra. Algunos estados de la materia/energía se pueden ver a simple vista: sólido, líquido y gaseoso. Pero ya no los más sutiles como el electromagnético o radiante y el plásmico (el cual se halla a temperaturas mayores a cien millones de °C).

Podemos desarrollar la visión sutil con la vista periférica y la visión de energías sutiles pero más cercanas al campo

Use el gel de aloe directamente de la planta y deje secar. No abuse.

Jabón exfoliante y suavizante para el cuerpo

Derrita a baño María un pan de jabón de glicerina, agréguele dos cucharadas soperas de avena molida y una de postre de miel pura. Apague el fuego. Revuelva bien. Cuando comience a enfriar, haga pelotitas (una o dos) y deje hasta el día siguiente, envuélvalo en papel celofán o úselo.

Desodorante

El bicarbonato de sodio es muy bueno como desodorante y no contamina como los preparados comerciales (que contienen talco y aluminio).

Algunos ejercicios fáciles para todos:

- de pie, acostado o sentado: estírese como el cuerpo se lo pida
- mueva todas las articulaciones hacia todos lados, lentamente y estirándose
- haga este trabajo articular desde los pies hasta la cabeza
- mueva la columna con los movimientos de un gato
- haga torsiones del tronco del cuerpo hacia un lado y otro
- combine todos los ejercicios con la respiración (a veces profunda o normal, pero lenta)
- estírese, disfrute
- camine a paso rápido por lo menos 15 minutos diarios
- si tiene que estar quieto por mucho tiempo, alterne con estos ejercicios

NOTA: le recomiendo hacer algún deporte que le guste, pero especialmente Yoga, Tai Chi, Natación o Artes Marciales suaves.

13 LA IMPORTANCIA DEL EL RELAX

"Un hombre no trata de verse en el agua que corre, sino en el agua tranquila, porque solamente lo que en sí es tranquilo puede dar tranquilidad a los otros."

Confucio

Para entrar mejor en el tema, hablemos del estrés. Según Hans Selye, quien acuñó el término, dicha palabra en inglés significa la resistencia de un metal para ser doblado. Traducido a términos humanos, podemos

deducir que es la distancia entre el estado actual y el estado deseado. Esa distancia se puede recorrer y vivir de diferentes maneras:

-con una carga negativa: es lo que comúnmente llamamos

“estoy estresada”, pero lo correcto es hablar de “diestrés”.

-con una carga positiva: esto se refiere a la energía necesaria

(motivación) para realizar las cosas: “eustrés”.

Para que esa carga negativa se convierta en algo útil y nos lleve a las realizaciones concretas, tenemos que revisar ciertos pasos:

-definir el objetivo

-elaborar un plan realizable para no frustrarnos, o etapas a

concretar

-darnos cuenta de que realmente deseamos esto y tenga confianza

-poner actitud mental positiva, si algo no sale no es el fin del

mundo, pruebe otras cosas

-visualizaciones creativas, comprométase con lo que eligió

-si algo que estaba haciendo no le da el resultado que usted

desea, pues cambie la táctica, haga otra cosa

-hacer todo en RELAX !!!

Este último tema es muy importante pues es una de las cosas que nos carga de energía nutritiva para ir

-frutillas

-media pera

-dos cucharadas soperas de jugo de naranja

Licue todo. Aplique la mezcla sobre la piel, se puede aplicar una capa delgada de miel antes de la mascarilla. Déjela por 30 minutos y enjuague con vinagre de manzanas casero como tónico. (ver receta)

Mascarilla de palta

Suaviza la piel: licue dos cucharadas de palta, una yema de huevo cruda y miel (una cucharada). Aplique en la cara dejando de 15 a 20 minutos. Enjuague y use el vinagre como tónico.

Crema de pepino y yogur (piel normal a grasosa)

1/2 pepino

1 cucharada de yogur

Licue todo. Aplique la mezcla sobre la cara y deje por 30 minutos. Enjuague bien.

Mascarilla astringente y depuradora de la piel

Compre arcilla buena en polvo o caolín.

Mezcle un poco con suficiente agua como para hacer un barro cremoso, aplique una capa no muy gruesa sobre la cara y cuello, deje secar (no coloque sobre párpados ni ojeras). Retire con agua tibia, tonifique con el vinagre y luego humecte. Si lo desea, previamente puede vaporizar el rostro para abrir poros antes de la máscara.

Fijador para el cabello

Vinagre de manzanas casero:

- medio kg de manzanas verdes con cáscara y sin semillas
- medio kg de azúcar blanca
- dos litros y medio de agua

Preparación:

Licuar todo y colocarlo en una damajuana de tres litros.

Lleva un proceso de 40 días:

- los primeros 20 días, agitar a diario (cuidado, a los días salta el corcho por la fermentación, colocarlo flojo)
- los siguientes 10 días, agitar día por medio
- los últimos 10 días, reposar
- el día nº 41, colar y filtrar, reposar unas hora y filtrar nuevamente con papel de filtro

Se guarda en botellas de vidrio. Se puede usar tanto para tónico para la cara como aderezo de ensaladas. Es un excelente vinagre que no daña por no tener ácido acético agregado.

También tiene otros usos terapéuticos: reuma y todo problema articular.

Mascarilla para piel seca

Haga un licuado con banana, durazno o palta. Aplíquelo directamente sobre la piel y déjelo por 15 minutos. Después, enjuague, tonifique con vinagre de manzanas (ver receta) y aplique una crema diaria vegetal.

Para estirar la piel

- 6 uvas
- media manzana

exitosamente por la vida. Como no nos damos el tiempo ni el espacio (unos pocos minutos a conciencia que se pueden realizar en cualquier lugar y circunstancia), elegimos disfrazar el síntoma utilizando psicofármacos u otras cosas.

La idea es que usted pueda acceder a estar tranquilo y vigoroso, con su mente clara y creativa, a través de medios naturales.

No es que con esto se puedan evitar problemas o que no tengamos noches de insomnio, sino que los podamos resolver con calma, creando en vez de destruir, con mente positiva. Para esto funcionan muy bien el relax y algunas fórmulas sedantes de Fitomedicina.

Primero quiero recordarles que el estrés es el causante del 70% de las enfermedades, así que, a desterrarlo!!!

Fórmulas naturales para el insomnio:

La falta de sueño reparador produce:

- problemas del conocimiento y la memoria
- baja productividad
- aumenta la posibilidad de accidentes
- irritabilidad
- disminución en la calidad de vida
- distorsiones en el buen funcionamiento del sistema inmunológico
- envejecimiento general

No quiere decir que se la pase durmiendo, sino que lo haga lo justo y necesario (algunas personas necesitan dormir más y otras menos, por lo general entre 6 y 8 horas), entrando al sueño de forma relajada. Deje los problemas para mañana.

Puede tomar en tisana o en gotas de Tintura Madre:

-mburucuyá o pasiflora

-melisa

-manzanilla

Si realmente le cuesta dormir, agregue valeriana. Si se pone nervioso durante el día, tome lo mismo pero en menor dosis, ya que puede dar sueño. Consulte a su profesional para que le recomiende dosis especiales para usted.

Otra técnica:

Coloque en un recipiente agua bien caliente y 10 gotas de aceite esencial de eucalipto, puro y de buena calidad, sumerja sus pies hasta los tobillos, permanezca entre 10 y 15 minutos (no más), seque, abrigue si es necesario y vaya enseguida a dormir (sólo se hace de noche porque esto afloja bastante).

Relajaciones diversas:

Relax profundo:

Realícelo en la cama cuando se va a dormir o en momentos muy necesarios.

Puede ponerse música suave o sonidos de la naturaleza (o nada).

Es bueno tener en la mesita de luz una botellita de barro, especial de aromaterapia, que contenga aceite esencial puro de lavanda, su aroma emana a través de la cerámica.

Boca arriba, afloje sus pies, pantorrillas y muslos, siga subiendo muy lentamente hasta aflojar glúteos, espalda y todo el tronco del cuerpo. Siga por las manos, brazos,

Este tema amerita un libro entero. Pero siga las siguientes recomendaciones:

-hágalo con alegría, no se estrese por hacerlos

-entre y salga del ayuno comiendo muy liviano sólo verduras y

frutas

-comience con ayunos cortos de 15 horas, siga por 24 hs, no

ayune más de 48 o 72 hs seguidas según su estado, guíese con

los profesionales

-haga los ayunos una vez por mes

-el día que lo haga, realícese una enema

-durante el ayuno beba al menos dos litros de agua pura y haga

ejercicios suaves, medite

Recuerde: no sólo lo que comemos nos alimenta, también la TV, las lecturas, lo que nos cuentan, etc., pero sobretodo, nuestra propia lengua nos puede llegar a envenenar, cuide lo que habla... también lo que piensa.

15 FITOTERAPIA PARA LA REVITALIZACIÓN Y EL REJUVENECIMIENTO

*"El mejor cosmético para la belleza es la felicidad."
Condesa de Blessington"*

Máscaras y preparados para la piel

- aceites vegetales en general orgánicos de primera prensada
- pescado magro
- verduras y frutas de estación
- arroz integral y cereales en general
- té verde
- pasas de uva (un puñadito al día)
- frutos secos (sólo cinco nueces o almendras por día)
- mínimo un litro y medio de líquidos al día
- vino Cabernet (una copa en cada comida)
- ajo y cebolla

RECOMENDACIONES GENERALES:

- desayunar bien, almorzar poco, merendar menos y casi no cenar
- combinar alimentos y sus colores
- cuidar las calorías
- comer un plato normal sin excesos
- no dormir en seguida de comer (siesta o noche)
- no discutir ni ver televisión en las comidas, que éstas discurren en alegría
- obviamente, evitar comida chatarra
- si tiene una fiesta o un deseo fuerte, siempre y cuando no sea a diario, dése el gusto y luego compense con una buena dieta de verduras, cereales y frutas, beba tisanas de alcachofa, diente de león, marrubio, carqueja, boldo, durante tres días.

AYUNOS:

hombros. Luego el cuello, la boca y lengua, las mejillas, ojos y párpados, entrecejo y frente, y toda la cabeza. Deje que sus pensamientos vengan y se vayan, no se detenga en ninguno. Permítase dormir. Si no puede hacerlo solo, es conveniente que grabe con su voz (o alguien que tenga lindo tono) todo, con los pasos antedichos.

Relax para todo momento:

Como ya sabe lo que es estar flojo, sin tensiones, ahora puede hacerlo más rápido, simplemente dándose cuenta de las partes que tiene en tensión sin necesidad y aflojándolas.

Si le cuesta relajarse, puede ir comprimiendo puños y pies, boca y todo el cuerpo, para luego aflojarse de golpe dando una fuerte exhalación.

14 . ALIMENTOS ANTIEDAD

"Miremos más que somos padres de nuestro porvenir que no hijos de nuestro pasado."

Miguel de Unamuno

. Aceite de germen de trigo

Es una de las fuentes naturales más importantes de vitamina E, además de suministrar ácidos grasos poliinsaturados y lecitina. Además el germen y el aceite de germen de trigo es uno de los alimentos más ricos en

ácidos nucleicos que ayudan a rejuvenecerse a las células deterioradas.

. Levadura de cerveza

Es rica en vitaminas rejuvenecedoras: B1, B9 y B12 (para la memoria), B5 (para hidratar la piel), y B6 (para la circulación).

. Lecitina

Esencial para mantener la mente en forma

. Diente de león

Depurativo, remineralizante, betacarotenos, hierro y calcio (más que las espinacas).

. Cebolla y ajo

Le aseguran el aporte de selenio, polyfenoles y otras sustancias que bajan el colesterol y ayudan a controlar los radicales libres. Además protegen de las enfermedades cardiovasculares

. Soja y derivados

Contienen fitoestrógenos que permiten prevenir los problemas de la menopausia. La soja germinada posee además una buena dosis de vitaminas y minerales antivejez.

Además, en el resto de los capítulos iríamos dándole mayor información por que al final todo se reduce a solamente pasarla bien sus primeros 100 años y es una tarea apasionante. ¿No le parece?

Y como el Chavo: "sígueme los buenos" (Chapulín Colorado dixit) a conquistar paso a paso sus primeros 100 años por lo menos, lo demás dependerá de Ud. Seguro que no se arrepentirá, es una apuesta que muchos

estamos haciendo y ¿por qué no? Siéntase ya un ganador, el tiempo nos dará la razón.

NUTRICION ANTIEDAD

ALIMENTOS NO RECOMENDABLES:

- carne de cerdo
- fiambres y embutidos
- grasas (salvo las permitidas, ver más abajo)
- harinas blancas
- azúcar blanco
- conservas en lata
- margarina vegetal
- alcohol (salvo el vino Cabernet y en algunos casos la cerveza, todo con moderación)
- gaseosas cola y sintéticas
- café
- cigarrillos
- lo que contenga conservantes y colorantes artificiales

ALIMENTOS PARA POCAS VECES AL MES:

- carnes rojas
- pollo (sacarle la piel)
- lácteos

ALIMENTOS PARA TODOS LOS DÍAS:

- miel pura (alrededor de dos cucharaditas)
- aceite de oliva de primera prensada