



**Limpieza
de los tejidos
a través
del intestino**

Dr. E. Jensen



1. INTRODUCCIÓN AL CONOCIMIENTO DEL INTESTINO

DOS MILAGROS*

Igual que los hermosos lirios crecen en los lodazales,
de la edad avanzada que dobla surge la juventud vibrante. Y la
juventud así nacida no es mayor milagro que los lirios puros y
blancos que crecen en un lodazal.

DURANTE Los 50 años en que he venido ayudando a mucha gente a vencer sus enfermedades e incapacidades, ha llegado a ser tan claro como el agua que en el mal cuidado del intestino está la causa de los problemas de salud de muchas personas.

En el tratamiento de unos 300 000 pacientes fue el intestino al que hubo que atender antes que tuviera lugar cualquier cura efectiva.

En tiempos pasados el conocimiento del intestino estaba más difundido; se enseñaba a la gente a cuidarlo. De alguna manera dicho conocimiento se perdió y se convirtió en algo de lo que ya nadie quiere hablar.

Olvidándose del intestino y pretendiendo que no existe, mucha gente ha recorrido el camino de una vida tratando de manera indiscriminada a este órgano y obteniendo de ello una triste cosecha en años posteriores.

Conocer la manera de conservar sano y en buena condición al intestino es, a mi juicio, el mejor camino para mantenerse a salvo de las cadenas del malestar y de la enfermedad.

* Tornado de *Alimentos catalíticos misteriosos*, de Brown Landone.

Una persona conocedora de su propio intestino practica el discernimiento en sus hábitos alimenticios y va por el sendero de una vida más plena. Sus días son favorecidos con salud, vitalidad, optimismo y con el cumplimiento de sus metas en la vida; dicha persona es una bendición y una fuente de inspiración para su familia y sus semejantes. Su alegre disposición se debe a que goza de un cuerpo vigoroso, libre de toxinas, lo cual sólo es posible de lograr mediante la acción eficiente, regular y depurativa de un intestino bien atendido.

Cualquier persona que desee las cosas más elevadas de la vida debe estar enterada de cómo cuidar correctamente su intestino: es necesario que sepa qué es, cómo funciona y qué requiere. Al hacerlo así, descubrirá muchos secretos de la vida, adoptará una actitud positiva hacia sí y llegará a ser el amo del funcionamiento de su propio cuerpo.

Estoy convencido de que la autointoxicación es en la actualidad la fuente principal del sufrimiento y de la decadencia de que somos testigos en nuestra sociedad y nuestra cultura. A través de la intoxicación viene un sinnúmero de impurezas con su secuela de desequilibrios, desarreglos, perversiones, malestares y enfermedades. La autointoxicación llega a ser un amo poderoso del cuerpo y roba al habitante de éste claridad de pensamiento, discernimiento, buen juicio, vitalidad, salud, felicidad y seres queridos. Sus recompensas son la desilusión, la amargura, la decepción, el caos financiero y el fracaso.

Superar los efectos de la autointoxicación puede ser una tarea larga y difícil. Es preferible evitarla desde un principio a tener que luchar contra sus consecuencias en el futuro. Creo en la educación, no en la medicación.

El tema de la atención del intestino es muy amplio. Se han escrito muchos libros al respecto, se han publicado muchos puntos de vista distintos y existe una cierta confusión acerca de lo que constituye exactamente una higiene adecuada del intestino.

En la presente obra he recopilado la mejor información disponible en la actualidad y también los conocimientos que he

adquirido durante casi toda una vida dedicada a la terapéutica natural referente a la protección del intestino.

He viajado hasta los confines más lejanos de la Tierra buscando los secretos para la salud y para una larga vida, y quiero compartir con ustedes, lectores, mis descubrimientos. Todos aquellos que lo deseen pueden tomar parte en el cultivo de estas semillas y, en consecuencia, de la cosecha de múltiples beneficios tales como el de una vida más plena.

Es éste un libro de experiencias que pretende hacer tomar conciencia a las personas de que el más grande poder curativo opera de adentro hacia afuera. En este sentido he encontrado que la salud se da de acuerdo con la ley de curación de Hering, la única ley, por otra parte, que he seguido en mi trabajo durante años y que establece que "toda cura comienza desde adentro hacia afuera y desde la cabeza hacia abajo y en orden inverso de como se han presentado los síntomas". Ahora bien, este trabajo toma en consideración un hecho, el más importante, que tiene que ser usado en nuestro programa de mantenimiento del cuerpo: nadie que posea una casa o un terreno que deba vigilar y mantener en buen estado, ha dejado de considerar la eliminación del desperdicio. Hace muchos años se descubrió que una gran parte de las enfermedades que aquejan al hombre tenían su origen en un ambiente falto de higiene. La gente dejaba que la orina y la materia fecal, procedente del intestino, se acumulara en las calles o corriera por ellas. Este modo de vida, rodeado de suciedad, produjo innumerables enfermedades que por mucho tiempo fueron un flagelo en todo el mundo.

La sanidad se ha establecido de varias formas. El desagüe subterráneo conduce desperdicios que son potencialmente dañinos; el empacado de alimentos permite que éstos sean mantenidos higiénicamente; los actos de hervir, incinerar o quemar permite destruir los posibles efectos bacterianos que pudieran ser transferidos al cuerpo humano. De cualquier forma encontramos que, para cuidarnos adecuadamente de las eliminaciones, debemos comenzar a velar por ello desde el principio, debemos dejar de almacenar la basura indiscriminadamente,

ya no debemos permitir más que fluyan por nuestro cuerpo las condiciones insalubres y sus efectos.

Por decirlo así, en nuestro cuerpo existe un departamento sanitario, un pozo negro, un drenaje, y debemos mantenerlo limpio. Debemos ajustarlo inteligentemente, de manera que las bacterias no nos hagan caer en condiciones de enfermedad.

Este libro proporciona información valiosa, particularmente acerca de la protección del cuerpo desde ese punto de vista, es decir, de la evacuación del intestino. Siguiendo esta misma línea, mi trabajo ha consistido en asegurar que desde la primera visita del paciente los canales de eliminación sean puestos en buenas condiciones de funcionamiento. Es inútil tratar de aliviar cualquier síntoma de malestar en el cuerpo si éste carece de un buen sistema de eliminación.

A fin de explicar este proceso, voy a presentar a grandes rasgos un poco de la anatomía y la fisiología de los sistemas digestivo y de eliminación, y algunas otras cosas de las que posiblemente muchos no están enterados porque, en general, no se habla de ellas.

La gente común y corriente no desea hablar del intestino y de su tarea, ni está lo suficientemente informada acerca de esa importante función orgánica como para evitar las consecuencias que puede traerle el ignorar lo referente al cuidado del intestino. Sin embargo, ya es tiempo de hablar abiertamente al respecto de esa parte del organismo humano, que tanto requiere de atenciones en nuestra época.

Cuando no ingerimos alimentos integrales, crudos o con suficiente fibra, nos estamos buscando problemas; cuando no obtenemos de ellos la lubricación }- la humedad, de la que tantos productos alimenticios carecen en la actualidad, podemos estar seguros de que eso afecta al intestino en la forma más adversa.

Sabemos que nuestra abuela siempre cuidaba del intestino; hacía uso de los viejos remedios como azufre y melazas; utilizaba también los enemas (lavados) para limpiar un intestino bloqueado. En tiempos pasados la gente estaba más familiarizada con los problemas del intestino y su solución. Hoy en día nos hemos alejado de estas cosas y por eso una gran

cantidad de personas está sufriendo malestares y enfermedades innecesariamente.

Ofrecemos este libro con la idea de que, con estos conocimientos, el individuo pueda aprender lo necesario para el control apropiado de su intestino y obtener los resultados que se pueden alcanzar con ello. Ningún médico debería carecer de este conocimiento; ningún médico debería aplicar terapia alguna sin considerar el cuidado de los cinco canales de eliminación (la piel, la linfa, los riñones, los pulmones y, en particular, el intestino).

Con este fin les ofrezco a ustedes, lectores, lo mejor y lo más importante del conocimiento disponible acerca de la restauración del funcionamiento normal del intestino sin el empleo de medicamentos o de la cirugía.

HÁBITOS DE VIDA ADECUADOS

Si viviéramos correctamente no habría necesidad de preocuparnos por el intestino. De cualquier forma, muchos de nosotros no estamos viviendo como debíamos, no conocemos los alimentos adecuados, no hacemos el ejercicio necesario, ni respiramos aire puro ni tomamos suficiente sol. Es decir, hay muchas cosas que no hacemos correctamente, por lo que no podemos esperar que el intestino funcione con propiedad. ¿Cómo andan las estadísticas de enfermedad hoy en día, y qué están estudiando los médicos al respecto? Toda su atención está dirigida virtualmente a tratar problemas y trastornos físicos, los cuales son producto de hábitos de vida equivocados.

Los malos hábitos de vida son adoptados muy frecuentemente en esta civilización moderna. Cuando digo civilización moderna me refiero al así llamado progreso, y a todos nos gusta pensar de nosotros mismos como gente progresista. Pero es obvio que muchas de las cosas en las que hemos progresado no son buenas para nuestra salud, y esto es algo que debemos corregir. Los médicos, en lo que a ellos concierne, no están enseñando a la gente a vivir correctamente y deberían comenzar

a hacerlo. Creo que todo médico debería usar la mitad de su tiempo enseñando a sus pacientes cómo vivir para no enfermarse nuevamente.

¿Qué es lo que hacen nuestras instituciones para la salud pública? Vigilan la enfermedad. Son en realidad instituciones de enfermedad. Cuando hay una epidemia, tratan de hacerse cargo de ella. Damos nuestro dinero a organizaciones e instituciones de salud, pero, ¿tratan éstas de prevenir cualquier enfermedad? En lo particular, me he enterado que se ha organizado la recolección de un donativo para estudiar la nutrición y la dieta, y su relación con el cáncer; y ahora resulta que van a comenzar investigando cuál es la relación del alcohol con aquél. Creo que es razonable preguntar por qué no conducen su investigación a descubrir la forma de ayudar a prevenir el cáncer. Desde luego van a encontrar que el alcohol tiene relación con esa enfermedad: eso es una conclusión prevista; pero seguirán sin decirle a la gente cómo prevenir el cáncer, cómo evitarlo o, cuando menos, cómo disminuirlo. Así, yo creo que debemos dar un brusco viraje, tomar una nueva dirección en la forma en que miramos la salud y todo lo que se le relaciona.

UN GRAMO DE EDUCACIÓN VALE MÁS QUE UN KILO DE TRATAMIENTO

Usted necesita saber cómo alcanzar la salud y cómo mantenerse en ella. Hay diferentes tipos de personas, y debemos llegar a cada una de ellas en su propio nivel de entendimiento. Algunas están dispuestas a pagar lo que sea con tal de aliviarse una vez que han caído enfermas. Lo que sabemos es que, en lo que se refiere a la salud, no se puede pagar por ella: hay que ganarla, hay que trabajar por ella. Con frecuencia los tratamientos de los que disponemos hoy día dejan al paciente a oscuras, carente de conocimiento, sin ningún cambio de conciencia. A menos que usted pueda elevar su actitud mental, su conciencia, no podrá seguir un mejor camino de salud.

Mucha gente, con un modo de vida "a café y pan dulce", va al médico:~, obtiene un tratamiento, y sigue invariablemente con su hábito de café y azúcar. Volverá al médico, usted puede apostar. No se debería permitir a nadie salir de un hospital sino hasta haber recibido un día completo de instrucción acerca de cómo preparar higiénicamente los alimentos, cómo alimentar a sus familias y cómo evitar la reincidencia de los problemas que lo llevaron ahí. De otra manera, pronto estarán de nuevo en el hospital. Podrá usted pensar que soy un poco brusco en esto, pero todo médico afirma que una operación lleva a otra. ¿Sabe usted por qué? Porque nada se ha hecho para eliminar la causa original de la enfermedad que dio lugar a la primera operación.

OPEREMOS SOBRE EL PROBLEMA Y NO SOBRE EL CUERPO

Yo pregunto a mis pacientes qué operaciones se les han hecho, y casi invariablemente, con todos, la primera fue una amigdalectomía. El cirujano extrajo un órgano glandular linfático, y éste es uno de los órganos que eliminan el catarro, la flema y los ácidos de la mucosa; constituye la única parte del sistema linfático que funciona para arrojar al exterior lo que el cuerpo no puede utilizar. La siguiente operación fue en el apéndice, y éste también es tejido linfático. ¿Qué está sucediendo aquí? No mantenemos nuestro cuerpo limpio; no sabemos cómo mantenerlo limpio. No sabemos cómo cuidar de nuestro cuerpo. La limpieza puede comenzar de muchas maneras, pero no podemos echar vino nuevo en botellas viejas. No podemos ingerir alimento limpio en un cuerpo sucio y esperar buenos resultados: obtendremos frutos parciales, tal vez incluso inapreciables. Se impone hacerlo mejor.

Se nos ha adiestrado a que, si nuestro intestino no está funcionando debidamente, podemos recurrir a los laxantes. Creo que en este país se venden más laxantes que cualquier otra droga, con excepción, quizá, de la aspirina. Los remedios para el catarro se venden muy bien, así como los tranquilizantes;

pero usted encontrará laxantes en casi cualquier hogar. En cada familia siempre hay alguien que padece estreñimiento, alguien que tiene problemas con el intestino. Antes, cuando los niños se enfermaban, ¿qué es lo que sugería la abuela? Un enema, desde luego. La abuela y el abuelo usaban azufre y melazas y conocían muchas formas para cuidar el intestino; pero hoy sabemos que los laxantes no son toda la solución a los problemas del intestino: tenemos que investigar más profundamente este asunto.

Debemos darnos cuenta de que el intestino tiene la innervación más pobre de cualquiera de todos los órganos del cuerpo; por lo mismo, no puede comunicar sus problemas. Si usted sufre un pequeño piquete en el dedo, lo retira inmediatamente de la causa del dolor; pero en el intestino no hay señales de malestar doloroso debido a que posee innervación y reacciones nerviosas muy deficientes. Cuando hay algún disturbio en el intestino y usted lo siente, entonces da por hecho que está en problemas. Sin embargo, debe usted reconocer que las personas, en general, no cuidan de su intestino sino en último extremo. De esto me he dado cuenta especialmente con la muerte del popular actor de cine John Wayne. Primero tuvo una operación del pulmón. Tres meses después se le practicó otra operación, ahora del estómago y, nuevamente, después de otros tres meses, fue el intestino... tendemos a dejar el intestino hasta el final.

ALGUNAS EXPERIENCIAS PREVIAS

Con frecuencia, los padres descuidan enseñar a sus niños lo referente a la regularidad de las evacuaciones. Yo crecí tal como Topsy. Si estaba ocupado jugando, dejaba que el deseo de evacuar ocurriera por sí solo; si no sucedía en ése, esperaba al día siguiente. Tuve una vez una paciente de Brasil que tenía evacuaciones cada 18 días, y el médico que la atendía le había dicho que eso era normal. Durante años, ella sufrió desórdenes menstruales, jaquecas constantes y dolor en los hombros. Yo supe

que no había nada que hacer respecto a esos síntomas, y opté mejor por atender su intestino. ¿Sabe usted qué pasó? Después de tener una evacuación diaria, durante un mes, desaparecieron los dolores de espalda y las jaquecas; después de tres meses, se vio libre de sus viejos problemas menstruales.

En una ocasión mientras estudiaba métodos dietéticos e integrales de curación con el doctor Glenn J. Sipes en una universidad de San Francisco, él recibió una llamada telefónica en la cual se le pedía ver a alguien en Walnut Creek, California, que está apenas al otro lado de Oakland. Puesto que se trataba de una emergencia, accedió a ir y me pidió que lo acompañara. Al llegar encontramos a un joven, de veintiséis años de edad, rojo como una remolacha, exudando líquido por la piel. Sufría de dolores agudos en todo el cuerpo y era presa de una fiebre muy alta. El doctor Sipes le auscultó el abdomen con los dedos y preguntó cuándo había tenido su última evacuación. El paciente dijo que no podía recordarlo. El doctor Sipes se volvió hacia la madre y le pidió que preparara un enema, pues el joven lo necesitaba de inmediato. Ella preguntó qué cosa era un enema... en fin, teníamos enfrente a una madre que ni siquiera sabía acerca de los enemas. No había en esa casa un salo objeto con el cual administrar un enema, pero el doctor Sipes era un hombre que siempre encontraba la manera de salir adelante. Salió, se dirigió al arroyo, cortó un pedazo de carrizo de 75 centímetros de largo. Hizo que la madre llenara una cafetera con agua caliente, extrajo la médula del carrizo con un fleje, tomó un poco del agua caliente y la impulsó dentro del recto del paciente, provocando que éste evacuara. El procedimiento se repitió por más de 60 minutos. En hora y media, la fiebre había desaparecido. La piel ya no estaba roja, el dolor de todo su cuerpo había cesado. ~ Los efectos de aquel enema me dejaron una impresión profunda. Ésta es sólo una de las experiencias que he tenido y podría relatar cientos más.

Las abuelas practicaban los enemas para cuidar del intestino de la misma manera que la gente de culturas primitivas empleaba hierbas. No tenían ninguna razón científica para hacer uso de ellas, pero la experiencia demostraba su acción positiva.

Usaban té de hierbas para los riñones porque daba resultado; en México se utilizaba el té de manzanilla; en el Cáucaso, el té de camomila. Con el paso de los años, los usos específicos de las hierbas han sido más o menos catalogados de manera que ahora sabemos los efectos que tienen en determinados órganos del cuerpo. Los enemas también dan resultado. Sin embargo, no creo que nuestro trabajo en esta área esté terminado.

Una de las primeras cosas que afirman los médicos con frecuencia es que no puede reabsorberse material tóxico del intestino; y yo también lo creía. Me gradué de la facultad con esas ideas, pero en la práctica he encontrado que cuando cuidamos del intestino por medio de enemas, se retiene una cierta cantidad de agua en él, e inmediatamente después hay un aumento en la circulación de ésta por los riñones: la persona orina bastante. Comencé a preguntarme si era posible que el agua atravesara el intestino hasta los riñones sin llevar consigo algo de material de desecho. Años atrás acostumbrábamos realizar urianálisis a la gente, siempre buscando el indicán. El indicán revelaba el material tóxico absorbido de algunas partes del cuerpo, por lo general del intestino, y que se elimina a través de los riñones. Hoy, el indicán no se verifica en los urianálisis. De hecho, al intestino no se le considera lo suficientemente importante como para cuidarlo. He visto libros en nuestras universidades que sostienen que una evacuación cada cinco días puede ser considerada normal. Sin embargo, en el mundo de hoy, normal no necesariamente quiere decir saludable.

DESINTOXICACIÓN, EL CAMINO DE LA SALUD

Con frecuencia en las artes curativas la desintoxicación es olvidada, pasada por alto y subestimada a pesar de que todos los profesionales de la salud están de acuerdo en que un cuerpo enfermo es un cuerpo intoxicado. Los ácidos tóxicos son producto del catabolismo de las células, y también asimilamos cantidades variables de material tóxico en el aire que respiramos, los alimentos que ingerimos y otras fuentes del medio

ambiente. No hay problema cuando las toxinas pueden ser eliminadas del cuerpo, pero cuando han sido asimiladas o creadas en el cuerpo con mayor rapidez que con la que se eliminan, o cuando uno o más de los sistemas de excreción están inactivos, el disturbio se hace inminente. Estoy convencido de que la acumulación de toxinas en el cuerpo crea las condiciones precedentes para que se desarrolle la enfermedad.

EL COLON INTOXICADO

Según creo, es probable que cuando el intestino está inactivo los desechos tóxicos sean absorbidos a través de la pared intestinal hasta el torrente sanguíneo, de donde pasan a ser depositados en los tejidos. Si cualquier sistema de eliminación está inactivo se retienen más desechos en el cuerpo. Mientras las toxinas se acumulan en los tejidos, se acrecientan los grados de destrucción celular. La digestión se vuelve mala, y el material parcialmente digerido se añade al problema porque el cuerpo no puede formar buenos tejidos con nutrimentos medio digeridos. El funcionamiento apropiado es retardado en todos los tejidos del cuerpo en los que las toxinas se han asentado. Cuando en una persona la enfermedad ha llegado a cierta etapa, significa que los asentamientos tóxicos han tomado el control del cuerpo. Éste es el momento en el que debemos considerar la desintoxicación, o sea la depuración de los tejidos.

Nuestro cuerpo puede ser inundado de acumulaciones tóxicas como consecuencia de la fatiga, la mala circulación y la dieta inadecuada. Cuando lo desintoxicamos, también debemos cuidarnos de esas cosas a fin de evitar caer siempre en lo mismo, como en un círculo vicioso. Quiero hacer notar que un cuerpo inactivo sobrecargado por los desechos tóxicos pierde la capacidad de echar fuera las toxinas. Mientras la intoxicación aumenta, no puede tener lugar la oxidación apropiada en los tejidos. Sin oxigenación carecemos de energía y un organismo cansado continúa el círculo vicioso; es decir, no puede arrojar las toxinas. La gente enferma siempre es gente cansada.

TRABAJANDO PARA TENER UN INTESTINO SANO

Tal vez por la importancia del intestino entre los órganos de eliminación, en el pasado algunos profesionales de la salud llegaron a ser "cuidadosos del intestino". Pero ahora hemos descubierto que es mejor ser "cuidadosos de todo el cuerpo" y comenzar con un programa de desintoxicación completa de los tejidos.

Un intestino sano requiere agua suficiente, buen tono muscular, buen tono nervioso, una circulación normal y los nutrientes bioquímicos adecuados y en las cantidades precisas. De cualquier forma esto no es suficiente para traer salud a un intestino invadido por las toxinas. La limpieza debe darse primero, luego podrá tener lugar la reconstrucción de los tejidos. No es una tarea fácil y no creo que alguien pueda hacerlo bien en menos de un año. Esta estimación está basada en el tiempo que ha tomado ver líneas curativas invadir las áreas del iris correspondientes al intestino y que estaban oscuras en tanto que el paciente atravesaba por un programa de limpieza y rejuvenecimiento.

Nuestro cuerpo expulsa una cierta cantidad de materiales tóxicos diariamente. Se han creado pruebas médicas de laboratorio para comprobar si los niveles de toxinas en la sangre, en la orina, en las heces o en la mucosa son normales. Más aún, hay pruebas para la piel, el cabello y la saliva que indican qué toxinas son eliminadas. Gracias a estas pruebas, el desequilibrio químico puede ser reconocido.

LA IMPORTANCIA DE UNA ELIMINACIÓN ADECUADA

Sabemos que, de todos los procesos esenciales para la buena salud, una eliminación adecuada es ciertamente uno de los más importantes; y cuando consideramos los sistemas de eliminación del organismo, parece ser que una buena atención del intestino es esencial. Debo admitir que no me di cuenta de esto hasta que, después de años de experiencia en la ciencia

de la iridología, descubrí, bajo la sombra de la duda, que la condición del tejido del intestino frecuentemente es la clave para el estado de salud o enfermedad del individuo.

Estoy convencido y creo firmemente que nuestros problemas de salud comienzan más en el intestino que en cualquier otra parte del cuerpo. El cuerpo depende de un intestino limpio. La limpieza de cualquier tejido, por ejemplo el riñón, el estómago, o el cerebro, depende del estado del intestino.

ORGÁNICO VS. FUNCIONAL

Existen en la gente dos condiciones de las que me hago cargo de inmediato cuando la atiendo. Es difícil separar estas dos condiciones, pero deben definirse porque representan dos formas diferentes de tratamiento.

La gente, por lo común, está lidiando con desequilibrios físicos. N. mentales y yo puedo encontrar la raíz de sus conflictos indagando en qué creen, qué hay en el fondo de sus problemas. Si usted cree una mentira, entonces usted vive una mentira. Si cree en la felicidad, desea la felicidad y sabe cómo obtenerla, hay oportunidad de que usted sea feliz. De cualquier manera, quien sostiene una visión de sí como persona enferma, angustiada, triste, atrapada o incapaz de ponerse bien, es alguien que debe ser reeducado. Este tipo de gente ha creado su propio mundo, se ha atrapado en él. Muchos son víctimas de diagnósticos de porcentaje: "Sus probabilidades de curarse son de un 30%". Nuestro deber consiste en borrar ese estado mental negativo.

Tenemos una condición orgánica }- una condición funcional. Cuando lidiamos con una condición orgánica, existe la oportunidad de cambiar el tejido o la estructura celular dañada, crear un nuevo equilibrio químico y promover una mejor circulación; tenemos que eliminar las obstrucciones, la presión y otros efectos de la gravedad. Estas cosas son estrictamente físicas y sabemos que la mente, por sí sola, no puede comprenderlas ni tenerlas bien. Creo que la mente tiene un efecto muy grande

sobre el cuerpo físico, pero debemos alimentar cada aspecto orgánico o funcional con su propio alimento. En el aspecto físico u orgánico usamos la dieta, el ejercicio correctivo y la limpieza de los tejidos.

Alimentamos nuestra mente o aspecto funcional siendo educados, enseñando a la gente a resolver sus problemas, a cambiar positivamente su actitud y conciencia. Deben aprender a caminar el camino más elevado en pensamientos, palabras y obras.

Muchas veces he cambiado la estructura celular de muchos pacientes mostrándoles los resultados mediante pruebas sanguíneas, pero continúan asidos a sus viejas actitudes, quieren ponerse bien pero no creen poder lograrlo y este estado de confusión se transmite a cada célula del cuerpo. Es por esto que pregunto a la gente acerca de su actitud mental. Necesitamos saber dónde estamos antes de saber hacia dónde vamos.

2. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL INTESTINO

LAS NOTAS que siguen tienen como objetivo familiarizar al lector con los alcances de este libro. El cuidado correcto del intestino no requiere que uno sea experto conocedor de él. No obstante, es provechoso entender las bases de la anatomía y fisiología de dicho órgano para poder comprender plenamente el mensaje que pretendo divulgar acerca de su atención apropiada.

El intestino responde en una forma ideal a las leyes para una vida naturalmente regulada, tal como se esbozan en este libro. Uno debería estar enterado de dichas normas y perseverar en su puesta en práctica. Las recompensas en salud y liberación de la enfermedad son más de lo que el esfuerzo cuesta.

1.1. INTESTINO DELGADO

Una vez que el alimento ha llegado al estómago, habiendo hecho su recorrido a través del esófago, penetra por el largo tubo en forma de espiral llamado intestino delgado. Aquí es donde tiene lugar aproximadamente el 90% de la absorción de los componentes alimenticios hacia el torrente sanguíneo. Hasta este punto el alimento ha sido reducido, desde su introducción a la boca, mediante la masticación y la acción de los jugos digestivos, a un líquido conocido como quimo.

La digestión de los carbohidratos comienza en la boca gracias a la saliva; en el estómago son objeto de una digestión adicional. En el estómago las proteínas son desdobladas en pequeñas cadenas de aminoácidos (los ingredientes esenciales para la formación de proteínas), mientras que en el intestino delgado se da una reducción adicional hasta que las moléculas puedan ser absorbidas apropiadamente.

Cuando en el estómago el quimo se mezcla y desdobra totalmente, se abre la válvula muscular del esfínter pilórico a fin de que el alimento pase a la porción superior del intestino delgado o duodeno. Aquí, en el duodeno, la primera de las tres porciones que constituyen el intestino delgado, el quimo es otra vez mezclado mediante la contracción de las paredes musculares.

Las fibras musculares longitudinales y circulares de las paredes del intestino son capaces de desempeñar tres tipos distintos de movimientos, cada uno con un propósito diferente. El tubo del intestino delgado está dividido por las fibras musculares circulares, mismas que se contraen y segmentan el alimento mientras pasa. Ocurre una contracción adicional de las fibras que se encuentran entre estas divisiones del intestino y entonces se relaja el primer grupo de fibras. Esta acción da por resultado un movimiento regular llamado segmentación rítmica y tiene lugar de 12 a 16 veces por minuto. Como resultado de este movimiento, el quimo se mezcla aún más con los jugos digestivos.

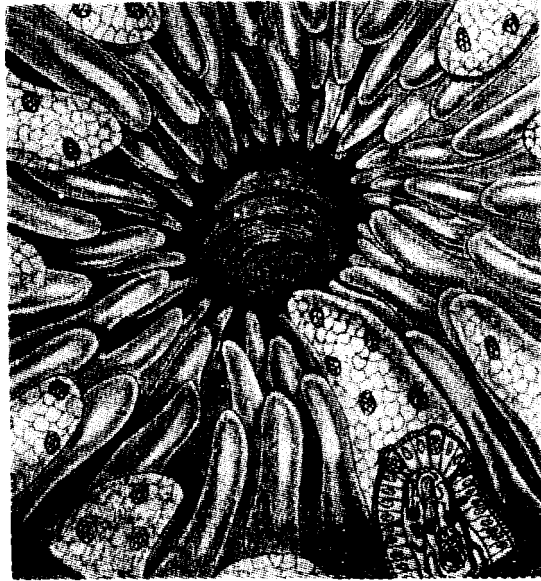
Una onda de contracción conocida como peristaltismo intestinal se inicia en el duodeno, pasa a través del yeyuno, porción media del intestino delgado, hasta llegar al íleon, porción tercera y final. El peristaltismo es el movimiento causado por la coordinación rítmica de las fibras musculares que impulsa al quimo a través del intestino delgado. Habitualmente no es percibida la actividad muscular normal del intestino, a pesar de que las toxinas producidas por las bacterias pueden causar espasmos violentos y dolorosos que serían percibidos. La diarrea y el vómito son reacciones a irritaciones del estómago y del intestino.

Los JUGOS DIGESTIVOS

El quimo que pasa del estómago al duodeno es altamente ácido; contiene una concentración de ácido clorhídrico y **enzimas** cuya función consiste en desdoblar las moléculas más grandes a fin de que la absorción pueda ser más prolifera. Las secreciones del intestino delgado contienen bicarbonato, una sustancia alcalina que origina la neutralización del ácido del estómago. Estas sustancias son secretadas por células especiales de la pared intestinal y combinadas con jugos que fluyen de la vesícula biliar (bilis) y jugos pancreáticos que emanan a través del conducto del mismo nombre hasta el duodeno. Las sales biliares producidas en el hígado y almacenadas en la vesícula biliar, una vez en el intestino actúan como un detergente para emulsionar los ácidos grasos y los glicéridos, haciendo de ellos partículas muy pequeñas que facilitan su absorción por las paredes del intestino. Por medio de secreciones hormonales, el intestino es capaz de controlar el proceso digestivo.

CÓMO PROGRESA LA ABSORCIÓN

El intestino delgado está constituido de tal forma que la absorción de nutrimentos es de lo más eficiente. Una larga área de la superficie interna de la pared intestinal está provista de pliegues en forma de acordeón. Existen también estructuras en forma de dedos llamadas vellosidades, que se proyectan de todas partes hacia el interior del tubo. El adulto promedio tiene un área intestinal aproximada de 60 metros cuadrados de superficie. Las partículas moleculares del alimento desdoblado atraviesan las células por medio de las vellosidades, son recogidas por los finísimos vasos capilares y, finalmente, encuentran el camino a través de la vena porta que las conduce hasta el hígado, en donde son reducidas aún más. Del hígado, las sustancias alimenticias digeridas son enviadas hacia otras células del cuerpo para estimular los procesos celulares vitales.



Vellosidades en forma de dedo que recubren la pared interior del intestino delgado.

Los productos grasos de los alimentos no son absorbidos directamente por el torrente sanguíneo como sucede con otros alimentos, sino que son tomados por el intestino a través de los quilíferos intestinales, vellosidades que conectan con el sistema linfático por medio del cual dichas moléculas de grasa se encaminan finalmente por el conducto torácico, que a su vez desemboca en la vena subclavia izquierda. Este proceso permite que las grasas entren al torrente sanguíneo de donde pasan a través del hígado para un reajuste metabólico.

En el íleon del intestino delgado se encuentran los nódulos de tejido linfático conocidos como placas de Peyer. Estos tejidos linfáticos contienen células linfáticas o linfocitos que tienen una función de protección y ataque destruyendo las bacterias nocivas que pudieran colarse al interior del tubo intestinal.

La longitud promedio del intestino delgado es de 6 metros y tiene uniformemente unos 2.5 centímetros de diámetro desde el duodeno hasta el íleon. Este último termina en el colon ascendente, en el flanco derecho inferior del abdomen.

INTESTINO GRUESO O COLON

Después de 8 o 10 horas el alimento ha recorrido ya el intestino delgado y está digerido casi por completo. Entonces entra al intestino grueso para el proceso digestivo final y la eliminación.

El colon se divide en las siguientes secciones: ciego, colon ascendente, colon transversal, colon descendente, sigmoidees y recto. Todo junto mide 1.5 metros de largo aproximadamente y unos 3.75 centímetros de diámetro.

El ciego es un saco cuya terminal abierta se une con el colon ascendente mientras sube hacia la primera curva llamada flexión hepática. En el ciego se encuentra la válvula ileocecal, un esfínter que controla el flujo de materiales alimenticios que vienen del intestino delgado al intestino grueso.

Al extremo del ciego se encuentra un saco en forma de gusano llamado el apéndice. Mide unos 7.5 centímetros de largo y es frecuentemente una fuente de inflamación que da como resultado la enfermedad llamada apendicitis.

El colon, a diferencia del intestino delgado, contiene una cubierta mucosa o membrana lisa y carece de vellosidad. Rodeando a esta cubierta mucosa se encuentra una capa muscular consistente en fibras musculares circulares internas y fibras musculares longitudinales externas como las que se encuentran en el intestino delgado. El colon está formado por bulbos o sacos llamados haustras. Estos haustras están constituidos por un músculo que se contrae para recoger al colon en forma de pliegue, que facilitan su capacidad expansiva.

El colon termina en el recto y el ano, la abertura exterior. El ano se mantiene cerrado fuertemente mediante el esfínter anal.

La membrana mucosa que recubre el interior del recto está estriada en segmentos longitudinales que le dan una apariencia acanalada. Generalmente la inervación en el colon es escasa y de ahí que los impulsos sensoriales sean muy débiles. Como resultado de ello, la actividad muscular del colon casi no es percibida. Hay una excepción en el recto, en donde la dotación nerviosa es mayor y por lo tanto existe el dolor asociado con las hemorroides u otros desarreglos rectales.

CÓMO FUNCIONA EL INTESTINO GRUESO

Desde el intestino delgado, el quimo es conducido a través de la válvula ileocecal hasta el ciego. En esta etapa, el quimo consiste de sustancias alimenticias no digeridas o imposibles de digerir, secreciones del hígado, del páncreas, del intestino delgado y agua. En el ciego, el agua es absorbida casi por completo, reduciendo el quimo a una consistencia blanda que se denomina heces.

En las paredes del intestino existen numerosas células que secretan una sustancia mucosa que opera proporcionando lubricación durante el recorrido de las heces hacia el recto.

Como resultado del movimiento de los haustras, un vaivén constante finaliza el proceso digestivo del quimo. Las heces son empujadas hacia el recto y el ano, mediante un peristaltismo en masa, donde son finalmente eliminadas del organismo. Este movimiento es provocado por la presencia de alimento en el estómago. Todo el proceso tiende a vaciar el ciego y dejarlo listo para recibir más quimo del intestino delgado.

ACTIVIDAD BACTERIANA EN EL INTESTINO

Cuando está sano, en el intestino delgado hay muy poca actividad bacteriana. En cambio, en el intestino grueso hormiguean literalmente billones de estos organismos microscópicos.

La actividad bacteriana en el intestino grueso juega un pa

pel importantísimo en la nutrición y la digestión. Estas bacterias amistosas sintetizan nutrimentos valiosos al digerir porciones de la masa fecal. Entre otras, la vitamina K y parte del complejo B se producen allí. No ha sido completamente entendido este aspecto de la digestión y tendrá que ser sometido a un estudio más profundo. Cualquier proteína restante es desdoblada por las bacterias en sustancias más simples. Las sustancias resultantes de la actividad bacteriana son muchas, tales como indol, escatol, sulfuro de hidrógeno, ácidos grasos, metano y bióxido de carbono. Algunas de estas sustancias son muy tóxicas y fétidas, de ahí el olor característico de las heces.

El color café de las heces es debido a los pigmentos biliares provenientes del hígado. Cuando las heces no poseen su color característico y en cambio tienen una apariencia parda, significa que hay un problema con la secreción biliar y la capacidad digestiva.

Al llegar al recto las heces consisten en un 70% de agua, aproximadamente un 30% del peso de la masa está constituido por bacterias y el resto por residuos alimenticios, celulosa, material no digerible y células muertas desechadas por el organismo.

El quimo tarda en transformarse en heces, dependiendo de las sustancias no asimilables y el contenido de agua de los alimentos. Las heces más voluminosas viajan más rápido ya que, su volumen proporciona apoyo para que el músculo del intestino se contraiga. En cambio, una evacuación suave y carente de fibra crea mucha dificultad al colon para moverla. Mientras más tarda en deslizarse, más agua es absorbida ocasionando que las heces se vuelvan más compactas y duras y, consecuentemente, que sea más difícil excretarlas.

Descuidar la necesidad de evacuar, o comer alimentos bajos en fibra conducirá al estreñimiento. Los laxantes que se toman como remedio para facilitar la defecación actúan ya sea incrementando la cantidad de líquido perdido por las heces o como lubricantes para permitir su travesía más suavemente. Muchas veces los laxantes tienen la función de ser irritantes o venenos que estimulan las paredes musculares para dar origen a contracciones anormales que provocan su expulsión junto con la ma

teria fecal. Es muy fácil volverse dependiente de dichas drogas y de este modo destruir permanentemente la función normal del intestino.

La expulsión de heces líquidas o diarrea puede ser producida también por el uso excesivo de laxantes, tensión nerviosa, infección o la presencia de sustancias tóxicas en el intestino.

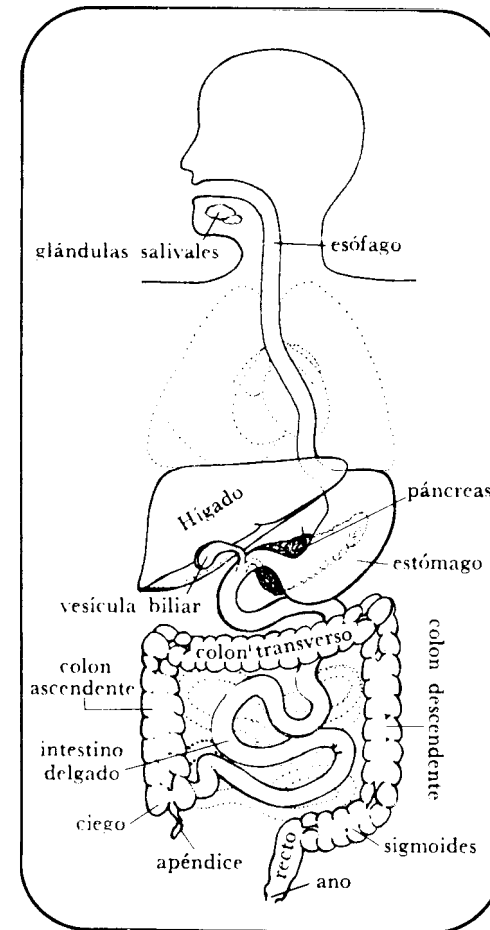
El cuidado apropiado del intestino propicia el flujo natural y rítmico de los órganos digestivos proporcionando un funcionamiento regular, sin dolor y eficiente, tal como se ha descrito.

FORMA DEL COLON

Un intestino grueso que está sano y que funciona normalmente tiene la forma que ilustra la figura a continuación. El ciego está localizado en la parte inferior derecha del abdomen. De ahí el intestino se yergue y recibe el nombre de colon ascendente hasta que encuentra la primera desviación hacia la izquierda. A esta curvatura se le llama flexión hepática debido a su proximidad con el hígado. De ahí el intestino se tiende transversalmente a lo largo del abdomen, por debajo del estómago, hasta que llega a la segunda vuelta llamada flexión esplénica. Esa sección del intestino, el colon transversal, es el único órgano dentro del cuerpo que transita de derecha a izquierda.

En un intestino grueso normal el colon transversal hace una suave elevación en la flexión esplénica.

De la flexión esplénica, el intestino baja como colon descendente hasta desembocar en el colon sigmoideo, el cual desciende hasta la parte superior del recto. El sigmoideo es el lugar de contención para las heces que habrán de ser eliminadas. El recto continúa del sigmoideo haciendo una "S" hasta el ano, donde se encuentra el esfínter anal.



3. AUTOINTOXICACIÓN

EN EL capítulo anterior describí el funcionamiento anatómico y fisiológico de un intestino ideal. Desafortunadamente hay muchos obstáculos que interfieren con este ideal y de, los cuales debemos estar enterados.

La autointoxicación es el resultado del funcionamiento defectuoso del intestino, el cual produce consecuencias indeseables en el organismo y es la raíz de muchos de los malestares y enfermedades de nuestros días.

Si hacemos una analogía del intestino delgado o del colon como el dispositivo para eliminar el desperdicio del organismo o como su sistema de drenaje, podemos comenzar a entender el proceso de la autointoxicación más claramente.

Imaginemos cuál sería el resultado si en una ciudad fallara una bomba del sistema de drenaje, o qué pasaría si toda la tubería se tapara con una sustancia que no pudiera disolverse, de manera que el desperdicio quedase bloqueado. No pasaría mucho tiempo para que se desarrollara una crisis en la sociedad y un grave problema sanitario amenazara la salud de los ciudadanos.

En el pasado, debido a los drenajes al aire libre, se propagaban plagas y enfermedades devastadoras que destruían literalmente poblaciones y hasta ciudades enteras.

Cuando un drenaje se tapa, desde ese momento existe potencialmente un problema de salubridad. ¡Llamen al plomero!

Además de la situación anterior, existe la posibilidad de que el funcionamiento apropiado del proceso de tratamiento y el;

minación del desperdicio pueda ser desconectado debido a una falla. Los sistemas en sí podrían estar bien, pero se desconecta la energía que alimenta a toda la maquinaria o sólo se puede disponer de ella parcialmente. Podemos comparar esto con lo que sucede en nuestro organismo cuando el alimento es nutritivamente deficiente y falla al darnos energía.

Todas las condiciones anteriores están siendo experimentadas en esta época por nuestros intestinos. ¿Por qué? La explicación completa llenaría volúmenes y volúmenes. Para abreviar, podemos enumerar las causas principales, suficientes para captar el mensaje. Básicamente la civilización moderna, especialmente las naciones industrializadas, tienen los problemas intestinales más graves. Hemos encontrado que las personas que viven en el campo, en contacto con la naturaleza, no padecen problemas y enfermedades tales como diverticulosis y colitis que, por otra parte, les son prácticamente desconocidas.

Entonces, ¿qué es lo que dentro de nuestra cultura provoca esos disturbios intestinales? Es difícil señalar alguna causa particular porque todas contribuyen en distintos grados. Algunos individuos sufren por alguna causa más intensamente que otros, debido sobre todo a factores ambientales y a hábitos personales de vida que son nocivos.

En general, el factor que más contribuye a los disturbios intestinales es nuestro alejamiento de un estilo de vida simple y natural en el cual se encontrarían todas las condiciones para una vida sana y feliz. Mientras más nos alejamos de la naturaleza y mientras más dependemos de factores artificiales, mayor es la frecuencia y también la intensidad de nuestros malestares y enfermedades.

En particular, el factor de la alimentación ha contribuido más fuertemente al desequilibrio corporal de la gente de nuestra época. La forma en que cultivamos, cosechamos, industrializamos y vendemos nuestros alimentos es la causa del desequilibrio orgánico de nuestra población.

Los factores económicos han llegado a ^{gobernar} totalmente, más que cualquier otra consideración, en el comercio y la distribución de los alimentos. La alimentación vital, es decir, el

alimento indispensable, simplemente no puede ser obtenido en nuestros días en su estado puro. Desafortunadamente nuestros alimentos son sometidos a hibridación para obtener rendimientos más altos, para resistir condiciones climatológicas específicas, para encontrar requerimientos de cosecha y proceso y que tengan un mercado económicamente ventajoso, además de que se puedan mantener y exhibir en mostradores. La calidad nutricional, la frescura, el sabor y la vitalidad tal como debieran pasar al organismo son totalmente descuidados. Los alimentos procesados, cocinados, deshidratados, asados, quemados, adulterados y preservados no reaccionan bien en el cuerpo humano. De hecho dan origen a desequilibrios muy desagradables de los cuales usted será testigo más adelante.

Cualquiera que esté familiarizado con las condiciones de salud que imperan hoy día, tendrá sin duda conocimiento del caso en contra del presente sistema de producción de alimentos. Por lo tanto, pasemos a las siguientes consideraciones que son responsables de los actuales problemas intestinales.

Como resultado de las deficientes condiciones alimentarias el organismo no es capaz de obtener la nutrición requerida. Los alimentos que crecen en suelos pobres no contienen todas las vitaminas, minerales y enzimas necesarios para una buena salud. Nuestra gente está creciendo con carencias en su balance nutricional. Esta carencia produce aberraciones en la química del organismo que se reflejan en infecciones, enfermedades mentales desequilibradas.

Además, los alimentos procesados y desvitaminizados son notoriamente carentes de fibra natural. ~ Tienden a ser secos, marchitos, pegajosos y pesados. No caen bien para lograr el tránsito en el intestino y tienen tendencia a adherirse fuertemente a las paredes intestinales siendo sumamente difícil desecharlos. Una dieta constante de este tipo lleva a cualquiera a un calvario con todos, los desequilibrios que vamos a describir adelante. Desafortunadamente, este proceso comienza desde edad muy temprana.

Otros factores que debemos considerar en la autointoxicación son las angustias y las tensiones a las que los miembros de la

sociedad moderna están expuestos. Cuando la persona está bajo tensión y angustia, como sucede a menudo, requiere de una cantidad extra de nutrimentos para poder enfrentarse a las necesidades acrecentadas debido a la tensión. Desgraciadamente el alimento que se ingiere es tan deficiente que el organismo es puesto permanentemente en un estado de "capturar cualquier nutriente". Al no tener nunca lo necesario, se forma un círculo vicioso que causa la muerte de los tejidos vitales por inanición. Esta misma situación propicia la tensión y reduce la vitalidad.

La falta de energía, el cansancio, la irritabilidad, el descanso insuficiente, la impaciencia, los problemas, la fatiga, la poca resistencia y la creciente frecuencia de enfermedades son todos producto de lo que he descrito anteriormente.

Ahora combinemos estas condiciones y veamos qué sucede. Primero, los canales de drenaje comienzan a congestionarse debido a las sustancias adheridas a ellos. Esto provoca que los sistemas funcionen al revés. El material de desecho se acumula más tiempo del acostumbrado y consecuentemente, al no existir una disminución en la necesidad de eliminarlos, la maquinaria trabaja sin descanso. Pero, en cambio, tiene una labor más difícil aún: mover aquella excesiva cantidad de material, para lo cual requiere una provisión mayor de energía. Al proporcionar dicha energía, todo el equipo se deteriora a un ritmo más rápido, de suerte que a su vez necesitará mantenimiento adicional para conservarlo activo. Debido a esto, se incrementa la posibilidad de una falla en el equipo. Si de repente sobreviene un apagón, o peor aún, una falla completa en el suministro de energía, todos los sistemas sufrirán un paro forzoso.

Cuando el intestino se encostra con materia fecal debido a malos hábitos alimenticios, disminuye la absorción de nutrimentos vitales según el grado de encostramiento. Esto es el equivalente al apagón. El ciclo de energía sufre un corto circuito y esto provoca un decaimiento de la integridad de los tejidos.

Además de eso, las acumulaciones sobre la pared intestinal se convierten en un criadero de vida bacteriana nociva. Las bacterias comienzan a reproducirse en esta podredumbre em

peorando aún más el material y con ello se da el paso para sufrir consecuencias más serias. La pesada capa de mucosidad que recubre al colon se engrosa y pasa a ser el anfitrión de la putrefacción. Los capilares que se conectan al colon, en vez de nutrimentos, absorben toxinas, venenos y desechos nocivos que atraviesan la pared intestinal; poco después todos los tejidos y órganos del cuerpo comienzan a recibir esas sustancias tóxicas y es así como principia la verdadera autointoxicación a nivel fisiológico.

A estas alturas existen ya muy pocas posibilidades de supervivencia para bacterias benéficas. El colon ha sido completamente infestado de virus, bacterias dañinas y productores de toxinas. El drenaje se ha tapado y la corriente eléctrica está cortada. ¡Llamen al doctor!

Es un hecho indiscutible que no sólo la enfermedad y el envejecimiento se deben a la acumulación dentro del organismo de productos de desecho resultantes de la química del mismo, sino incluso la muerte y, por otro lado, la incapacidad del organismo para reaprovisionar sus estructuras celulares y órganos con nutrimentos vitales frescos. De ahí que puedan obtenerse la inmunidad y la liberación de la enfermedad y pueda aplazarse el envejecimiento y la muerte con sólo cuidar que los desperdicios en el organismo se retengan en un mínimo. Sólo entonces se podrá abastecer nutrimento de primer orden para el crecimiento y reparación de todo el organismo.

La limpieza del colon es de gran importancia para la salud en general. Cuando aquél se contamina con material de desecho estancado sus tejidos se ven dañados por infecciones y ulceraciones, los productos finales de una mala digestión, de un metabolismo bajo y los desechos, en estado de fermentación

putrefacción encuentran una entrada fácil hacia la sangre, linfa y otros fluidos del organismo.

Junto con las condiciones malsanas hasta aquí mencionadas, debemos considerar la común y prevaleciente existencia de enfermedades del colon y de la flexión sigmoidea, del recto y del ano; males como la diverticulitis, la colitis, la_s hemorroides, las fístulas, las fisuras y los padecimientos malignos. Todas estas



enfermedades son tan serias v se presentan con tanta frecuencia hoy en día, que todo un ejército de especialistas de recto v colon se ha organizado para combatirlas.

EXPERIENCIA SOBRE EL LAVADO INTENSIVO DEL COLON

El doctor George E. Crossle, de Los Angeles, California, fue quien me introdujo en el conocimiento de los beneficios que se obtienen con la terapia colónica. Él piensa que el colon es el_ órgano más importante del cuerpo humano y que en condiciones sanitarias predispone al cuerpo a una buena salud.

Hace algunos años fui a Nueva York para prestar mi colaboración a un especialista del colon que había escrito un libro donde mostraba cómo había puesto el tubo del intestino grueso completamente al revés, es decir: el colon descendente hacia arriba, el colon transversal al otro lado y el colon ascendente hacia abajo y tocando el apéndice. Yo contemplé esto en una película de rayos xy' sentí deseos de trabajar con este científico a propósito de sus valiosas investigaciones sobre el intestino gruesa.

Me permitió estudiar su trabajo sobre tratamientos y limpieza profunda del colon v en él descubrí que la gente que consumía cierta clase de alimentos tenía determinado tipo de evacuaciones. Aquellos que ingerían alimentos ricos en fibra natural evacuaban siempre excrementos bien formados v parecía que la pasaban bastante bien. Uno de los aspectos más notorios fue que aquellas personas que consumían pan en abundancia tenían las peores condiciones del colon; eran ellos los que, bajo los rayos; x, presentaban mayor índice de diverticulosis. Se encontró también que cualquier persona que ingiera pan u otro alimento refinado y con saborizantes artificiales debe asimismo consumir fibra que se encuentra en los vegetales con que dichos alimentos se prepararon. Al respecto hemos seguido hasta la fecha dicho programa, ya que observamos grandes cambios en la eliminación de material tóxico del colon cuando la gente consumía vegetales para acompañar sus emparedados.

Creo que nadie debería comer emparedados o cualquier otro producto de carbohidratos refinados a menos que lo acompañe de una buena cantidad de material fibroso para desalojarlos. En fin, creo que si desde el principio nos alimentáramos de cereales en estado natural \- de alimentos frescos directamente de la naturaleza no desarrollaríamos estos padecimientos del colon. Desde luego, no podemos instruir en ello a personas comunes v corrientes: éstas tendrán que descubrirlo por el camino difícil.

No puede existir tejido normal v sano donde has' divertículo.. Hemos llegado a la conclusión de que debe evitarse ingerir cualquier clase de pasteles, panes repostería hechos con harina refinada.

También ^{enseñamos} a la gente a usar los cuatro cereales que son tan despreciados en la dieta: mijo, centeno, harina de maíz y arroz, que deben ser integrales y naturales, tal como Dios los cía, a fin de que podamos tener fibra suficiente para mantener en buen estado a nuestro intestino.

La diverticulosis se ha incrementado tremendamente y creo que constituye una de los problemas más graves para los gastroenterólogos que los enfrentan actualmente.

4. EL ESTREÑIMIENTO

ÉSTE ES un tema del que todo mundo habla, generalmente todos lo experimentan y gastan una gran cantidad de dinero para superarlo o evitarlo. La venta de laxantes es enorme. Eso significa que existe mucho estreñimiento. ¿Qué es lo que está sucediendo?

Cerca de 70 millones de norteamericanos sufren de problemas intestinales. De éstos, 100 000 personas acaban su vida cada año a causa de cáncer en el colon. La causa número dos de mortalidad en los Estados Unidos es el cáncer. He aquí una nota de la Sociedad Americana del Cáncer: "La evidencia sugiere que en años recientes la mayor parte del cáncer del intestino es provocado por agentes ambientales. Algunos científicos creen que una dieta elevada en carne y/o baja en fibra natural es la causa".

Los problemas del colon tales como colitis, ileonitis y diverticulitis amenazan seriamente la vida de dos millones de norteamericanos.

La profesión médica reporta que "a pesar de décadas de investigación en estas enfermedades, todavía no se conocen la mayor parte de sus causas y curación".

La colostomía es una operación a la cual el intestino es severamente sometido debido al daño sufrido en ese órgano. El individuo así operado del colon es enfrentado de por vida a una eliminación de heces por medio de una abertura a un lado de su vientre en una pequeña bolsa. Son más de 100 000 personas las que sufren esta drástica medida cada año.

No hay necesidad de decir que problemas tales como autointoxicación y estreñimiento nos atañen cada vez más a casi todos nosotros. Aparte de éstos, que prácticamente son síntomas de otro problema más profundo, viene una serie de males cuyas consecuencias son desastrosas.

El estreñimiento constituye un obstáculo que bloquea la actividad del intestino grueso y se presenta bajo diversas formas. Una de ellas es el aumento de grosor de la membrana mucosa irritada y, naturalmente, de la pared intestinal, a tal extremo que las heces difícilmente pueden hacer su recorrido. Una autopsia mostró un colon de 20 centímetros de diámetro con un espacio transitable no más grueso que un lápiz. El resto era una plasta de capas superpuestas de material fecal encostrado. Esta acumulación puede tener la consistencia del hule de una llanta de tractor : es de esa dureza y color. Otra autopsia reveló un colon congestionado que tenía el increíble peso de ¡ 18 kilos! Imagínese, andar cargando todo ese desperdicio malsano acumulado.

Cuando la suciedad del intestino ha llegado hasta tal grado, puede albergar una enorme cantidad de parásitos de todas clases y bacterias muy dañinas. ¡Es interesante notar que esos bichos aumentan el grado de cáncer y viven a sus anchas como enemigos mortales del hombre ! Se estima que unos 200 millones de personas están infectadas por estos parásitos intestinales, mismos que varían en tamaño llegando a ser desde microorganismos unicelulares hasta solitarias ~ de 6 metros de largo. En realidad, llegan a matar a más gente cada año que el mismo cáncer.

Hoy en día, una de cada cuatro personas está infectada por lombrices intestinales. Los Estados Unidos no son inmunes a estos parásitos, ya que el número de casos de infección bacteriana ha aumentado en los últimos años.

Desgraciadamente, de un tiempo para acá se ha olvidado la necesidad de una sanidad y limpieza intestinales. Una evacuación cada dos o tres días es considerada normal y aceptable. Pero los que nos dedicamos por entero a la práctica (le la curación natural conocemos mejor el asunto; nuestras expe

riencias prueban sin lugar a dudas que las malas condiciones del intestino son la fuente de muchos, muchísimos desórdenes en el organismo. Recientemente unos investigadores en países africanos han tenido una oportunidad de primera mano para verificar estas hipótesis.

Científicos tanto sudafricanos como ingleses insisten enérgicamente que lo que usualmente se entiende como "regularidad" puede ser asunto de vida o muerte. Frecuentemente un número insuficiente de evacuaciones y heces con muy poca fibra natural pueden explicar la existencia de desórdenes de la vesícula biliar, problemas del corazón, venas varicosas, apendicitis, coágulos en venas profundas, hernias abiertas, diverticulosis, artritis y cáncer del colon.

Este brusco giro en la orientación médica viene de cirujanos y bioquímicos renombrados. En menos de un siglo ha ocurrido un aumento increíble en ciertas enfermedades que estos científicos han intentado explicar por medio de la comparación entre nativos africanos que viven bajo las condiciones de **la** naturaleza y gente que, en cambio, ha occidentalizado su modo de vivir. La investigación muestra cómo el rápido aumento en el índice de enfermedad en los países occidentales ha sido causado por los cada vez más nuevos sistemas de preparación de los alimentos, que afectan al intestino grueso. El alimento que se ingería en épocas anteriores era más burdo, contenía la adecuada fibra natural no digerible. Ahora el procedimiento a que son sometidos los alimentos los hace más sensibles, suaves y carentes de fibra natural.

Los científicos claman que esta situación está teniendo un efecto determinante sobre la salud de estadounidenses e ingleses. Experimentos en Inglaterra, África e India fueron conducidos a comparar hábitos alimenticios, alimentos y materia fecal. Estos estudios indican que la gente que vive **en condiciones** primitivas o con dietas altas en fibra natural no digerible supera a los occidentales de dos veces y media a cuatro veces y media en la cantidad de heces excretada. Y se encontró que esta gente está relativamente libre de muchas de las enfermedades estudiadas.

Los estudios concluyeron que la diverticulosis aparece directamente relacionada con las dietas abundantes en carbohidratos, tales como los contenidos en la harina blanca y el azúcar refinada.

La retención prolongada de las heces es también considerada una fuente de desórdenes cardíacos, ya que al omitir la fibra natural de la dieta se eleva el nivel de colesterol, que predispone al organismo a contraer enfermedades de las coronarias. El estudio afirma también que al privar de la fibra a la dieta se da origen a la proliferación de tumores y de cáncer, debido a cambios bioquímicos asociados con una deficiente eliminación del intestino.

El estreñimiento ha sido llamado "la plaga moderna" por los que han estudiado toda esta situación. Ciertamente, constituye el peligro más grande para la salud en nuestros días. La toxemia del intestino y la autointoxicación resultante son una consecuencia directa del estreñimiento.

El estreñimiento contribuye a bajar la resistencia del organismo, predisponiéndolo a muchos padecimientos agudos y a la creación de una gran cantidad de procesos degenerativos crónicos. Sólo en Estados Unidos, el estreñimiento mata y deja lisiada a más gente que cualquier otra condición malsana que tenga que ver con un funcionamiento deficiente de su cuerpo. Casi todos los achaques humanos se atribuyen a la falta de atención del funcionamiento normal, regular y eficiente del colon.

¿Qué impide el funcionamiento apropiado del intestino? La nutrición anormal. La nutrición es de capital importancia para el bienestar general del organismo.

A menos de que el individuo se autoeduce en el arte de vivir concientemente, de adquirir hábitos racionales y vivirlos, no puede haber otro resultado que catástrofes físicas y mentales.

El estreñimiento causa congestión a nivel celular; también aumenta el trabajo de otros órganos excretores como los riñones, la piel, el hígado, los pulmones y la linfa. Dichos órganos trabajan demasiado y se agotan. El metabolismo en las células se hace lento, se retrasan la regeneración celular \ el

crecimiento y disminuye la capacidad natural para eliminar materiales de desecho. En lugar de que las células se mantengan activas y llenas de vida, se vuelven inactivas y mortecinas. Finalmente, todo el proceso de intoxicación da por resultado una decadencia en la capacidad funcional de tejidos y órganos.

El doctor Alexis Carrell, del Instituto Rockefeller para Investigaciones Médicas, experimentó con pedazos pequeños de tejido del corazón de un embrión de pollo. Se trató de uno de los experimentos más notables en la historia de la medicina por el cual el doctor Carrell intentaba demostrar que bajo condiciones favorables, la célula podía vivir un tiempo muy largo, tal vez indefinidamente.

Dicho tejido fue sumergido en una solución de nutrimentos de donde podía alimentarse. Como el material de desecho celular era secretado en esa misma solución, ésta última era cambiada diariamente, evitando así que las células absorbiesen sustancias de desecho y proporcionándoles cada día nutrimentos frescos. Resulta asombroso, pero el informe científico afirma que este tejido de corazón de pollo vivió durante 29 años de esta manera, habiendo perecido un día que el asistente olvidó cambiar el fluido metabolizado contaminado. ¡La autointoxicación frenó el desarrollo de esta gran obra maestra de la investigación científica experimental !

De esta experiencia Carrell afirmó: "La célula es inmortal, únicamente el fluido en el que se mueve degenera. Renueve este fluido a intervalos regulares, proporcione a la célula algo de lo que pueda nutrirse y, hasta donde sabemos, el latido de la vida puede continuar eternamente".

Las causas primarias del estreñimiento pueden resumirse como sigue: nutrición deficiente, ignorar la necesidad de evacuar, falta de actividad física, angustias emocionales y mentales, venenos y medicinas extrínsecos v falta de una cantidad adecuada de agua.

La nutrición deficiente, como ya hemos visto, es un factor (le primordial importancia que causa estreñimiento. Los alimentos procesados v desvitaminizados, bajos en fibra natural, no Son las sustancias adecuadas para promover la salud y el bien

estar. Ignorar la necesidad de evacuar u orinar contribuye al peligro de congestión celular, autointoxicación y extenuación de los órganos de eliminación. La falta de ejercicio físico hace que el tono muscular sea flácido y débil, incapaz de sostenerse con la ingestión de malas dietas y del excesivo trabajo de eliminación. La tensión emocional o mental y la angustia producen condiciones desfavorables en los sistemas digestivo y de eliminación, provocando en ellos tensión e inactividad, además de ser causa también de desequilibrios, químicos y secreciones anormales que generalmente perjudican a todo el organismo.

Los venenos externos tales como el tabaco, el café, el alcohol, el chocolate y el azúcar tienen efectos desfavorables en la digestión y la eliminación, ya que trastornan las secreciones gástricas y las respuestas nerviosas. También las medicinas tienen un efecto que trastorna en gran medida a estas funciones vitales: causan muchos desórdenes en el intestino. Los antibióticos tales como la penicilina pueden llegar a eliminar completamente la flora intestinal, dando con ello la oportunidad para una reinfestación de virus y bacterias dañinos. Los laxantes son irritantes para el intestino y muy peligrosos si se usan frecuentemente.

Mucha gente no ingiere suficiente agua y padece una deshidratación crónica. Esto provoca que todos los tejidos y fluidos del organismo se espesen y vuelvan viscosos. La cubierta de moco del intestino grueso cambia en consistencia, no siendo ya capaz de proporcionar una lubricación suave para el paso de las heces.

Los malos hábitos de vida contribuyen enormemente a un mal funcionamiento del intestino. El no seguir un buen programa de vida niega al organismo regularidad y consistencia. Éste nunca sabe qué vendrá más adelante y no puede depender de una rutina irregular. Siempre está a la defensiva. Esta situación da por resultado un agotamiento de la fuerza nerviosa vital y mina la habilidad del organismo para ajustar periodos de descanso y actividad.

Hoy día existen más de 45 000 tipos de laxantes y remedios catárticos que están siendo fabricados y usados por los nor

teamericanos. Aun cuando sean usados de vez en cuando y sólo en emergencias, estas sustancias deberían administrarse con mucha precaución, solamente en caso de necesidad. El mecanismo de eliminación es muy delicado y propenso a trastornarse y una vez perturbado, frecuentemente tomará semanas y hasta meses antes de que se regularice otra vez. Para obligar al colon a evacuar, estas sustancias son, esencialmente, irritantes y venenos que no contribuyen en nada a restaurar los procesos naturales o normales de la defecación. El colon envenenado trata de arrojar la sustancia dañina tan pronto como sea posible, arrastrando todo, incluyendo las heces compactas.

Estos fuertes venenos son absorbidos muchas veces a través de la linfa y los vasos sanguíneos y de esta forma encuentran acceso a todas las partes del organismo. Tal situación contribuye a la adicción y abuso de esas sustancias. En algún tiempo, la dependencia de laxantes llegará a destruir permanentemente la habilidad del intestino para evacuar naturalmente y a su propio ritmo.

Los laxantes extenuan el músculo intestinal manteniéndolo en continuo trabajo; sin descanso, pronto fallará y dará origen a algunas de las condiciones que describiré en el capítulo siguiente.

La única estimulación que el organismo debería recibir es la que se obtiene mediante el ejercicio físico. En cualquier momento que nosotros estimulemos artificialmente al intestino, se manifiesta un efecto opuesto, el cual provoca una baja en el tono muscular y le causa debilidad.

Está llegando a establecerse cada vez más claramente que los desequilibrios del intestino reflejan un efecto sobre órganos específicos del cuerpo. Por ejemplo Sir Arbuthnot Lane, que fue el cirujano del rey de Inglaterra, estudió muchos años especializándose en trastornos intestinales. Siendo un experto extrayendo secciones del intestino y uniéndolo nuevamente, transmitió su ciencia a otros médicos ganó reputación internacional por su eficiencia. Durante el tiempo en que se aplicó a esta especialidad, *notó* un fenómeno singular. En el curso del restablecimiento de una cirugía del colon, algunos de sus pacientes

experimentaban curas notables de enfermedades que aparentemente **no** tenían relación con esta cirugía. Por ejemplo, un chico que durante muchos años sufrió de artritis, hasta el momento de la operación quirúrgica se encontraba en una silla de ruedas. Seis meses más tarde, el niño se había recuperado totalmente de la artritis. Otro caso fue el de una mujer que padecía bocio. Cuando se le extrajo una sección determinada del intestino, al cabo de seis meses obtuvo una cura definitiva de su enfermedad.

Éstas y otras experiencias impresionaron mucho al doctor Lane porque vio en ellas una relación entre el intestino **intoxicado y el** funcionamiento de varios órganos del cuerpo. Después de reflexionar mucho acerca de dicha relación, se interesó en cambiar las condiciones del intestino mediante métodos dietéticos y dedicó los últimos 25 años de su vida a enseñar a la gente cómo cuidar el intestino por medio de la nutrición y no a través de la cirugía.

Sir Lane ha afirmado: "Todas las enfermedades se deben a la falta de ciertos principios alimenticios tales como la ingestión de sales minerales o vitaminas o a la ausencia de defensas normales del organismo como la flora natural de protección. Cuando esto ocurre, bacterias tóxicas invaden el canal digestivo inferior, y los venenos producidos por éstas contaminan el torrente sanguíneo y deterioran y destruyen gradualmente todos los tejidos, glándulas y órganos del cuerpo".

Estoy absolutamente seguro de que lo que el doctor Lane descubrió a través de sus exploraciones quirúrgicas es ciertamente una descripción exacta de cómo funciona el intestino en relación con otros órganos del cuerpo. Sabemos que para que haya un bienestar total en el organismo, cada órgano y tejido depende de que todos los demás órganos estén fuertes y sanos. Cuando falla, un tejido u órgano afecta a todo el organismo. Si existe una falla en el funcionamiento del intestino dicha deficiencia pasa a todo el organismo. Podríamos llamar a esto el efecto clave del intestino.

La frecuencia o cantidad de la evacuación no es un indicador de la ausencia de estreñimiento. Conozco casos de personas

que tenían tres y cuatro evacuaciones al día y aún así su intestino estaba encostrado y muy congestionado. Mucha gente no conoce las condiciones en que se encuentra su intestino. Desafortunadamente, aquellos que no están informados de su funcionamiento o de sus condiciones son casi siempre los que están desarrollando los peores casos de trastornos intestinales.

He descubierto que generalmente hay estreñimiento en aquellos intestinos que padecen diverticulosis. Muy poca gente come en forma ordenada, y por esta razón padece diarreas un día, se estríne al día siguiente, hace una evacuación fétida otro día y así sucesivamente. Cuando en la dieta no existe regularidad, en el intestino hay caos. En la mayoría de los casos, el solo cambio de dieta y de los hábitos alimenticios aliviará muchos problemas intestinales, sin necesidad de cirugía.

Lo QUE ENTRA NOSIEMPRE SALE

Estoy seguro de que en el intestino quedan materiales de desecho durante más tiempo del que nos imaginamos. Cuando limpiemos el intestino y liberemos todo este material viejo y arraigado, habrá una disminución de gases, dolor y autaintoxicación. Creo que todo este material tóxico pudriéndose en el sigmoide es una condición perfecta para contraer enfermedades degenerativas que ahí tienen su origen.

Los almidones que no han sido digeridos apropiadamente por las secreciones pancreáticas no están listos para ser tomados por el organismo y transformados en tejido bueno. Consecuentemente, pueden regresar al colon N- evitar con ello que el cuerpo conserve su tono intestinal adecuado, debido a esa deficiencia en el funcionamiento químico del organismo. Además, las drogas que se ingieren pueden también asentarse en los tejidos del cuerpo y es el intestino el que recibe un exceso de trabajo por esta situación. Por medio de la membrana mucosa el colon cumple una función de canal de eliminación; pero cuando esta membrana no funciona apropiadamente, la droga ingerida se deposita definitivamente en el intestino y se acumula

pudiendo producir el efecto de una bomba de tiempo: irritaciones, inflamaciones y ulceraciones.

Aquí vuelve a ser de vital importancia considerar los hábitos alimenticios porque se trata del único medio que repone la reserva necesaria y brinda la energía y la estructura química para conservar tejidos buenos y saludables.

Un programa de dieta que he planificado es probablemente una de las cosas más importantes que puedo brindar a los lectores. Se ha probado con buenos resultados durante 30 años de experiencia y ha ayudado a mucha gente a recuperar su salud. Esta dieta cuida de la fibra natural, de la membrana mucosa normal mediante reconstrucciones con los nutrimentos químicos apropiados... en fin, este programa, conjugado con una rutina de ejercicio, producirá muy buenos resultados para aquellas personas que sufren disturbios intestinales.

EL FUNCIONAMIENTO DEL INTESTINO

Tenemos que hacer un alto y pensar que cuando ingerimos alimentos hay una actividad peristáltica en el intestino que empuja el alimento hasta la parte final del sistema excretor, el colon. Siempre que hagamos tres alimentos al día y una evacuación cada cinco días, estamos atrasados en la eliminación de 14 comidas. El tránsito de los alimentos por el cuerpo tarda 18 horas antes de ser eliminados. ¿Qué se requiere para que circule a tiempo? Un buen tono muscular proporciona la energía necesaria para que el tracto intestinal mueva los materiales de desecho apropiadamente a través del sistema. Si no tenemos un buen tono intestinal debemos tomar una medida estimulante, y una forma de hacerlo es usar laxantes. Pero el 95% de los laxantes son irritantes para el intestino, y esta irritación es la que fuerza los movimientos peristálticos. ¿No sería mejor tener un intestino que pudiera moverse simplemente gracias a que se cuenta con la energía suficiente y el tono intestinal adecuado? ¿No sería bueno tener una pared intestinal

que contenga todo el potasio y todos los elementos químicos necesarios para trabajar normalmente?

Encontramos que hay otros factores involucrados aquí, tales como la actividad del hígado. Debe haber suficiente bilis proveniente de la vesícula biliar y del hígado que brinde al intestino su incentivo natural para provocar evacuaciones. Y este órgano depende de otros. También existe la glándula tiroides, que es importante para el metabolismo del cuerpo. La tiroides regula algunas funciones de los órganos y las mantiene normales secretando tiroxina en el organismo. Las glándulas suprarrenales pueden estar inactivas, ocasionando que una persona pueda sentirse tan cansada y fatigada que no hará ejercicio. Usted tiene que sentirse lleno de vida para moverse y seguir adelante; una tiroides inactiva puede ser la causa de una presión baja, una anemia puede mantenernos fuera de un nivel saludable de actividad física. Si la sangre está anémica, los tejidos del cuerpo también serán anémicos y no podrán ejecutar debidamente su trabajo: estaremos cansados para todo, incluso para hablar.

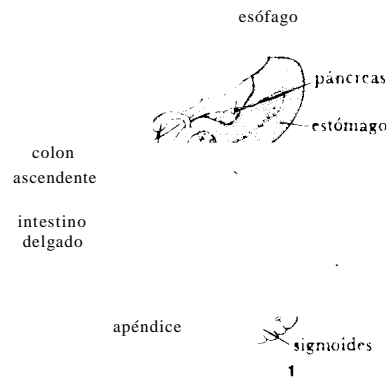
PURIFICANDO EL PASADO

Antes que nada, tenemos que enmendar algunas de las cosas que sucedieron en el pasado. Creo que las acumulaciones en el intestino deben ser atendidas. 1. El intestino está inactivo; no ha sido alimentado apropiadamente. Es probable que el órgano del que más se abusa en el cuerpo humano sea precisamente el intestino. La razón por la cual digo esto es que, si se le somete a un programa de limpieza, se verán cosas difíciles de creer. No se puede imaginar qué saldrá de un tubo intestinal. Después de un tratamiento de limpieza, he visto tanto como 10 kilos de material tóxico endurecido. ¿Cómo es esto posible? Conozco, por ejemplo, a una señora que decía hacer cinco evacuaciones al día, pero después de examinarla nos dimos cuenta de que había espacio sólo para que pudiera pasar un lápiz a través de algunos tramos de su colon, el cual tenía 20 centí

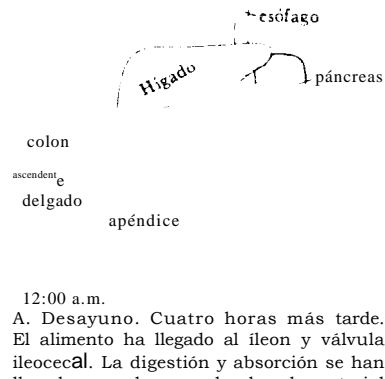
metros de diámetro y una excesiva acumulación de material tóxico endurecido, encostrado en la pared intestinal.

El estreñimiento constituye una seria amenaza para la salud y la vitalidad, tal como lo he descrito. Las consecuencias de esta enfermedad común pero insidiosa están volviéndose cada vez más prevalentes en la sociedad. De hecho se le considera la raíz de muchos problemas en el organismo. También es síntoma de un cuadro más extenso que muchos médicos hasta el momento no han considerado.

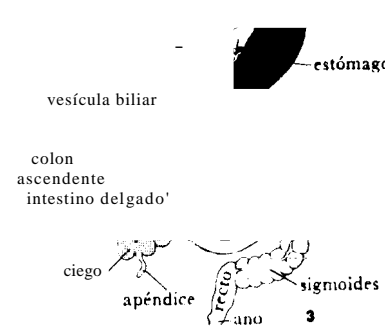
Las ilustraciones a continuación muestran cómo el alimento pasa a través del tracto gastrointestinal en un periodo de 24 horas y qué sucede cuando el intestino no evacua a tiempo.



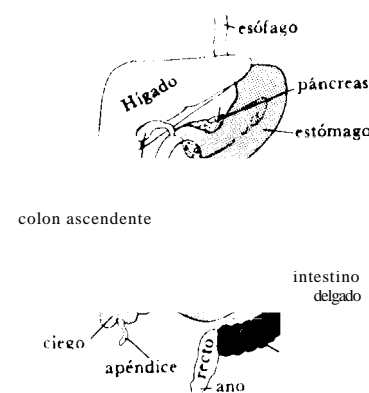
8:00 a.m.
A. Desayuno. Inmediatamente después de su ingestión,



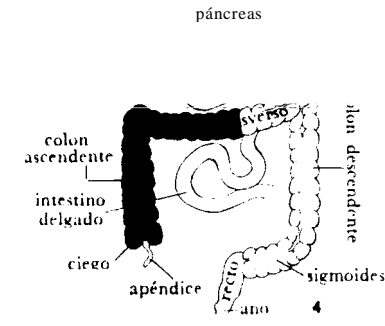
12:00 a.m.
A. Desayuno. Cuatro horas más tarde. El alimento ha llegado al ileon y válvula ileocecal. La digestión y absorción se han llevado a cabo, quedando el material residual listo para pasar al colon.



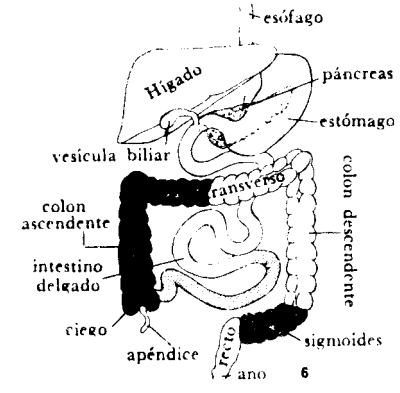
1:00 p.m..
A. Residuo del desayuno pasando a través de la válvula ileocecal hacia el colon.
B. La comida está ahora en el estómago



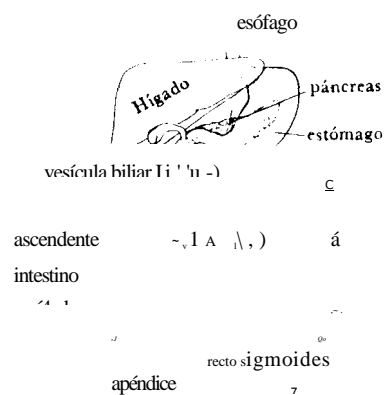
6:00 pm
A. La mayor parte del residuo del desayuno está en el colon descendente y el de la comida está pasando al colon, mezclándose con el residuo del desayuno. B. La cena acaba de ingerirse y se encuentra en el estómago.



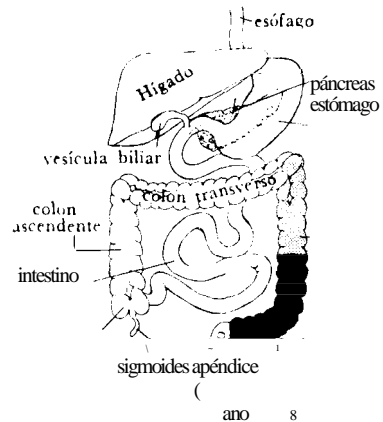
5:00 p.m.
A. El residuo del desayuno se localiza en el colon ascendente y transverso y el de la comida está a punto de pasar al colon.



9:00 p.m.
A. El residuo del desayuno está en el sigmoides, listo para desecharse, y el de la comida está en el ciego, colon ascendente y transverso.
B. El residuo de la cena está listo para entrar al colon.



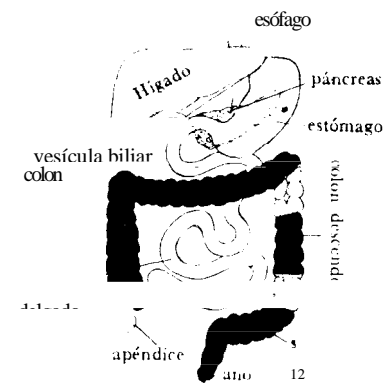
10:00 p. m.
 A. El residuo del desayuno ha sido eliminado antes de ir a dormir. B. El remanente de la comida está pasando por el colon y de la cena sigile en espera para entrar a él.



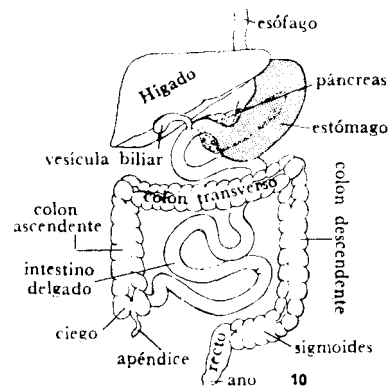
6:00 a. m.
 Mañana del segundo día. El remanente de la cena está listo para eliminarse.



Diagrama que muestra el estado del colon cuando sólo se efectúa una evacuación al día. Contiene con la acumulación de 9 o más residuos de seis comidas.



6:30 a.m. Segundo día
 A. Media hora después de levantarse e inmediatamente después de evacuar el vientre. B. El residuo restante de la cena de la noche anterior aún en el colon.



8:00 a.m. Segundo día.
 A. El desayuno en el estómago. Los intestinos han sido vaciados completamente en espera (le la nueva serie de alimentos).

5. DESEQUILIBRIOS DEL INTESTINO GRUESO

Los DESEQUILIBRIOS estructurales, funcionales y metabólicos del colon se manifiestan de diversas formas. Mencionaremos unas cuantas de las más comunes anormalidades del colon para con ello poner de manifiesto los efectos de la autointoxicación y el estreñimiento. Dichas anormalidades son : adherencias, abolsamiento, colitis, diverticulosis, mal funcionamiento de la mucosa, intestino espasmódico, constricción y ulceraciones.

Adherencias. Las adherencias en el colon son causadas por inflamaciones e irritaciones de la pared intestinal. Cuando la membrana mucosa, se desgarrar, el tejido queda expuesto, abierto e irritado. Las superficies ulceradas comienzan a hincharse y adherirse a la sustancia pegajosa que secreta el tejido. Ésta es una condición seria y requiere un tratamiento delicado para corregirla.

Abolsamiento. Éste es consecuencia de la retención de las heces que se pueden acumular por varias razones y engrosar la pared intestinal en proporciones enormes. Con frecuencia esto sucede en el sigmoides, como resultado del estrechamiento del lumen intestinal debajo de las acumulaciones. Dicho estrechamiento puede ser provocado por adherencias, espasmos o condiciones de colitis. Cuando ocurre, el estreñimiento puede llegar a ser muy severo y doloroso y tiene un efecto dañino en la estructura del intestino y su funcionamiento.

Colitis. La colitis es una condición de irritabilidad del intestino que está altamente asociada con la angustia psicológica. Poca gente se da cuenta realmente de los beneficios de un es

tilo de vida calmado y pacífico. El miedo, el enojo, la depresión, la angustia, la tensión, las preocupaciones y las obsesiones pueden deteriorar el delicado proceso del organismo y, en particular, el de la digestión y la eliminación. Lo que necesitamos algunas veces es un buen laxante cerebral que libere a la mente de congestión y autointoxicación emocional.

Diverticulosis. Es una enfermedad del colon que se está dando con una frecuencia creciente, un trastorno intestinal serio que conduce a muchas dificultades y debe ser evitado. Cuando la dieta es deficiente en fibra natural, el músculo del colon tiende a trabajar en grado extremo para forzar al excremento a deslizarse a lo largo del órgano. Cuando las fibras musculares son débiles, se origina una hernia en forma de pequeña bolsa o protuberancia en el tejido. Usando un símil, se aprecia como una ampolla de un neumático donde el aire fuerza una salida a la superficie.

Estos sacos o divertículos son cerrados en un extremo. De ahí que las heces se acumulen en su interior y retengan materia en descomposición en la que generalmente se crían una gran variedad de microorganismos altamente dañinos. Así, la hernia se convierte en fuente de infección, inflamación y condiciones degenerativas, siendo también anfitriona para la producción de toxinas poderosas que se añaden a un organismo sobrecargado e intoxicado. He visto rayos x del colon que mostraban 142 de estos pequeños sacos en un solo intestino. Cuando se inflaman y se irritan tenemos un 'caso de diverticulitis. Basta que uno de estos sacos ulcerados reviente para que se tenga una situación grave en la cual la vida misma es puesta en peligro debido a la liberación de las sustancias tan venenosas que contiene hacia la cavidad abdominal del organismo, en donde la infección puede extenderse rápidamente.

Mal funcionamiento de la mucosa. Ocurre cuando la capa mucosa del intestino se encostra y comienza a descomponerse, desarrollando muchas condiciones desfavorables. Ya no cumple su función de facilitar la eliminación de la materia fecal; en cambio, degenera en muchas formas: se llena de abscesos, en cuyo caso se pueden dar irritaciones, abrasiones o ulceraciones

y hemorragias; el paso del material fecal puede ser muy doloroso.

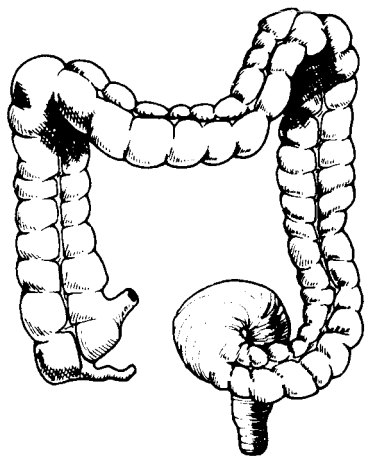
La mucosidad se puede deshidratar y acumular debido a su creciente consistencia viscosa, lo cual provoca que se adhiera capa sobre capa hasta llegar al extremo del estreñimiento. Este material viejo se convierte en una fuente de infección y absorción de toxinas, y guarda muchos de los productos no excretados. También inhibe enormemente la absorción de nutrimentos y agua, dándose entonces una crisis nutricional.

Intestino espástico. Frecuentemente se halla asociado con la colitis. El punto que quiero resaltar es que el músculo intestinal o cualquier músculo que se vea forzado a trabajar de más, se ve sujeto a tensión y no se le da oportunidad para descansar, lo cual lo llevará a sufrir un espasmo. Un músculo con espasmo es una tensión crónica de las fibras debido a una hiperactividad en los impulsos nerviosos que controlan la actividad muscular. Los síntomas se manifiestan frecuentemente como estreñimiento alternado con diarreas. En la lista de los factores que contribuyen a ello, se encuentran primeramente las tensiones mentales y emocionales unidas a una toxemia crónica y a una mala alimentación.

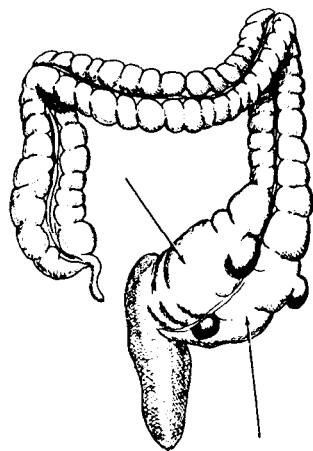
Constricción del intestino. Con frecuencia ocurre después de una enfermedad inflamatoria, como colitis, que haya dañado el tejido. Consiste en un estrechamiento crónico del tubo intestinal que a menudo da por resultado una acumulación de heces que no pudieron pasar. Las heces que se acumulan antes de la estrección provocan abultamiento, mientras que después de ésta el segmento del intestino se distiende.

Ulceración del intestino. Ocurre debido a irritaciones, abrasiones, infecciones y concentraciones tóxicas que se asientan sobre o dentro del tejido muscular. Esto da por resultado llagas abiertas, hemorragias y mucho dolor que son comunes en las hemorroides, etcétera. El sigmoides y el recto son los sitios para la mayoría de estos trastornos. Una vez más, la autointoxicación }' el estreñimiento son las causas.

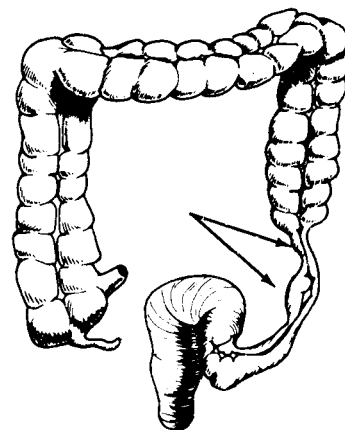
Las siguientes ilustraciones muestran las diversas conformaciones anormales en comparación con un intestino normal.



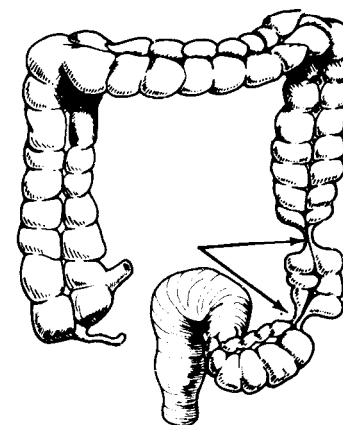
Colon normal



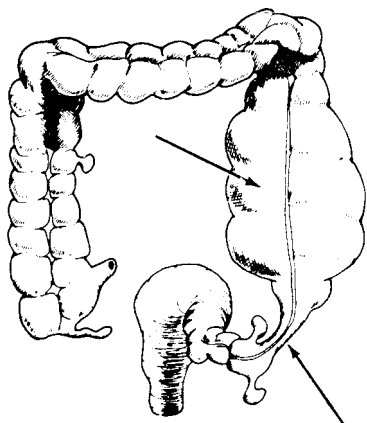
Sigmoides abolsado



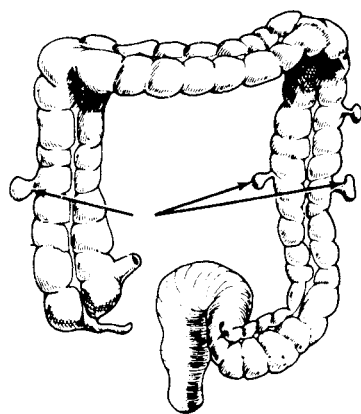
Espasmo



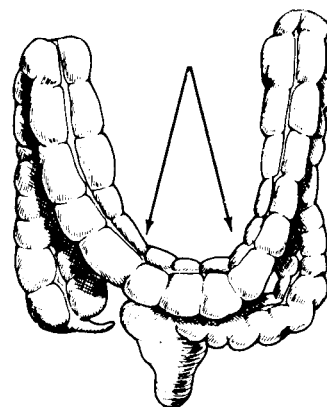
Constricción



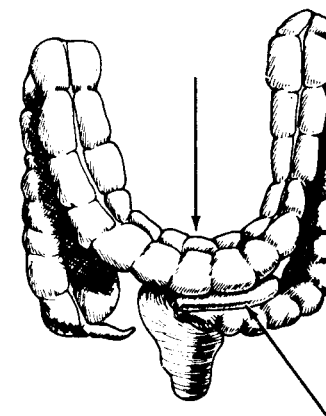
Colitis



Divertículos



Prolapso



Prolapso con presión sobre órganos inferiores

No debería haber ninguna duda acerca de la relación entre la salud del sistema intestinal y la salud del resto del organismo. Probablemente el aspecto más importante que una persona puede aprender en la rutina del mantenimiento de la salud es el cuidado correcto del intestino. En él tienen lugar algunas de las funciones más importantes de la vida. A través del intestino son eliminadas las células inservibles y tienen su comienzo las estructuraciones para crear células nuevas.

En el Sanatorio de Battle Creek escuché al doctor John Harvey Kellogg afirmar que en muchos casos fueron evitadas las operaciones mediante la depuración y revitalización del intestino. Sostuvo que en nuestra civilización el 90% de las enfermedades se deben al funcionamiento inapropiado del colon. El doctor Arbuthnot Lane, de Londres, ha demostrado la relación entre la inactividad del intestino y la enfermedad. En su seria consideración no dejó lugar a dudas en lo referente a los efectos de la autointoxicación cuando afirmó que "la parte final del intestino es de tal tamaño que requiere ser vaciado cada seis horas, pero por hábito retenemos su contenido veinticuatro horas. El resultado son úlceras y cáncer".

Además de estos exponentes de la sanidad intestinal mundialmente reconocidos, otras autoridades han dado su apoyo a la opinión de que la depuración del colon es necesaria para la buena salud. Se piensa que los trastornos tales como apendicitis, amigdalitis, infecciones del hígado y de la vesícula biliar, padecimientos cardíacos y de los vasos sanguíneos, sinusitis, artritis y reumatismo, etcétera, tienen sin duda su origen en un colon atrofiado. Hay también un número creciente de condiciones malsanas de varias partes del colon que incluyen a las flexiones, el recto y el ano. Considérese la cantidad de cirugías y diversas terapias para hemorroides, fístulas y trastornos de la próstata.

Mientras trabajaba en el National College de Chicago, hace muchos años, se practicó la autopsia a 300 personas. De acuerdo con la historia clínica de estas personas, 285 habían afirmado que no sufrían estreñimiento y que tenían evacuaciones normales, y sólo 15 admitieron padecer esa enfermedad. Sin embargo,

las autopsias mostraron que el porcentaje era a la inversa, encontrándose que sólo 15 no habían sido estreñidas, mientras que el resto, 285, sí lo habían sido. Algunas de las historias clínicas de estas 285 personas establecían que tenían hasta cinco o seis evacuaciones diarias, pero aun así la autopsia reveló que los intestinos de algunas de ellas tenían hasta 27 centímetros de diámetro y que sus paredes intestinales estaban encostradas de material (de cacahuete en uno de los casos) que había estado depositado ahí por mucho tiempo. En este sentido podemos concluir que el paciente promedio que visita un consultorio médico no sabe si es estreñido o no.

Algunos de mis pacientes creen que ya tienen diarrea si hacen tres evacuaciones al día y que unas cuantas evacuaciones a la semana son normales. Un ejemplo de ello fue una paciente que tuve y que me aseguró que sus evacuaciones eran normales; que sus intestinos evacuaban regularmente cada martes y cada viernes por la mañana. Mucha gente no ha sido adecuadamente instruida desde su infancia para darse cuenta de la importancia de una apropiada eliminación diaria y de atender al llamado de la naturaleza para defecar. Esta indiferencia hacia la necesidad natural de evacuar el intestino puede ser el comienzo del estreñimiento.

El doctor Harvey Kellogg, quien nos dio mucho de su filosofía y experiencia práctica, vivió hasta la edad de 91 años. Siendo él quien realizó más trabajo en relación con la sanidad intestinal que cualquiera otro médico en su país, debería por eso ser mejor escuchado su consejo. Su opinión era que deberíamos eliminar el residuo de cada comida de 15 a 18 horas después de haberla ingerido. Los bebés, los hombres primitivos, los pájaros y los animales evacúan después de un corto tiempo de haber comido.

Observe en las estadísticas a continuación, publicadas por el Registro General de Inglaterra, que ningún grupo ha contribuido más que los médicos al índice de mortalidad por enfermedades intestinales.

Cuadro comparativo de mortalidad causada por enfermedades del sistema digestivo

Médicos, cirujanos	50
Mesoneros	45
Abogados, procuradores	44
Pescadores	43
Clérigos, sacerdotes, ministros	34
Carniceros	30
Choferes, transportistas	28
Granjeros	25
Jardineros	22
Guardias ferrocarrileros, porteros	20
Campesinos	19
Promedio entre todos los trabajadores	28

Como se muestra en las estadísticas anteriores, el índice de mortalidad de los médicos es 31 veces más alto que el de los campesinos, y 22 más que el índice promedio de mortalidad de todos los trabajadores que mueren a causa de enfermedades del sistema digestivo.

¿Existe algún camino para que puedan ser evitados estos trastornos? La detección temprana ayudaría en muchos casos, pero el verdadero remedio se encuentra en cambiar la dieta y los hábitos de vida.

Mientras tanto, el primer paso consiste en asegurar que todos se sometan a rayos x para cerciorarse de la existencia de tales condiciones en el intestino. Creemos que prácticamente todas las personas del mundo civilizado tenemos problemas intestinales debido, en parte, a la forma como nos alimentamos. Habitualmente no podemos detectar estas anomalías porque la dotación nerviosa del intestino es tan escasa que no nos enteramos de tener un problema serio hasta que sentimos dolor. Siempre que haya dolor en el intestino existe un padecimiento serio.

Siempre que haya gas y que no pueda ser tratado a través

de rutinas alimentarias o de tratamientos ordinarios, podemos estar seguros de que la situación es ya muy crítica. Creo que mucho antes de que cualquiera de estos síntomas aparezca en el organismo existen precondiciones en el intestino que deberíamos ser capaces de atender antes de la aparición de síntomas más graves.

Si una persona va a verificar la presencia de divertículos en su intestino, posiblemente el mejor camino sea por medio de rayos x y con un enema de bario. Ésta es una de las mejores formas de hacerlo. Siempre debería haber dos tomas de rayos x: una cuando el intestino esté lleno con el alimento y la dosis de bario, y otra toma después de que aquél haya sido evacuado. Hace algunos años me quedé pasmado cuando examiné una radiografía del intestino. Se podía apreciar la existencia de porciones de bario en una pequeña bolsa o divertículo. Una semana más tarde, a aquel mismo paciente se le tomó otra radiografía para revisarle la vesícula biliar. Al examinar el negativo pudimos distinguir el bario todavía asentado en muchos divertículos a lo largo del colon. Si el bario puede permanecer ahí por una semana, ¿qué sucede cuando por ese tiempo permanece el alimento? Ningún alimento debería permanecer en el colon más allá de un periodo (le una semana).

A través de la iridología se ha descubierto que muchos divertículos se forman en el sigmoides y pensamos que éste es el lugar lógico debido al hecho de que el paciente, no ha atendido sus necesidades naturales en el pasado. Las acumulaciones en el intestino de no solamente una, sino dos y hasta diez o quince comidas se han conservado porque mucha gente atrasa hasta ese punto la eliminación de los desechos tóxicos que resultan del alimento que ingiere. Se da el caso que muchos pacientes están evacuando una sola vez por semana, algunos dos veces. Yo tuve un paciente que hacía una evacuación cada 18 días, esto aun cuando tomaba tres alimentos diarios. La porción más seca que existe en los excrementos recién evacuados indica que estuvo contenida en el sigmoides un poco más de tiempo. Debido a esta condición, dicho órgano tiene que soportar mayor cantidad de presión al tratar de

eliminar esas heces secas. Con el diseño de los excusados actuales la tensión en el sigmoides es aún mayor que en cualquier otra parte del sistema intestinal. Es aquí donde encontramos que el material resecado hace los mayores estragos en la mucosa de la pared intestinal.

Además, se sabe que los alimentos que el hombre consume actualmente son en exceso carnes y materias en descomposición (los condimentos fuertes causan mayor irritación). A esto se suman las especias, particularmente la pimienta negra, que están consideradas como fuertes irritantes para el colon y el hígado. Muchos de los aditivos de alquitrán se acumulan como drogas como resultado de introducir en nuestro organismo los numerosos remedios que sin prescripción médica se adquieren tan fácilmente en la farmacia. Hemos visto que el sigmoides es la parte del intestino en la que más frecuentemente se adhieren estas sustancias. Más aún, no hacemos que los niños se den cuenta de la importancia de las evacuaciones como factor de primer orden en el cuidado del organismo. Nos llenamos de ocupaciones, dejamos pasar las cosas: "No podemos ocuparnos de ello ahora".

La refinación de carbohidratos ha eliminado la lecitina, aceites y vitamina E de estos alimentos. Dichas sustancias actúan como 'lubricantes' cuando están presentes en el intestino. En los alimentos refinados no existen lubricantes suficientes para activar el deslizamiento perfecto de las heces en el proceso intestinal.

Creo que la diverticulosis es una enfermedad típica de la civilización actual; es una enfermedad que ha surgido de nuestros malos hábitos de vida. No es cuestión de no contar con suficiente fibra natural uno o dos días; el caso es que no se ingiere por un periodo de muchos años, lo que puede dar lugar a esa diverticulosis. Sabemos que el vivir presurosos, el no masticar apropiadamente los alimentos, comer rápidamente cualquier cosa o ingerir alimentos bajos en salvado (la cáscara o cubierta exterior), y el eliminar la cáscara a las papas, las manzanas, las peras, los duraznos y los vegetales priva al intestino de la fibra natural de estos alimentos. Estamos dese

chando la fibra que por naturaleza deberíamos ingerir y que sería la base para estimular en la pared intestinal todo el ejercicio necesario a fin de arrojar la materia fecal y evitar que se formen divertículos.

La gente ha cambiado a la dieta de pasteles, pastas y muchos otros alimentos típicos de nuestro tiempo, despreciando aquellos de mayor aspereza y esto ha provocado muchos disturbios. Creemos que si tomamos nuestro tiempo y lentamente cambiamos de la dieta suave a una dieta más natural, podremos disminuir poco a poco los efectos de la diverticulosis, misma que se ha ido formando durante muchos años de hábitos de vida incorrectos.

FLATULENCIA O GASES INTESTINALES

Ciertos procesos químicos en el colon producen varios gases como resultado del funcionamiento normal del intestino. Algunos carecen de olor, como es el caso del bióxido de carbono, mientras que otros son muy olorosos, como el sulfuro de hidrógeno.

Los gases intestinales no tienen consecuencias en un intestino sano, aunque no sea así para uno enfermo. El exceso de gas es un indicio de trastornos intestinales y puede tener consecuencias muy graves. Por ejemplo, cuando existe una estrección intestinal u obstrucción debida al estreñimiento, los productos gaseosos pueden quedar atrapados no siendo capaces de desalojarse por el ano. Como consecuencia puede desarrollarse una presión extrema dando origen a dolores e inflamaciones y a la aparición de otros síntomas.

La producción de gas no siempre proviene de un proceso metabólico normal. De hecho, muchos desperdicios gaseosos son el resultado de condiciones anormales en el intestino. Específicamente, son el resultado de fermentaciones de putrefacción.

Cuando llegan al intestino proteínas no digeridas, se convierten en alimento para el desarrollo de bacterias nocivas.

Estas bacterias o virus son responsables del desdoblamiento por medio del proceso de putrefacción de compuestos orgánicos. Tal proceso es indeseable debido especialmente a que aquellos organismos producen sustancias tóxicas, venenosas, causantes de enfermedades (morbosas) como resultado de sus funciones metabólicas. El material de desecho que expelen es dañino para los tejidos del organismo. Estos microbios no deben vivir en el cuerpo humano porque aquellos que son benéficos y por lo tanto necesarios para la salud no sobreviven en un medio sucio, tóxico y encerrado.

Cuando en el intestino existen bolsas, divertículos e inflamación es signo de que se está acumulando desperdicio rezagado en el colon. Estas condiciones son aptas para que se propague la fermentación y la putrefacción, y dan por resultado una considerable flatulencia, incomodidad y oportunidad para que las toxinas circulen por el resto del organismo.

Un intestino sano produce muy poca o ninguna flatulencia. El problema de los gases en el intestino ha sido uno de los más difíciles de resolver desde el punto de vista nutricional. Cuando cambiamos la dieta e ingerimos alimentos con fibra natural y excluimos cualquier producto artificial descubrimos que aumentan los gases en el intestino. Es como la limpieza de un piso sucio. Mientras más lo limpiamos, sale más polvo que se ha acumulado. Una de las cosas más curiosas que he observado en las personas a quienes he tratado en este sentido es que pueden ir a la ciudad e ingerir la peor dieta posible y... ¡estarán libres de gases! Puede usted mantenerlos a base de (lonas y café durante dos o tres días y ellos reportan no tener gases en ningún momento. Pero cuando *los*, sometemos a una dieta a base de fibra natural, como se prescribe en nuestro sistema, entonces sí habrá gases. De cualquier forma, ellos comenzaron diciendo que podían desalojar los gases más fácilmente, que sus evacuaciones eran más suaves (no tenían que forzarlas, no hacían en ello presión), que las heces se deslizaban más fácilmente a través del intestino y que se habían acabado sus problemas de estreñimiento. Sin embargo, el gas persistía, aunque parecía que iba disminuyendo cada vez más hasta que, final

mente, en un periodo de tres meses se observó que la expulsión de gases se había reducido a una cantidad mínima.

Una vez que un intestino está infestado de divertículos nunca más volverá a estar libre de gases. Muy pocas personas pueden decir que están libres de gases completamente; es casi imposible en esta época eliminar el gas por completo porque no pueden *vis* llevar el modo de vida que se requiere para ello, pero puede reducirse a un mínimo que no causaría trastornos ni angustia.

EL EFECTO DE LA GRAVEDAD SOBRE EL INTESTINO

Una cosa importante de la que *debemos darnos* cuenta, en lo que al intestino concierne, es la *existencia* de la presión, mecánica y química, que *se* ejerce sobre él. En el aspecto químico están los efectos de las bacterias acidófilas, los *ácidos* y las putrefacciones; en el aspecto mecánico, la actividad peristáltica y la siempre presente fuerza de la gravedad. Esta última, debemos saberlo, acarrea más *problemas* (le los que *mucha* gente imagina siquiera).

¿Recuerda usted los históricos alunizajes de los astronautas norteamericanos? ¿Veía usted la televisión cuando los mostró en la superficie de la Luna saltando con facilidad hasta 3 y 4 metros de altura? Cuando caminaban se balanceaban exageradamente; parecía como si estuvieran brincando en un trampolín. Y es que la gravedad en la Luna es mucho menor que en la Tierra. La gravedad de la Tierra es muy cruel con nuestro organismo.

Cuando caminamos o estamos de pie, nuestro cuerpo es atraído hacia la tierra. Tenemos que vivir con este constante esfuerzo de nuestros órganos vitales. Sabemos que los discos intervertebrales también están sufriendo la atracción de la gravedad. Estoy convencido (le que tendríamos muchos menos problemas en este sentido si viviéramos en la Luna, porque no habría atracción suficiente de su gravedad que los provocara. En la Tierra sentimos el flagelo de la gravedad, especialmente. cuando estamos cansados.

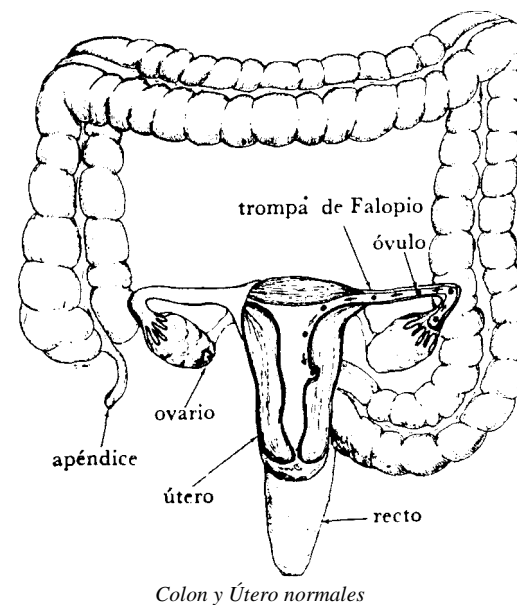
A1 principio del libro mencioné que el cansancio es el iniciador de cualquier enfermedad; es cuando la gravedad tiene su mayor efecto sobre el cuerpo. Cuando estamos cansados comenzamos a perder tono muscular y encontramos que también los órganos internos se ven más fácilmente atraídos hacia abajo. Si la gravedad intensifica su efecto, nuestros hombros comienzan a encorvarse y podemos ser presas de la escoliosis o desarrollar una curvatura en la espina dorsal. El tejido más suave del organismo es el colon transverso, y es el único tejido que lo atraviesa completamente de derecha a izquierda. Si estuviera hecho de hueso permanecería en su posición; pero como lo constituye un tejido muy suave puede darse en él un prolapso o caída como resultado de la atracción de la gravedad. A estas alturas una nueva enfermedad acecha: la gravitosis, cuyos síntomas son como sigue.

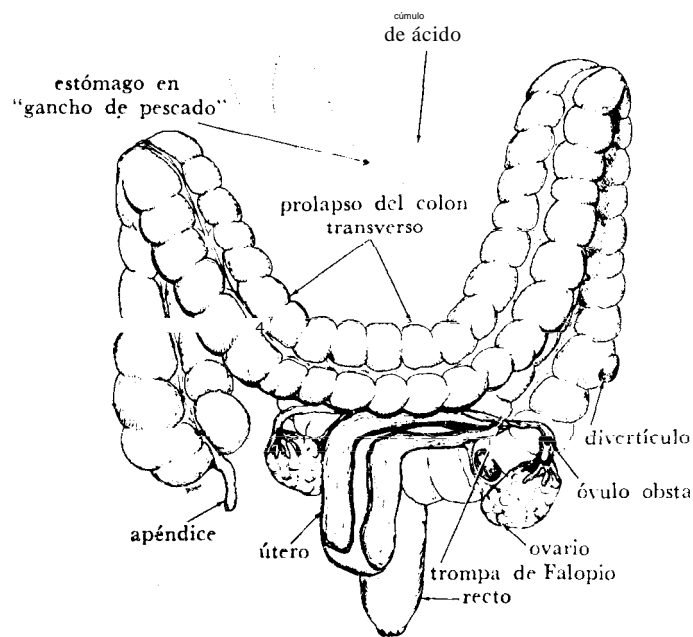
PROLAPSO DEL COLON TRANSVERSO

Cuando padecemos prolapso, todos los órganos que están por encima del colon transverso caerán, y aquellos que están debajo sufrirán los efectos de la presión de aquél. Cuando el colon transverso se ha soltado se origina, por ejemplo, una presión sobre la vejiga. En la mujer, el útero puede desarrollar flexiones y retroflexiones y hasta podría doblarse por encima del intestino, provocando estreñimiento. Algunas veces existe presión sobre las trompas de Falopio o sobre los ovarios ; otras, el óvulo del ovario encuentra obstaculizado su recorrido hacia el útero y esto puede ser causa de esterilidad. Más aún, se sabe que las mujeres padecen más de quistes en los ovarios que en cualquier otro órgano de su cuerpo; se les practican más histerectomías que cualquier otra operación, y creo que esto es debido a la presión constante que se ejerce sobre las trompas de Falopio que no permite una circulación libre y la eliminación de material tóxico. Pero las mujeres no son las únicas víctimas de los problemas causados por esa presión, pues un hombre con un prolapso la experimenta sobre la glán

dula próstata. La uretra, órgano a través del cual la orina circula desde la vejiga, pasa por el centro de la próstata. Así, cuando hay presión en la próstata la micción se dificulta y habrá retención de orina, que es uno de los líquidos que el organismo puede reabsorber. Esto último puede significar el principio de una artritis N° otros problemas de articulaciones, especialmente cuando envejecemos. Así, podemos ver que es posible padecer problemas de próstata y vejiga, trastornos uterinos y de ovarios, todo debido a un prolapso causado por la acción de la fuerza de gravedad.

Muchos médicos y especialistas gastroenterólogos viven de atender problemas hemorroidales y otros trastornos del recto, del ano y del intestino causados principalmente por la presión ejercida por un colon transverso caído y otros varios órganos involucrados durante el proceso de evacuación. Creo que el excusado es el invento más abominable de nuestra civilización. Sabemos que en el pasado los indígenas nunca tuvieron trastornos rectales y tampoco padecieron hemorroides. ¿Por qué? Por la





Colon prolapsado con presión sobre el útero. Observe que el óvulo no puede pasar a la trompa de Falopio. El útero no puede desalojar eficientemente el flujo menstrual. El prolapso del colon transverso hace que el estómago caiga, lo que causa que éste tome forma de anzuelo ("gancho de pescado").

sencilla razón de que evacuaban de cuclillas. Si usted va a Francia, Italia o Sudamérica, encontrará que el excusado frecuentemente es un agujero en el suelo, y usted tiene que adoptar la posición de cuclillas. Ésta es la manera natural de defecar, en la cual todos nuestros órganos internos también conservan su posición correcta. Cuando esta posición es usada habitualmente para la eliminación, ninguna vena se saltará del recto.

Y en adición al problema, puede que padezcamos de gases o por una evacuación reseca y dura. Siempre que se trate de expulsar materia fecal dura y seca o gas excesivo existirá presión en el recto.

Pero el problema se ve agravado por la fatiga y la atracción de la fuerza de gravedad. Es bueno saber esto para aprender a sobrellevar el asunto. Cuando usted se sienta en el excusado, puede librarse de los posibles obstáculos de la acción gravitacional si mantiene las manos sobre la cabeza. Así, si presiona hacia abajo, la fuerza irá hacia las áreas rectales, facilitando la evacuación. Manteniendo las manos sobre la cabeza es la forma en que usted podrá defecar mejor si usa el excusado normal.

LA IRIDOLOGÍA Y EL INTESTINO

Cuando se examina el intestino desde el punto de vista de la iridología, lo primero que descubrimos siempre es un área oscura en la porción del iris que corresponde al intestino. El estado del colon transverso (que se encuentra en la parte superior del intestino) lo indican determinados signos que aparecen cerca de la parte superior del iris entre las 10 y las 12 horas en punto, en lo que se conoce como la banda nerviosa autónoma. Empezamos a examinar el colon descendente, que en el iris se representa de las 12 a las 5 horas en punto de la tarde, y posteriormente el colon sigmoideo, mismo que se nota desde las 5 a las 7 de la noche, hasta que llegamos al área rectal, que es visible a eso de las 7 en punto. Ésta es tan sólo una parte del cuerpo. No quiero impartir una lección de iridología, pero me gustaría que ustedes me acompañaran a un pequeño viaje pleno de conocimientos, pues mucho tiene que enseñarnos el iris sobre el estado que guarda el intestino.

En el iris del ojo se manifiestan diferentes estados de salud en forma de áreas oscuras a las que doy el nombre de "bolsas intestinales", en las cuales la banda autónoma se rompe definitivamente. He descubierto que el área oscura representa un nivel de actividad bajo, debilidad inherente y material tóxico. A través de los años he buscado estas tres cosas en mi trabajo con los pacientes. Y he descubierto que una debilidad inherente del intestino conduce pronto a problemas en la función intestinal, a menos que el organismo tenga toda la fuerza y la

energía necesarias para hacer funcionar bien su intestino. Cuando el cuerpo está cansado, una debilidad inherente del intestino produce hipoactividad. Así, tenía yo que estar pendiente de las energías de mis pacientes, cuidar de sus estados de enervación, librarlos del cansancio, ayudarlos a que se despojaron de lo que llamo "derrochadores de vitalidad". Toda persona enferma está fatigada y se siente exhausta. Tiene consumidas sus energías. Sólo desea reposar, y algunos de los pacientes ni siquiera tienen fuerza para caminar. Todo lo que quieren hacer es irse a la cama. En realidad no tienen la energía suficiente para nada y he descubierto que mientras atendía a estas personas haciéndolas descansar y cambiar sus dietas, empezaban a aparecer ciertos signos de salud en las áreas oscuras de sus iris. A través de los años he ido confirmando, una vez y otra, las relaciones entre la salud intestinal y el aspecto del iris.

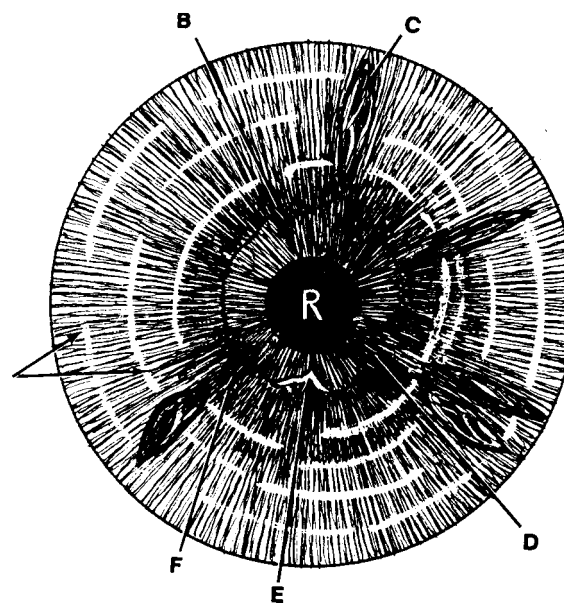
Existe mucho escepticismo entre los médicos en relación con el valor de la iridología, pero creo que esta situación cambiará. Toma tres meses demostrar la existencia de los signos curativos en el ojo, y el común de los médicos parece estar poco dispuesto a esperar tanto tiempo para esta clase de búsqueda sistemática. Puedo comprobar mis palabras, pero me llevará tres meses. El médico común y corriente quiere verlos precisamente ahora. Los doctores promedio aplican una prueba y ya está; si al cabo de una semana no hay nada, el problema no existe.

La iridología suministra el conocimiento de los cambios que se dan en los tejidos; cuando examinamos el iris, lo que hacemos es "leer" el estado en que éstos se encuentran, pero no "leemos" en forma directa los residuos de material tóxico que permanecen depositados en el intestino. Cuando examinamos el iris estamos viendo en forma refleja la pared intestinal.

Una vez que aparecen los signos de salud se les designa como líneas de calcio lúteo. Cuando se da una mejoría en la superficie intestinal, ésta se hace cargo de los materiales tóxicos que se hallan en el cuerpo, los elimina con un poco de más rapidez. Podemos acelerar la eliminación de los ácidos por medio de alimentos que contengan potasio y sodio. Hemos descubierto que el magnesio relaja el intestino de quienes padecen tensión.

Por supuesto, para esto recurrimos a menudo a la leche de magnesia, pero también podemos recurrir al magnesio que se encuentra en los alimentos, dentro de los cuales el maíz amarillo es el que más contiene. También hay magnesio en todas las verduras. Tomar los alimentos apropiados con el fin de generar cambios físicos es más lento que una terapia a base de medicinas, pero es la vía natural. No sufriremos aquí "efectos colaterales indeseables".

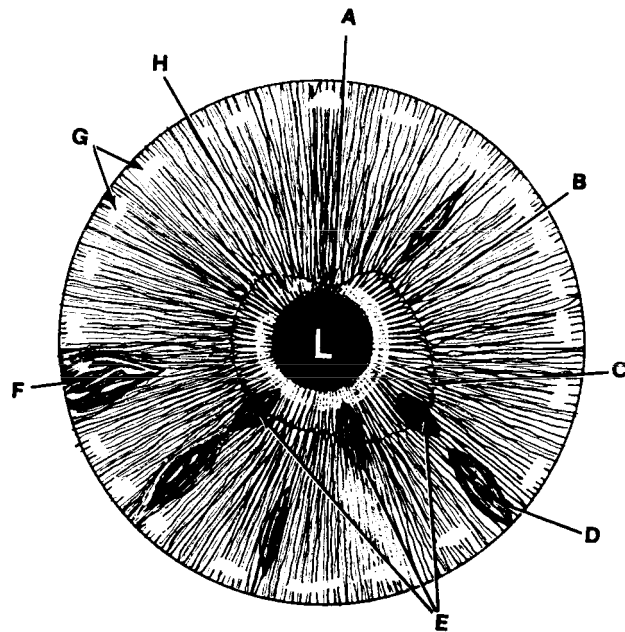
Los siguientes diagramas ilustran cómo ciertos signos intestinales y otras marcas del iris se encuentran estrechamente relacionados con diferentes enfermedades del organismo.



IRIS DERECHO

- a) Anillo de calambre neurovascular (sugiere tensión nerviosa).
- b) Constricción intestinal (sugiere adherencia). c) Lesión cerrada (debilidad inherente). d) Adherencia intestinal (posible constricción).
- e) Espasmo intestinal (intestino irritable y/o inflamado).
- f) Bolsa intestinal (material inmóvil, infección moderada, acumulación de tóxicos).

Ilustraciones radiográficas de anomalías del colon



IRIS IZQUIERDO

- n) Prolapso del colon transverso.
- b) Banda nerviosa autónoma.
- c) Colon abolsado.
- d) Lesión cerrada - nótese proximidad a las bolsas en e. e) Bolsas del colon (probablemente divertículos). f) Lesión abierta (debilidad inherente).
- g) Rosario linfático (sugiere hipertrofia del tejido linfático).

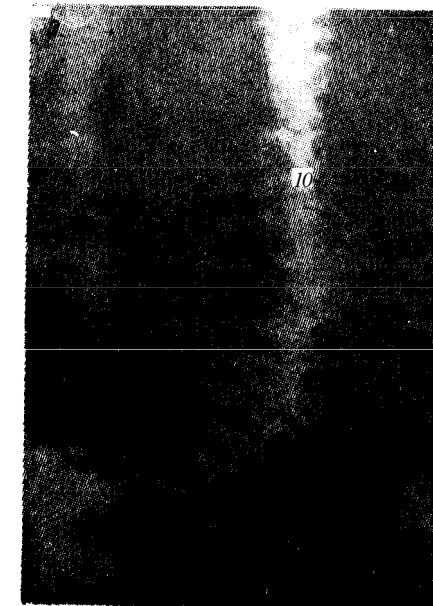
1.



1. Colon abolsado y con divertículos. Tumoración maligna sigmoidea.

2. Prolapso extremo del colon transverso. Sigmoides abolsado y agrandado.

3. Colon descendente cubierto de divertículos.



Cuando empecé a ver que aparecían estos cambios en el iris de los ojos de mis pacientes, en realidad no sabía que estaba llevando a cabo algo inusitado. Simplemente los sometía a un régimen de vida sana. Sin embargo, posteriormente opté por valerme de los rayos x, pues quería confirmar lo que ya sospechaba que sucedía. Pasé un tiempo en el hospital de Battle Creek y comencé a ver que los rayos x verificaban lo que estaba descubriendo mediante la iridología. Cuando mi lectura del iris indicaba un saco intestinal a las 3 p. m., descubría que en la radiografía del intestino podía verse un divertículo. Descubrí que presentaba una figura en forma de balón en el punto en donde los materiales tóxicos no habían sido eliminados como debieron. En ese entonces estudiaba con el doctor John Harvey Kellogg, que era especialista en todo lo que se refiere a cuidados intestinales y escribía acerca de la higiene del colon. Este médico tenía una gran experiencia en dietas. Una de las cosas que aprendí con él fue que los seres humanos contamos con unas bacterias no patógenas en el intestino. Dichas bacterias benignas mantienen al intestino limpio de la putrefacción y la fermentación que producen exceso de gases y malos olores. El doctor Kellogg pensaba que el intestino debería tener, aproximadamente, un 8517c de las bacterias conocidas como *Lactobacillus Acidophilus*, y un 15% de *Bacillus Coli* (o sea las que producen los gases). Éste, decía, es el balance bacterial correcto para un intestino sano.

Yo quería comprobar este balance bacterial con mis pacientes, de manera que envié pruebas fecales de 500 de ellos a un laboratorio clínico, con el fin de averiguar los promedios relativos de *Acidophilus*, *Bacillus Coli* y de la bacteria de la antiacidez. Quería conocer el efecto del pH (valor de acidez/alcalinidad), así como todo lo que pudiera saberse acerca de la flora intestinal. Los resultados del laboratorio arrojaron un 8517c de *Bacillus Coli* o de bacterias malignas, en comparación con un 15% de las *Acidophilus*. ¡Todo lo contrario de un intestino sano! Éstos fueron los resultados para 500 de mis pacientes que habían acudido a mi consultorio. Obviamente, el intestino del paciente promedio no era lo que debería ser.

He atendido problemas intestinales mediante lavados colónicos; con frecuencia los he recomendado a mis pacientes. Pero, ya lo ven, esto por sí solo no marca líneas de salud en los ojos, pues los signos de salud aparecen cuando existe un nuevo balance químico en los tejidos. Estudio los tejidos, y cuando veo diferentes males intestinales indicados en los ojos, no les puedo decir que el problema siempre sean los divertículos. Podrían ser, ciertamente y, de hecho, diría que 9 de cada 10 veces lo son, pues lo han demostrado las radiografías que he examinado.

Es importante mencionar que mediante la iridología he descubierto estados reflejos de problemas del intestino. Tal como el ojo lo indica, existe una relación definida entre los síntomas de ciertos órganos y los males del intestino. Por ejemplo examiné a una dama que padecía de tortícolis (cuello torcido), y cuando le dije que había que arreglarle el cuello, se opuso, porque ya se habían hecho varios intentos por arreglárselo y todo parecía indicar que cada vez empeoraba más. Ya ni siquiera podía soportar que alguien se lo tocara de nuevo. Pues bien, yo soy quiropráctico y realizo este tipo de curas. Me estaba iniciando en la iridología, pero tenía que hacer algo, de manera que le examiné los ojos y descubrí una zona negra. Cuando le pregunté si siempre había tenido problemas intestinales, me dijo que los había tenido durante años incluso antes de que comenzaran sus problemas con el cuello, posteriormente el problema intestinal había empeorado. Le prescribí que de inmediato se aplicara un enema. Ella se aplicó tres enemas y en el transcurso de la hora que todavía permanecí allí obtuvo un completo alivio del renuente problema del cuello: salí de ahí sin habérselo tocado. Sólo me encargué de su intestino. Ésta fue toda una experiencia y nunca la olvidaré.

Meses más tarde vino a verme otro paciente que presentaba un gran absceso en el cuello, y al examinarle el iris del ojo encontré un enorme hoyo negro con los más hermosos

signos de salud dentro de él. "Sé que usted -le dije no puede presentar signos de salud, a no ser que haya habido un cambio en su dieta. Es muy necesario hablar acerca de

la comida". Me dijo que hacía poco iba manejando detrás de un transporte de cítricos, el cual sufrió una volcadura y dejó obstruida de naranjas toda la carretera. Cuando se detuvo para ayudar, el conductor del camión accidentado le dijo que podía tomar tanta fruta como quisiera. De manera que él llenó la cajuela de su auto y estuvo bebiendo jugo de naranja durante 45 días. Ésta fue, por cierto, una dieta depurativa extrema; sin embargo, no pudo librarse con suficiente rapidez del material tóxico acumulado en su cuerpo a través de la eliminación normal, pues no estaba cuidando suficientemente bien su intestino. La sobrecarga de material tóxico que había eliminado le produjo el absceso en el cuello.

LA DEBILIDAD INHERENTE (o adquirida)

Las zonas con debilidad inherente son áreas del cuerpo que terminan acumulando materiales tóxicos. Y es en estas áreas en las que se desarrolla la infección. Podemos tener una infección en el pulmón, o podemos presentar inflamación en las encías; podemos tener este tipo de problemas en diferentes partes del cuerpo e, invariablemente, dichas infecciones tienen su origen en el intestino.

En mis estudios de iridología durante los últimos 45 años he descubierto una sorprendente relación que confirma que existe un nexo definido entre los estados que guardan ciertas regiones del intestino y los estados de otras partes específicas del cuerpo. Cuando un paciente se queja de un dolor de pecho existe cierto lugar en el intestino en el cual sospecho que se oculta una leve infección, la cual afecta la zona del pecho; también puede ser que otras áreas del cuerpo puedan tener problemas cuyo origen pueda rastrearse en el intestino.

¿Por qué tratar por separado un órgano cualquiera del cuerpo, si hemos descubierto que la causa del problema se encuentra en el intestino? Veán de nuevo a John Wayne. ¿Era posible que se tratara primero la región intestinal, antes que el estómago y el pulmón? También me pregunto sobre Jack Benny,

el famoso comediante, quien se hizo hacer un examen médico que resultó perfecto, sólo dos meses antes de morir de cáncer. ¿Pudo haberse impedido su muerte?

En una ocasión vino a buscarme un muchacho con problemas en la pierna izquierda. Durante tres años se le había tratado mediante masajes y tratamientos mecánicos y químicos. Cuando le examiné el iris descubrí que una sección del sigmoides, la última parte de este órgano antes de que comunique al área rectal, estaba demasiado negra. Como no es posible identificar ninguna enfermedad por medio del aspecto del iris, me negué a iniciar algún tratamiento hasta que se hubiera sometido a los rayos x. El paciente, hasta entonces, no se había sometido a ese tipo de análisis. Se descubrió que tenía cáncer en el colon sigmoides y el muchacho murió seis meses después. Me parece que este tumor le estaba causando dolores reflejos en la pierna, pero sólo se le había tratado el problema de ésta. He tenido muchas experiencias en las cuales las áreas negras en los iris de los pacientes demostraban problemas específicos en diversos órganos del cuerpo, y me ha sido posible verificar esto en miles de casos.

He presenciado muchas veces los buenos resultados que se obtienen al cuidar el intestino; en cambio, no he confirmado que sólo con los colónicos se obtenga un completo alivio; he visto alivio, sí, pero si usted no cambia de dieta, no creo que los colónicos sirvan de algo. Si usted no atiende sus problemas conyugales o sus preocupaciones financieras creo que seguirá creando más ácidos, proporcionando más problemas a su mucosa intestinal y teniendo más molestias con sus intestinos, sometiéndolos a una gran tensión, a las colitis y a las úlceras. Con la existencia de todos los tratamientos técnicos disponibles hoy en día, tenemos que pensar en una purificación que sea tanto física como mental y espiritual.

En el hospital de Battle Creek se le enseña que usted debe tener una cantidad suficiente de las bacterias conocidas como *Acidophilus*, las bacterias benignas, en comparación con el *Bacillus Coli*, o bacterias productoras de gases. Existen ciertos alimentos que producen y ayudan a desarrollarse a las bac

terias benignas, y hay otros alimentos que en cambio las destruyen. Las carnes consumidas en exceso las destruyen, especialmente cuando se posee un intestino perezoso. Descubrimos que el café también destruye a estas bacterias del intestino con más facilidad que ninguna otra cosa. También el chocolate acaba con ellas, al igual que lo hacen los alimentos demasiado condimentados. Deberíamos estar trabajando en la purificación de nuestro cuerpo a través de una mejor nutrición, de más ejercicio, mediante el cambio de nuestros hábitos de vida y siguiendo una cierta dirección que sea la indicada para todo nuestro organismo.

Alguien preguntará, seguramente: ¿por qué usamos enemas a base de café, si el café destruye a las *Acidophilus*? Si alguien necesita de un enema de café existen muchas posibilidades de que las *Acidophilus* ya se hayan ido, y los beneficios obtenidos por su estímulo a la eliminación son muy valiosos. Una vez hecha la limpieza intestinal restableceremos su flora.

Se requiere valor, determinación, perseverancia y fe en el resultado final, que aún no vemos. En fin, hay que tener un conocimiento y una visión de la vida y del camino que constituye la mejor elección posible, a fin de adquirir un mayor potencial que ningún otro para la salud y para la felicidad.

Se requiere abandonar los viejos hábitos familiares, cómodos, tóxicos, y construir los nuevos, desconocidos, en apariencia difíciles y poco familiares. Cambiar los hábitos es la tarea más ardua del mundo. Es como si estuviéramos hechos de gelatina que cuaja pronto, que es fresca y flexible precisamente cuando se encuentra fuera del molde, pero que pronto se vuelve consistente y a la vez quebradiza.

Existe el factor miedo, mismo que se involucra en el proceso de abandonar un hábito viejo. Aunque para nosotros sea malo conservarlo, aún existe el cómodo sentimiento de que lo conocemos. "Pájaro en mano vale más que cien volando". Pero si el pájaro es un buitres, algún día terminará por comernos.

No cometa usted un suicidio intelectual al cerrarse a sí mismo a otras alternativas; después de todo, lo que usted sabe y hace ahora equivale a estarse matando. Entonces está usted

padeciendo de una falta de conocimiento y de sabiduría, y la respuesta salvadora a su problema ha de encontrarse en los territorios nuevos y poco familiares.

Alvin Toffler, en su libro *El shock del futuro*, afirma de manera pertinente que la tarea común y futura del hombre para sobrevivir consiste en su capacidad de adoptar nuevas ideas y hábitos con mucha rapidez. En efecto, mucho más rápidamente de como lo ha hecho en el pasado. ¿Será capaz de hacerlo? ¿Podrá pasar con la suficiente prontitud de sus viejas costumbres extinguidoras de la vida, para recobrase del pasado y de los errores del presente y para asirse de una solución correcta y factible? Nadie lo sabe. Estamos a medio camino para averiguarlo.

No deberíamos aceptar dentro de nuestro cuerpo nada que no se encuentre en equilibrio con la naturaleza. No podemos mejorar el orden perfecto de Dios. Intentarlo equivale al suicidio. No sirve para ningún buen propósito y es en todas formas destructivo. La buena salud, las cosas naturales y frescas, constituyen la perfección absoluta que nuestros cuerpos requieren y ante la cual reaccionan mejor. Cualquier otra cosa resulta, al mismo tiempo, un robo y un fraude.

Así, por ejemplo, el azúcar blanca, procesada, literalmente saca fuera del cuerpo ciertas sustancias. Requiere energía y sustancias metabólicas que toma de la cuenta bancaria de nutrimentos del cuerpo para que negocien con ella una vez que se le ingiere. A cambio de ello, ¡el azúcar nada proporciona! ¡Nada! Sí, leyó usted bien: ¡nada! En efecto, es más lo que cuesta librarse de ella que lo que proporciona, por lo que constituye un ladrón de talla formidable.

DESEQUILIBRIOS QUÍMICOS

Cuando el cuerpo empieza a perder su equilibrio en algún sector, esto es resentido por todo el organismo, que experimenta la vibración de dicho desbalance. Las enfermedades son todas un producto de la desarmonía del cuerpo.

Una de las formas más sutiles que conozco de desequilibrio en el cuerpo lo constituye un desbalance químico o nutricional. Es como no poder ver el bosque a causa de los árboles. Vivimos en dicha desarmonía, sobre ella y por ella; hemos surgido de ella hasta el punto de no reconocerlo, en especial si se trata de una dolencia crónica, como suele suceder.

Las deficiencias y los desequilibrios químicos están en la raíz de muchos males. Incluso podemos decir que se extienden hasta el nivel atómico, o a los niveles electromagnéticos de la función celular.

¿Por qué son tan peligrosas las radiaciones? A causa de la perturbación que ocasionan en los tejidos en el nivel atómico los procesos químicos se presentan de manera desordenada y su interrelación es inarmónica. El orden natural, tranquilo y benéfico, dado por Dios, se rompe.

Cuando en el colon albergamos sustancias tóxicas que se están filtrando hacia los tejidos del cuerpo, es como si existiera en nuestro intestino un veneno que se libera paulatinamente, que obra de un modo lento e imperceptible, socavando la vitalidad, la resistencia y la salud de los tejidos y (le los órganos. Es como si lleváramos todo el tiempo nuestro propio basurero químico, que siempre está trabajando mientras las toxinas estén presentes, abasteciéndonos con sus dosis microscópicas letales. Nunca antes había vivido el hombre en unas condiciones ambientales tan tóxicas y envenenadas. El aire, el agua, los alimentos, el suelo, la ropa y todo lo que toca tiene sustancias tóxicas reales o potenciales, mismas que, a la postre, encuentran su camino hacia el cuerpo.

La gente, hoy, está más intoxicada que lo que nunca estuvo en lo que conocemos de la historia. Los niveles y el crecimiento de la intoxicación están llegando a convertirse en una pesadilla a medida que la enfermedad recorre la Tierra.

La necesidad de desintoxicar y purificar el cuerpo nunca ha sido más grande que ahora. Casi todos los pacientes que atiendo presentan un problema de intoxicación al que hay que atender antes que nada.

Restablecer el equilibrio, la tranquilidad y la armonía es

el trabajo del médico. Ésa es la tarea que ha elegido desempeñar. Dicha tarea no puede realmente ejecutarse ni perdurar en un cuerpo que está fallando debido a una acumulación de materiales tóxicos en su interior; es decir, debido a la auto-intoxicación.

Cuando el intestino falla, todo el cuerpo entra en una crisis nutricional. Las ondas del desequilibrio metabólico fluyen hacia todas las, células y tejidos.

A menudo se dice que usted es lo que come. Yo digo: usted es lo que absorbe. Usted puede comer los alimentos más excelentes y aun así morir de inanición si sus procesos digestivos y de absorción no están funcionando como es debido.

Cuando nos purifiquemos y eliminemos los desechos tóxicos, cuando alimentemos bien al cuerpo con alimentos buenos, sanos, nutritivos, y cuando dejemos de envenenarnos, el cuerpo responderá con procesos curativos contrarios a la enfermedad.

Hemos descubierto que la pared intestinal necesita sodio, un elemento químico que neutraliza el ácido. El cuerpo de la mayoría de las personas produce mucho ácido y éste expulsa el sodio del cuerpo, a través de los tejidos del intestino y del estómago. Además, sabemos que el potasio es muy necesario, pues es un elemento que forma parte de los músculos. El común de las personas no se da cuenta de que el potasio neutraliza los ácidos. Para neutralizar los ácidos del cuerpo, se toma el potasio de la pared intestinal. Creo que la pared intestinal es el tejido del cuerpo que recibe el peor trato, y que funciona en un estado constante de semidestrucción a causa de las sustancias químicas que se consumen hoy día. Los elementos más importantes que se encuentran en la pared intestinal deben remplazarse en forma constante, o *de lo contrario* sufriremos las consecuencias.

Aparte de los elementos químicos y de la sangre debemos hablar sobre algunos de los alimentos que ingerimos. En la actualidad, consumir salvado es muy popular, aunque debimos haber usado salvado todo el tiempo. ¿Por qué lo abandonamos? Hemos pensado y hablado mucho acerca de las "comidas basura". Hablamos sobre los almuerzos escolares, sobre los

bocadillos que se sirven en los hospitales, disponibles allí donde usted trata precisamente de recuperar la salud. Descubrimos que muchas de las sustancias que se utilizan para endulzar las bebidas le roban al cuerpo la salud y la vida, produciendo elementos que se depositan en el intestino.

CUIDADOS DEL RECUBRIMIENTO MUCOSO

La pared intestinal presenta un recubrimiento mucoso que se encarga de desechar los materiales tóxicos, los ácidos y el catarro intestinal. Con el fin de librarse del fluido catarral el recubrimiento mucoso tiene que desprenderse de él, pero en la mayoría de los casos no lo hace. Nos hemos dado cuenta de que el recubrimiento mucoso no está desalojando las acumulaciones intestinales como debería y, en efecto, se adhiere a la pared intestinal misma. Hemos llegado a la conclusión de que es necesario cuidar el recubrimiento mucoso.

La pared intestinal también puede presentar una debilidad inherente. Cuando digo que nunca he encontrado un paciente que no tuviera una debilidad inherente en el intestino no quiero decir que el intestino en su totalidad padezca esa debilidad, sino sólo algunas secciones de él. Esto se manifiesta en una capacidad funcional lenta e hipoactiva. Si ingerimos alimentos que no recorren todo nuestro sistema con tanta rapidez como deberían, descubrimos que avanzan de una manera aún más lenta en las secciones del intestino, ya débiles por naturaleza.

ESTRUCTURA QUÍMICA

Un intestino sano contiene sodio, potasio y magnesio, elementos que le sirven para que funcione debidamente. Por otro lado, más que ningún otro, estos tres elementos químicos faltan en nuestras comidas "civilizadas". El sodio es un elemento químico que neutraliza los ácidos y que se encuentra en el

sistema linfático. Cumple una importante función en los tejidos flexibles, activos y móviles; es decir, en las articulaciones, ligamentos y tendones.

El potasio es el mayor alcalinizador del cuerpo y se le encuentra más frecuentemente en la estructura muscular que en cualquier otro tejido. Este elemento se encuentra en nuestras verduras amargas, las cuales muy poca gente consume. El sodio y el potasio se encuentran más en las verduras saladas que en ningún otro alimento. En años recientes las ensaladas han dejado cada vez más de ser parte de nuestra dieta, y en proporción las comidas blandas han tornado su lugar. ¿Acaso esta costumbre es en parte responsable de muchos de nuestros actuales problemas de divertículos y mal funcionamiento intestinal?

Sabemos que el magnesio es el relajador del intestino; también es el elemento más necesario para que los movimientos del intestino sean más precisos y eficaces. La leche de magnesia, que probablemente sea uno de los medicamentos más importantes en uso hoy día, es un buen estimulante de los movimientos peristálticos; no obstante, no deja de ser una droga que sólo alivia los síntomas.

No creo que el magnesio en las medicinas de patente sea particularmente favorable para volver a reconstruir la estructura intestinal. Es el magnesio de nuestras comidas del que se puede esperar el mejor resultado. Hay mucho magnesio en las verduras saladas. Se le encuentra en abundancia en el maíz amarillo. Este cereal es uno de los alimentos que se ha molido y refinado tanto, que ya no tiene la fuerza esencial que lo hace uno de los más grandes laxantes y fortalecedores de que podemos proveer a nuestro cuerpo.

A pesar de su escasez, creo que todos deberíamos tomar este cereal de harina de maíz amarillo, al menos dos veces a la semana, durante el desayuno.

A medida que trabajamos en el alivio de la irritación de la membrana mucosa, debemos también considerar la nutrición de las nuevas células que se encuentran debajo de ella.

Usamos semillas de linaza y zaragatona en forma de aceites y en grano. Estas semillas, junto con las del girasol y algunas

otras oleaginosas, contienen vitamina F, misma que se usa especialmente para reconstituir la membrana mucosa del intestino. De esta manera obtenemos un triple beneficio de estas sustancias.

ACTITUD MENTAL

En relación con la salud física, existe el factor mental. La mente puede provocar tensión; sabemos que es capaz de ocasionar contracción de la pared intestinal, hasta el punto en que podríamos decir que la colitis tiene su origen en la cabeza. Las causas de la inflamación del intestino tal vez sean debidas a la alteración nerviosa y a un estado de tensión. Los movimientos intestinales de algunas personas son mucho mejores cuando se encuentran libres de dolores emocionales y carecen de preocupaciones económicas. Las buenas compañías, el relajamiento y la música pueden coadyuvar a que se tengan movimientos intestinales apropiados.

Lo que estoy señalando es, simplemente, que el intestino tiene que cuidarse por medio del arte de curación integral (holista), más que a base de drogas, de ajustes, de tratamientos de terapia refleja o incluso de dietas. Cada uno de estos métodos producirá alguna mejora, pero es preciso que nos demos cuenta de que el intestino no funcionará como es debido hasta que no sepamos cómo vivir correctamente. Existe una manera sana de vivir, y no se trata solamente de la comida o la dieta, sino que también es importante el llevarse bien con la gente. El problema no siempre es lo *que* está mal en usted, sino que puede ser *quién* está mal con usted.

No deseo dar la impresión de haberme convertido en un hombre de opiniones unilaterales al poner tanto relieve en la salud e higiene del tubo intestinal, pero durante mucho tiempo se ha hecho evidente para mí el que la gente de hoy en día no se ha dado cuenta de que el estreñimiento es la raíz de la mayor parte de nuestras enfermedades. Me parece que las personas no están cuidando su salud de una forma seria, como

debieran. Sus problemas de salud tienen un lugar secundario en relación con el resto de sus preocupaciones -financieras, domésticas; reales e inventadas-, mientras que la salud de un individuo, o de una nación, debería ocupar en todo tiempo el primer lugar en la lista de deberes y responsabilidades. Sin salud, pocas son las cosas que uno puede realmente disfrutar.

El camino hacia la salud es el único que empieza con una comprensión y un empeño de purificar y desintoxicar el cuerpo, restaurar su equilibrio, su tranquilidad y su armonía. Es un deseo y voluntad de elevarse por sobre los propios hábitos y darse cuenta -en lo intelectual, emocional y espiritual- de que la purificación es el camino correcto, y aceptar la responsabilidad que todo ello implica.

6. LA FLORA INTESTINAL Y EL CULTIVO DEL INTESTINO

EN NUESTRA cultura es muy escasa la gente que sabe de los beneficios de un correcto funcionamiento intestinal, que viva de tal manera que le sea posible mantener el equilibrio natural del cuerpo. Por lo tanto, si vamos a vivir contra la naturaleza, sería conveniente aprender lo que es necesario para contrarrestar algunas de las enfermedades que creamos en nuestro ambiente personal.

A veces me pregunto si alguien puede estar verdaderamente feliz o sano viviendo en una ciudad en la que los procesos naturales han sido tan alterados y en la que, a menudo, no existen en absoluto. ¿Estamos tratando de mantener a la gente sana contra todas las desventajas?

En la actualidad, las artes médicas gastan mucho tiempo y dinero en contrarrestar los efectos de un ambiente que es realmente tóxico y lleno de riesgos para la salud. La mayoría de los médicos, hoy, están tratando a la gente debido a que ésta consume alimentos que son el resultado directo de la vida "civilizada". Estas "enfermedades ambientales" están alcanzando proporciones epidémicas y, más que eliminar el origen de la problemática, lo que hay que hacer es prevenir a la gente de que mientras continúe siendo adicta a destruirse a sí misma nunca estará sana.

En verdad, una salud permanente y segura es el resultado de una disciplina conciente de la limpieza del cuerpo, mente y espíritu. Todo lo demás es transigencia.

Cuando el cuerpo resulta intoxicado con sustancias venenosas las fuerzas que mantienen la salud y la vitalidad disminuyen en razón directa al grado de intoxicación. Conforme disminuyen, la mórbida sustancia que produce la enfermedad se expande. Tal es el caso de la flora intestinal.

La flora intestinal la constituyen aquellos organismos que viven en los intestinos del hombre. Existe una gran variedad de estas formas de vida microscópica, y ellas desempeñan un papel muy importante en la salud y en la enfermedad.

Donde haya salud y vitalidad encontraremos, de manera invariable, los microbios benéficos. Donde haya enfermedad, ahí estarán los microorganismos patógenos cuya función es crear anomalías. No existe un solo aspecto de la vida terrestre en el que estas formas de vida no tengan un importante papel que desempeñar. Trabajan de manera incesante para originar las transformaciones para las cuales han sido designadas por la naturaleza.

La flora del intestino determina en gran medida el estado de salud de un individuo. El intestino grueso contiene, en efecto, una masa móvil de desperdicios que constantemente los está convirtiendo en su producto final e incorporando mios materiales para su procesamiento.

Como todo el mundo sabe, una pila de desechos, hasta cierto punto, es algo muy especial. Aquí es donde los desechos de los seres vivos, tanto animales como vegetales, se recogen con el fin de promover un proceso de deterioro y descomposición. Cuando dicho proceso se completa, tenemos los elementos más delicados para que se inicie vida nueva. A partir de lo viejo

v

muerto, viene lo nuevo y vivo.

¿Qué hay detrás de este paradójico fenómeno? Las formas de vida bacteriana y microcelular: ellas son las recirculadoras, las transformadoras; son la fuerza de trabajo de la naturaleza llevan a cabo algunas de las reacciones químicas más complejas conocidas por el hombre. Constantemente tratamos de emular o de utilizar, de alguna manera, los procesos que son capaces de

producir.

Algunas de las sustancias más letales

que existen se pro-

ducen en forma de metabolitos de estas bacterias. Toda la vida sobre el planeta resulta afectada por su presencia.

Se ha determinado que el colon contiene no sólo de 400 a 500 variedades de bacterias, hongos, levaduras y virus, sino que esta población varía en su localización, ya sea que se encuentren en la parte media de la pared del colon o en su mucosa; en el lado izquierdo o en el derecho.

También se han descubierto evidencias de que el moco secretado por el intestino determina, en mucho, la clase de bacterias que se desarrollarán en él. Además, se ha descubierto que, en promedio, lleva más de un año el proceso por el que una nueva dieta produce algún cambio notable en la flora intestinal.

Las drogas se encuentran entre las cosas que más profundamente alteran la vida de las bacterias en el colon. En particular, los antibióticos de "espectro amplio". Hemos llegado a saber que los animales tratados con antibióticos presentan niveles más elevados de colesterol en la sangre. Aquellas bacterias que ayudan a controlar el colesterol son exterminadas por tales medicamentos. También pueden ser causa de inflamación de la pared intestinal. Los antibióticos, por regla general, causarán estragos en la ecología intestinal y, de ser posible, deberían evitarse. Además existe la posibilidad de que se produzca una reacción inmunizadora por medio de la cual el cuerpo desarrolle una incapacidad para utilizar la droga, poniendo, por tanto, fuera del alcance las cualidades benéficas de la misma. El uso excesivo desarrolla este síndrome y en muchos casos la hace ineficaz. La penicilina es un antibiótico del que se ha abusado mucho y, en un momento en el que más se le necesite, podría resultar menos eficaz para muchas personas.

Limpieza de los tejidos 1 87

¿QUÉ ES LO QUE CONSTITUYE UNA FLORA INTESTINAL DEFICIENTE?

Aquello que el hombre más detesta, las sustancias venenosas, es precisamente lo que producen las bacterias que viven en los intestinos humanos. Creo que la preponderancia de las bacterias patógenas en el intestino del norteamericano promedio puede ser de un 85 por ciento.

Se considera al *Bacillus Cali* el rey de la corte, y es el que produce las reacciones más dañinas. Pero existen muchos otros. La oportunidad de recibir a un inquilino semejante se facilita, hoy día, porque acostumbramos tener malos hábitos alimenticios y a causa de la mala calidad de los alimentos que consumimos.

La flatulencia se produce en gran medida por estos organismos, cuyas reacciones químicas son peligrosas para el bienestar del cuerpo. Estas sustancias son muy tóxicas: no se requieren sino muy pocas cantidades de ciertos compuestos específicos para que se produzcan reacciones graves en el cuerpo. Le provocan un desequilibrio y desperdician la fuerza vital. Son peligrosos para los organismos vivos y constantemente se ocupan de destruir tejidos.

El intestino promedio suministra un ambiente propicio en el cual estos organismos pueden desarrollarse. Inconscientemente hemos abonado el terreno para la producción masiva de estos seres, sobre todo a causa del estilo de vida que llevamos. El hombre occidental, a través del uso de la tecnología, ha adulterado tanto sus alimentos que éstos ya no ayudan a la flora intestinal, sino que nutren a las bacterias patógenas.

El *Bacillus Coli* prefiere siempre un ambiente alcalino, con proteínas para el desayuno, el almuerzo y la comida. Un lugar oscuro, caliente, húmedo, constituye su habitat. La proteína no digerida que llegue al colon es el alimento perfecto para este tipo de bacterias; medran en él. Literalmente, las alimentamos, favoreciendo su crecimiento en el intestino. En particular, es la carne la que suministra este medio. Cuando se reúnen estas condiciones, lo cual no requiere mucho tiempo, les es

tamos abriendo las puertas a este tipo de invitados, los cuales son capaces de originar todas las enfermedades de que el hombre tiene conocimiento. No son buenos huéspedes, siempre están tomando más de lo que dan y nunca pagan la renta; no es fácil echarlos y a menudo reclaman para sí toda la casa en que se alojan.

¿Cuál es la mejor manera de impedir esto? Desde el punto de vista ideal, nunca deberíamos llegar a esta situación. Nuestros padres deberían enseñarnos la higiene intestinal desde la más tierna edad. Éste debería ser un conocimiento común, y los gobiernos deberían hacerse responsables de vigilar que sea parte de nuestro sistema educativo. Deberían evitarse aquellas prácticas y usos que contribuyen a la degeneración del intestino, y se debería reeducar a aquellas personas que promueven tales abusos.

Mientras un ideal semejante no llegue a realizarse, tenemos que vérnoslas con el problema de la mejor manera que seamos capaces, de acuerdo con nuestras creencias y moralidad individuales.

Podemos empezar con una purificación total de los tejidos del cuerpo, en la medida en que nos lo permitan los progresos de la higiene.

Librar de sustancias tóxicas el cuerpo no es una tarea sencilla. Requiere de trabajo, perseverancia, y una voluntad de olvidarse de lo viejo y de acoger lo nuevo.

El ayuno, las dietas depurativas, los enemas y los colónicos, así como masajes y todo tipo de disciplinas saludables sirven, de una u otra manera, para procurar lo mismo: desechar del cuerpo alguna condición indeseable, ya sea una acumulación (le plomo, espasmos musculares o alguna actitud mental negativa; todo eso que causa desequilibrio en el organismo.

La purificación del intestino es un factor esencial en un programa de salud perdurable. Los desechos tóxicos deben eliminarse tan rápidamente como sea posible, para poner un alto a la espiral ascendente de la enfermedad. La mejor manera de hacerlo es:

- 1) Eliminando la materia fecal acumulada en el intestino;

2) Cambiando la dieta, convirtiéndola de una productora de toxinas en otra que sea purificadora del intestino; 3) Ayunando;

4) Limpiando el colon mediante enemas o irrigación con agua a presión y

5) Liberando a la mente de aquellos viejos y malos patrones de conducta.

Esto último parece una gran orden difícil de obedecer, pero no debería serlo en absoluto. Ir en forma lenta pero segura en la dirección correcta es el primer ingrediente para el éxito. No trate de hacerlo todo al mismo tiempo. Demasiados cambios en muy poco tiempo son causa de desorientación, una enfermedad conocida como *shock* futuro.

El éxito se logra mejor cuando usted frecuenta a la gente que está conciente de estas cosas y por la cual abriga usted un interés verdadero.

Una esposa o un padre inconformes, o que no colaboren, pueden constituir el mayor obstáculo en el camino. La obtención del éxito requiere cambios en su vida, cambios que lleguen muy profundo. Mucha gente desiste antes que cambiar, y por el resto de su vida ha de enfrentarse a las consecuencias de su equivocada decisión.

Una vez que el ambiente tóxico del colon ha sido renovado gracias a la purificación y la depuración, una vez que se ha logrado rectificar la dieta y se han encaminado todos los esfuerzos hacia la restauración del equilibrio, el cuerpo empezará a responder con un proceso de limpieza más profunda de todos sus tejidos. Las reacciones eliminativas del cuerpo inducidas por la purificación, por una nutrición propia y sana, así como un cambio en las costumbres, constituyen una parte vital del proceso de rejuvenecimiento.

A medida que avanza este proceso, la casa se irá preparando para recibir a nuevos inquilinos. De manera lenta, pero segura, la flora intestinal se verá alentada de manera constante a cambiar. El anterior ambiente, alcalino, altamente proteínico y descompuesto, se tornará en un buen ambiente limpio y amable en el que reinarán la tranquilidad y la armonía.

EN BUSCA DE LOS LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS

El hombre, a través de la historia, ha disfrutado de los beneficios de un alimento particular muy conocido por sus cualidades salutíferas. Este nutrimento suministra, en parte, sustancias útiles para todos los aspectos positivos de la salud humana, proporciona resistencia, vitalidad, fuerza, larga vida y jovialidad; responde maravillosamente en el sistema digestivo, produciendo todas las buenas cualidades de un intestino sano.

Dicho alimento es la leche cortada. La acción de la bacteria en la leche produce una reacción química que digiere las sustancias lácteas, y las convierte en un alimento ideal para el cuerpo humano. Se sabe que las bacterias que producen esta reacción pertenecen al tipo *Lactobacillus Acidophilus*, *Bulgaricus*, *Brevius* y *Saliveria*. Existen otras, pero éstas son las mejor conocidas.

Éstas son las bacterias benignas del cuerpo humano. Ellas proporcionan muchos beneficios maravillosos al organismo. En primer lugar, allí donde ellas se congregan en grandes cantidades, los otros tipos de bacterias no existen ni pueden vivir. La *Acidophilus* toma, su nombre del hecho de que prefiere habitar en un ambiente ácido. Un medio ambiente intestinal ácido es la mejor defensa contra las bacterias patógenas.

Cuando suministramos un ambiente favorable a la *Acidophilus*, al mismo tiempo estaremos exterminando el hábitat en que se reproducen las *Bacillus Coli*.

Así, en muchos aspectos, el proceso tiene por objeto el natural restablecimiento de las *Lactobacillus Acidophilus*. Dicho estado intestinal es el único a partir del cual se puede derivar la más completa salud para el hombre. El mantener dicho estado nos pone en el camino de una vida sana y vigorosa.

En la leche materna existe una sustancia conocida como calostro. Dicha sustancia produce un primer movimiento peristáltico en el intestino del bebé. Al ser digerido por el sistema el primer alimento, la leche materna produce un medio ácido en el colon. Ello ocurre debido a la lactosa o azúcar de la leche que llega a ese lugar del intestino.

Cuando una madre no amamanta a su bebé, le está haciendo el peor daño imaginable en el punto crítico de la nueva vida.

La primera bacteria que entra en el tracto digestivo del bebé se establecerá en cuestión de horas a partir del nacimiento. Es en estos momentos cuando se habrá tomado una decisión en verdad crucial y que habrá de influir en el crecimiento del individuo por todo el resto de su vida.

Si el colon se encuentra ácido, favorecido por la leche materna, entonces las *Acidophilus* se afianzarán y se desarrollarán. En cambio, si el colon se encuentra alcalino, o en estado neutro, ello aumentará las posibilidades de que se desarrolle la *Bacillus Coli*.

La lactosa de la leche materna posee la cualidad única de ser metabolizada en forma lenta por el cuerpo. Prácticamente llega al colon todavía intacta y nutre a las bacterias *Acidophilus*.

Otras fórmulas que no sean las de la leche materna privan al colon de su alimento y, por lo tanto, preparan el escenario para que actúen las *Coli*: el principio de la enfermedad. Pregunte usted y compare las enfermedades entre los que fueron amamantados y los que no lo fueron.

Pero, incluso si uno es tan afortunado de haber venido al mundo con esta bendición natural, ello no garantiza que así seguirá siendo siempre. El deterioro del intestino puede ocurrir con mucha facilidad. En particular, una dieta impropia, sostenida, ocasiona la destrucción del ambiente propicio a la *Acidophilus*. De la misma forma, los antibióticos llegan a causar un daño enorme.

La bacteria *Laetobacillus* mantiene una relación simbiótica con el cuerpo humano. Es una buena inquilina y siempre paga la renta por adelantado, dando más de lo que sustrae.

Cuando realmente cuidamos de nuestro intestino, de manera automática estamos brindando un hogar acogedor a las bacterias benéficas que ayudan a la vida del organismo y que son indispensables para la buena salud.

Entre otros elementos, dichas bacterias elaboran metabolitos nutricionales muy valiosos, mismos que el cuerpo emplea en

la reconstrucción y en el mantenimiento de su propia salud. Por ejemplo, producen parte del complejo vitamínico B, así como ciertas enzimas y aminoácidos esenciales, incluyendo una mejor y más eficiente absorción del calcio, el fósforo y el magnesio. Igualmente, ellas son las responsables de la síntesis de ciertas vitaminas. Además, mantienen un medio adecuado contra el *Bacillus Coli* y contribuyen de muchas maneras --de las cuales todavía no estamos científicamente enterados-- al mantenimiento de la salud.

EL VALOR DEL ÁCIDO LÁCTICO

Cuando es secretada por vez primera, la leche de la ubre de una vaca sana o de otro animal mamífero es estéril; sin embargo, casi de inmediato la invaden las bacterias.

La leche constituye un buen medio para que se procreen todo tipo de bacterias, tanto benéficas como perjudiciales. Cualquier cambio que ocurra en la leche una vez que ha sido secretada es resultado de la acción bacteriana que transforma los elementos nutritivos en otras sustancias. Si fuera posible impedir que las bacterias contaminaran la leche cuando está escurriendo de la ubre, permanecería dulce durante un tiempo indefinido, pero ello es prácticamente imposible.

El doctor John Harvey Kellogg llevó a cabo un sorprendente experimento mediante el cual demostró lo anterior. Sumergió en leche cortada medio kilo de carne cruda, ligeramente descompuesta. La leche era renovada a intervalos regulares }' así la carne se conservó perfectamente libre de descomposición ¡por cerca de 20 años!

Esto demuestra la bondad de un medio ácido a fin de controlar la producción de las bacterias que provocan la putrefacción.

La leche cortada también se llama leche agria, fermentada, arquesonada o simplemente leche cuajada. Los búlgaros y turcos la llaman yogur, y los rusos la conocen como kéfir.

Entre los bienes esenciales de algunos pueblos nómadas se

encuentra el cuajado de caseína, el cual conservan húmedo, para impedir que se seque. Estos trozos de caseína se vacían dentro de una bolsa que contiene leche recién ordeñada y fresca, la cual dejan ahí hasta que se agrie. Posteriormente, el cuajado de caseína rejuvenecido mediante este procedimiento vuelve a dejarse "en conservación", y, además, el nómada sabe que, mientras dure el procedimiento, su leche agria conserva su valor nutritivo hasta que la ingiere.

En años más recientes, a partir de los estudios de Metchnikoff, la leche fermentada ha tenido una gran demanda y se le ha usado mucho. Se le prescribe como alimento básico para una mejor salud en general y para aliviar una serie de molestias físicas, en particular las que provienen de problemas intestinales y metabólicos.

En realidad Metchnikoff es el padre de la era moderna de la leche fermentada. Él la popularizó y, en su calidad de jefe del Instituto Pasteur de París, promovió una gran cantidad de estudios científicos acerca del valor curativo de la leche fermentada. Trabajó de manera incansable sobre el tema de la longevidad. Sus experimentos para la consecución de una mejor salud y de una vida más larga llamaron la atención de todo el mundo. Sostenía que el estreñimiento y la putrefacción en los intestinos acortan la vida y producen enfermedades, senilidad y muerte prematura, por lo cual recomendaba, como el mejor antídoto y neutralizador contra estos problemas, la leche fermentada.

Sacaba estas deducciones del hecho de que entre los búlgaros, turcos, árabes, judíos y otros pueblos aficionados al uso de la leche fermentada, tanto como los ingleses lo son a tomar té por la tarde, se dan más casos de centenarios que en cualquier otra nación. Los búlgaros presentan 1 500 casos de personas centenarias por cada millón de habitantes; en Estados Unidos sólo nueve de cada millón llegan a esa edad. Es indudable que esos pueblos consumen una gran cantidad de leche fermentada y, puesto que ésta contiene el ciertamente valioso ácido láctico, así como las proteínas desdobladas, puede considerarse como un factor decisivo de su longevidad. Sin embargo, no podemos olvidar algo: ¿qué hay del modo

de vida sencillo, tranquilo, sedentario, que llevan? ¿Acaso no son estos factores tan importantes, o quizá más importantes para la longevidad, que la misma leche fermentada?

Metchnikoff infirió que la longevidad de estos pueblos se debía sólo a la leche fermentada. A partir de la bola de caseína que los búlgaros usaban para el agriado de la leche fresca, recién y muy rápidamente vertida, obtuvo un microbio al que llamó *Bacillus Bulgaricus*. Trató de introducir este bacilo búlgarico en el tracto intestinal del hombre y, par tanto, de inducir la formación del ácido láctico; de esta forma, finalmente se podría expulsar de manera masiva al microbio maligno que ocasiona la putrefacción. Pero el experimento no tuvo éxito. El bacilo búlgarico es un parásito de la leche. Son muchas las bacterias que producen el ácido láctico, pero son pocas las que logran desarrollarse en el canal intestinal.

El tiempo, la observación y la experimentación han probado que el *Bacillus Bulgaricus* no es capaz de vivir en este medio, lo cual significa que cuando se le ingiere no se adapta al tubo gastrointestinal, sino que es digerido y destruido en el estómago y en el intestino delgado y por lo tanto no llega al intestino grueso, al colon, que es donde más se le necesita.

El Bacillus Bulgaricus, una vez ingerido, no aparece en los excrementos al someter éstos a análisis de laboratorio.

Se han omitido las preparaciones de *Bacillus Bulgaricus*, pues contienen un organismo extraño a la cavidad intestinal del hombre y es imposible retenerlos en el intestino humano. En cambio, las preparaciones de *Lactobacillus Acidophilus* sí se han retenido debido a que este organismo es susceptible de niplantación y desarrollo y es capaz de producir ácido láctica en el intestino del hombre.

La presencia en los excrementos de cualquier tipo de bacilos productores de ácido láctico es la única prueba [seria. de](#) su valor como agentes curativos de enfermedades del colon, especialmente el estreñimiento. Excepción hecha de las más o menos cien especies de bacilos productores de ácido láctico

incluidos el bacilo del yogur, el *Streptococcus Lacticus*, el *Termophilus*, el *Lactobacillus Adondolyticus*, el bacilo de Boas Opperl, el *Lactobacillus Lopersici*, etcétera---, sólo puede implantarse y desarrollarse en el intestino grueso el *Lactobacillus*

Rahe llevó a cabo una investigación crítica sobre la implantación del *Lactobacillus Bulgaricus*. Su trabajo procura demostrar que, aunque se ingiera, dicho bacilo de la leche desaparecerá tan pronto como se termine de ingerirlo. Este investigador también destaca un hecho muy significativo: que la diferencia entre el *Lactobacillus Bulgaricus* y ciertas bacterias formadoras de ácido --de las que se sabe que viven normalmente en los intestinos-- es tan pequeña que sólo con dificultad es posible distinguirlas. Opina que si parte de los investigadores han creído que era posible la implantación del *Bulgaricus* en los intestinos humanos, ello se debió a que dichos investigadores eran incapaces de distinguir entre ambos tipos. El único bacilo productor de ácido láctico que logra vivir y ser implantado en el intestino grueso del humano adulto es el *Lactobacillus Acidophilus*.

El *Lactobacillus Acidophilus* pertenece al grupo de *Lactobacilos Acidúricos*, que se encuentra ampliamente extendido en la naturaleza. En este grupo de bacterias quedan contenidas muchas variedades de organismos emparentados. En el tracto gastrointestinal del hombre y de los animales se localizan el *Lactobacillus Acidophilus* y el *Lactobacillus Bifidus*. Por lo general, el *Lactobacillus Bulgaricus* se encuentra en el contenido intestinal del ganado vacuno. Con frecuencia está presente en los productos derivados de la leche contaminados con la materia fecal de las vacas.

El *Lactobacillus Bifidus* predomina en el colon de los niños. Protege al niño del desarrollo de muchas enfermedades infantiles y también lo hace inmune a muchas otras siempre que sea alimentado con la leche materna pues, de ese modo, el colon se encontrará en un estado normalmente ácido. Pero a medida que el niño crece y que tiene lugar el cambio de dieta, se incrementan las proteínas a expensas de los carbohidratos y del azúcar -lactosa-, como resultado de lo cual las bacterias dañinas, por ejemplo las *Bacillus Coli*, las *Bacillus Welchi*, las *Bacillus Putreficus*, las *Streptococci Fecalis*, etcétera, empiezan a invadir el colon. Y es en estos momentos que la putrefacción y la fermentación dan principio. Es así como las materias tóxicas indal, escatol, fenol, amoniaco, fenilsulfato, ptomaína, cadaverina, isoamilamina, etilamina, hidroxilfinel y otras sustancias muy venenosas pululan en el intestino.

Durante los últimos cincuenta años se han desarrollado métodos encaminados a cambiar la naturaleza de los gérmenes que viven en el intestino. La idea original de Metchnikoff de que el *Bacillus Bulgaricus* fuera el habitante normal del intestino y de que su presencia ahí era sinónimo de larga vida, se ha modificado con el objeto de hacer hincapié en otro germen *Lactobacillus Acidophilus*. Tal como se ha afirmado con anterioridad, a excepción del *Lactobacillus Acidophilus*, todas las demás especies de bacilos productores de ácido láctico son incapaces de desarrollarse en el intestino. O sea que cuando se les ingiere son digeridos y destruidos en el estómago ^N en el intestino delgado y, por lo tanto, no llegan al colon, o si lo hacen su número es insignificante. El *Lactobacillus Acidophilus* es un habitante normal del intestino grueso, y bajo la influencia de la ingestión de lactosa o de dextrina puede servir para preservar la flora intestinal. La ingestión del *Lactobacillus Acidophilus* de la leche, con o sin lactosa agregada, genera la transformación de la flora intestinal con mayor rapidez y en general se considera que es el método más lógico y práctico para lograr la preservación de este tipo de bacteria en los intestinos. Al tomar leche con *Lactobacillus Acidophilus*, la proliferación de los organismos en el tracto intestinal se lleva a cabo con mayor rapidez, pues entonces se da una implantación directa de una gran cantidad de organismos que pueden desarrollarse. La lactosa de la leche induce la multiplicación del tipo deseado de bacteria.

Es necesario que se tomen grandes cantidades de cultivos muy activos y que se adopten medidas especiales para surtir a las *Acidophilus*, cuando las hay en el colon, de los carbohidratos que requieren para un crecimiento completo.

El desarrollo del *Lactobacillus Acidophilus* en el intestino depende tan sólo de almidón y de azúcar, pero más aún del azúcar de la leche. Con el fin de modificar la flora intestinal, es mejor adoptar las siguientes reglas.

Durante quince días es aconsejable tomar aproximadamente de ocho a dieciséis onzas de cultivo de *Lactobacillus acidophilus*, en las cuales se habrán disuelto tres cucharadas grandes de lactosa, diariamente, treinta minutos antes del desayuno; y durante ^c•1 mismo lapso, además, se deberán disolver tres cucharadas grandes de lactosa en cualquier clase de jugos de

fruta, leche, sopas, caldo o agua, para ser tomada esta solución treinta minutos antes de la cena. A continuación deberá tomarse de cuatro a ocho onzas de cultivo de *Lactobacillus Acidophilus* en las que se hayan disuelto tres cucharadas de lactasa : esta solución deberá tomarse cada mañana durante quince o más días. No obstante, sería bueno no olvidarse de tomar la lactosa como se indicó para la mañana y la noche.

Después de todo esto, la cantidad de cultivo de *Lactobacillus Acidophilus* puede reducirse a cuatro onzas diarias durante quince o más días. Para el resto del tiempo, una ingestión de cultivo de *Lactobacillus Acidophilus* de dos onzas por día será suficiente para aportar la cantidad necesaria de esta bacteria en el intestino grueso. Debemos recordar que la cantidad aproximada de lactosa ingerida debe seguir siendo de tres cucharadas al día, en la mañana y en la noche.

En cuanto al tiempo durante el cual deberá tomarse el cultivo de *Lactobacillus Acidophilus* (junto con la lactosa) con el fin de obtener los resultados deseados, dependerá de la gravedad de la enfermedad que se está tratando. No obstante, puede ser necesario un periodo de cuatro a seis meses. Puede tomarse un descanso de tres meses y después, si es necesario, repetirse el tratamiento. Es posible que durante algún tiempo tenga que repetirse el tratamiento a base de *Lactobacillus Acidophilus*, y también los periodos de descanso.

¿Cuándo se ha modificado la flora intestinal? La flora intestinal se habrá modificado cuando los excrementos sean blandos, frecuentes (tres veces al día), y sin olor pútrido ni rancio. El examen de un bacteriólogo daría 80 positivo y 20 negativo, lo cual querrá decir 80% de los ácidos mencionados en primer término y 20% de las demás bacterias. En una flora intestinal deficiente el porcentaje será todo lo contrario: 20-80. Por supuesto que un cambio de 20-80 o peor a 40-60 o 50-50 constituye un decidido avance, pero no deberá considerarse del todo satisfactorio. Los vicios problemas pueden continuar todavía quizá modificados hasta cierto punto. Pero cuando el cambio llegue a 75-25, será evidente un notable progreso, }' mientras más completo sea el cambio de su flora intestinal, más decisivo será el cambio en los síntomas del paciente hacia una fase de mejoría.

Las ventajas de usar con regularidad el *Lactobacillus Acidophilus* junto con la solución de lactosa son obvias. Implican no sólo una curación total de la enfermedad, sino que además uno se vería tentado a pensar que dicho tratamiento debería llevarse no sólo cuando las enfermedades ya se han hecho manifiestas, sino incluso como preventivo de las mismas.

Algunas sugerencias más acerca de la terapia mediante el *Lactobacillus Acidophilus*: para que sea efectivo, el cultivo debe contener cuando menos 200 millones de estas bacterias por centímetro cúbico. Aunque la experiencia de los médicos ha sido que la terapia mediante dicho bacilo tiene que aplicarse en grandes dosis para que dé buenos resultados, ha habido casos en los cuales las dosis diarias, incluso si son tan pequeñas como de cuatro onzas, han demostrado ser satisfactorias cuando se mezclaban con una cantidad semejante de lactosa.

En casi un 75-80% de casos de estreñimiento no complicado, el tratamiento con *Lactobacillus Acidophilus* ha dado resultados uniformes y buenos. El cultivo del bacilo deberá ingerirse en el plazo, o antes del plazo de caducidad indicado en la etiqueta de la botella.*

FLORA INTESTINAL

La investigación común de la flora del intestino humano ha revelado ciertos informes nuevos y valiosos para la procura de la salud individual. (Para lecturas más profundas sobre el tema véase la bibliografía.)

El doctor Paul Gyorgy, del Instituto de la Nutrición de la Academia de Ciencias Médicas de la URSS (descubridor de la vitamina *Bu*), ha encontrado también que el componente principal de la flora intestinal del hombre es el *Lactobacillus Bifidus*. El *Bifidus Bacterium* se establece por sí solo en el colon de los recién nacidos cuando éstos ingieren la leche materna. El *Bifidus* se encuentra en el pezón de las madres lactantes. Una investigación muy alentadora, tanto en la URSS como en Ale

* *Intestinal Flora in Constipation*, por N. A. Ferri Sr., M. D., Chicago, III.

mania, ha demostrado las cualidades rejuvenecedoras de esta bacteria cuando se encuentra bien implantada en el colon.

La única forma comercial disponible en el mercado del *Lactobacillus Bifidus*, que yo sepa, existe con el nombre de fábrica de Eugalan Topfer Forte, y usted puede encontrar esta marca en sus tiendas de alimentos naturales y productos alimenticios para la salud.

Un tratamiento que haga uso de esta bacteria siguiendo las instrucciones expuestas dará resultados alentadores a aquellos que sufren de la falta de una flora intestinal adecuada.

7. MÉTODOS Y TÉCNICAS NATURALES PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DEL INTESTINO

UN ENFOQUE DE CONJUNTO

EXISTEN MUCHOS agentes desintoxicantes que pueden resultar útiles en diferentes circunstancias, pero necesitamos enfocar la desintoxicación desde una perspectiva "de cuerpo completo". Necesitamos hacer algo más que el solo tener cuidado del intestino o del hígado. Es necesario tener el equilibrio químico preciso para el cuerpo. No es suficiente valernos de una medicina que pueda producir un estímulo químico que "conduzca" al cuerpo a trabajar de manera adecuada. Más bien, debemos reparar, reconstruir y regenerar el cuerpo día con día. Respirar bien es importante para proporcionar oxígeno a los órganos y tejidos del cuerpo. El ejercicio es bueno para hacer que la sangre y la linfa circulen; sin embargo, demasiado ejercicio en un cuerpo abrumado por las toxinas es sólo revolver aguas enfangadas.

Es importante expulsar la linfa. Esta expulsión puede incrementarse mediante la administración de protomorfógenos o mediante el uso de sustancias vegetales, como el té de violeta azul. Estimular la expulsión de la linfa, no obstante, es insuficiente para arrojar las toxinas que pueden estar vaciándose en el sistema linfático a través de un intestino estreñido que llega a recibir hasta cinco o seis alimentos antes de descargarse, o de un divertículo intestinal que contenga una masa de ma

terial pútrido que está siendo absorbido por el cuerpo. Cuando el intestino no elimina las heces dieciocho horas después de cada alimento, estamos destruyendo el poder natural que Dios ha dado a nuestro cuerpo.

ESTUDIOS ANTERIORES. MI INVESTIGACIÓN PREVIA

Más que exponer los trabajos que he escrito en el pasado, al lector le convendría estudiar tres de mis libros anteriores.* Ellos proporcionan un marco para la comprensión de la presente obra.

Por ejemplo, si en realidad usted desea saber cómo prevenirse contra la colitis, deberá conocer algo acerca de las ensaladas licuadas. Ellas permiten la llegada de alimentos sólidos al intestino en forma de licuados, que son más fácilmente digeribles. Por desgracia la gente no mastica lo suficiente, hay quienes tienen piezas postizas o a los que les faltan dientes, lo cual hace difícil la masticación; otros más son flojos. Las ensaladas licuadas son una forma de hacer que la comida se reduzca a un tamaño fácilmente asimilable. El libro *La cocina mágica* nos habla de cómo preparar deliciosos alimentos que retienen sus valores nutritivos y enzimáticos completos.

El libro cuyo título es *Manual naturista del Dr. Jensen* describe el proceso a la inversa, así como los medios para tener cuidados del colon mediante ese procedimiento.

La naturaleza tiene el remedio es un libro que trata sobre la manera de mantener el cuerpo sano mediante el uso de hierbas, luz solar, aire fresco, agua y una actitud mental positiva. Cuando cuidamos la totalidad del cuerpo por medio de estos remedios naturales, proporcionados por Dios, cada tejido y sistema se revitaliza.

Mi sistema naturista ofrece un programa completo para corregir el rumbo del cuerpo, la mente y el espíritu hacia la buena vida. Se completa con listas de alimentos, control de

dietas y análisis generales autodirigidos. Un excelente punto de partida para que el principiante tenga un buen comienzo hacia el nuevo día de la salud.

EL PROGRAMA PARA LA MINIELIMINACIÓN

En un programa de cuidado intestinal eficiente, usted necesitará beber al menos tres vasos de líquido antes del desayuno de cada mañana. Tenga usted en cuenta que el agua irá a parar al estómago, pero que el agua tibia o caliente irá en forma directa al intestino. Si quiere proseguir adelante en su programa de eliminación, debe usar alguna sustancia que le proporcione bolo intestinal (metamucil) *y agua filtrada de barro*. Siga las instrucciones y úsela tres veces al día con los alimentos, durante un lapso de 30 días. Puede usted agregar más jugo a su dieta durante este tiempo, y siempre deberá usted tomar jugo después de la comida sólida y del *agua filtrada de barro*. Si es posible, procure una eliminación intestinal externa, mediante enemas, v usando quizá *agua de barro* y café en lugar de agua simple. Éste es un tipo de programa depurativo que puede poner en práctica mientras labora en su empleo regular.

Existen otras formas de ayudar al intestino, y he mencionado que hay que tener cuidado de las actitudes mentales, tanto como de las condiciones del cuerpo. Ambas son muy importantes.

LOS BENEFICIOS DE LAS TABLETAS DE ALFALFA

La segunda cosa que destaco en el programa de cuidados intestinales es la ingestión de cuatro tabletas de alfalfa en cada alimento. Hasta donde sé, esto constituye casi una panacea. Algunos profesionales de la salud pueden pensar que estoy Yendo demasiado lejos, pero insisto en decirles a ustedes que las tabletas de alfalfa contienen una excelente fibra natural y, al estimular al intestino para que digiera dicha fibra, em

Los tres libros puede hallarlos en esta misma editorial.

pezamos a prevenirlo contra enfermedades inherentes a la digestión. El jugo no es utilizable para este propósito, pues se requiere de pulpa o de alimento sólido. Alguien dirá que usted debería tomar las tabletas de alfalfa junto con un poco de clorofila adicional, pero yo no lo considero necesario porque las mismas tabletas de alfalfa contienen clorofila.

La clorofila es un magnífico desodorante, un gran reconstituyente, un gran ácido neutralizante y uno de los mejores nutrimentos para alimentar a la bacteria *Acidophilus*. Yo receto las tabletas de alfalfa sobre todo para que actúen en las bolsas intestinales. Estoy seguro de que este punto de vista es acertado, pues desde que empecé a usarlo he observado en mis análisis iridológicos más signos de salud en mis pacientes. Por supuesto que mediante ellas estoy pateando a un perro flojo : estoy pateando a un colon flojo.

Pero ahora debemos toparnos con unos cuantos problemas menores. Puede haber más gases, más molestias, ¿y qué debemos hacer cuando padecemos de más gases? Hay que neutralizarlos, para lo cual sugiero añadir un buen digestivo. Dicho digestivo debería ser completo, que se encargara de los almidones, los azúcares y las proteínas. Un buen digestivo está constituido por una sustancia pancreática y por un poco de ácido hidrocórico betainico. Pero quizá los vegetarianos prefieran usar los digestivos vegetales disponibles.

Sé de pacientes que empezaron sus dietas e informaron que tenían más gases que nunca. En algunas ocasiones esto es lo que se espera. En la práctica, ciertas personas viven de café y donas, y descubren que no tienen gases, pero están cansadas. No tienen energía. Usted tiene que "sudar la gota gorda" durante este periodo inicial de regeneración, en el cual se construyen los nuevos tejidos antes de que su sistema digestivo se normalice.

Una cierta cantidad de gases es normal para una persona común y corriente. No creo que nadie tenga un intestino perfecto. Creo que todos producimos un poco de gas, y cualquier ranchero sabe que cuando usted le da una paca de alfalfa

fresca a un caballo, éste tendrá más gases que de costumbre. ¿Se está enfermado ese caballo? No, al contrario. Descubrimos que tiene un intestino mejor. Así pues, creo que las tabletas de alfalfa N los digestivos son muy importantes. Descubrimos que el cultivo de *Acidophilus*, tomado por la mañana y por la noche, es una excelente medida para desarrollar las bacterias benignas del intestino.

En el sanatorio de Battle Creek, los investigadores descubrieron que la carne es muy perjudicial para el intestino, pues es muy putrescible. Lo mejor es reducirla a un mínimo en la dieta e incrementar en cambio la ingestión de verduras. Los vegetales de hojas verdes favorecerán la bacteria *Acidophilus*. El chocolate, el té (pero no los tés de hierba), el azúcar refinada y el café destruyen la bacteria *Acidophilus*, por lo que debemos eliminar o reducir al mínimo el uso de dichas sustancias. Un programa de alimentación intestinal exitoso requiere que andemos por un camino diferente.

Para seguir un programa de cuidado intestinal existen algunos excelentes ejercicios correctivos. Hay un ejercicio que se efectúa con una tabla inclinada y que consiste en dar palmadas vigorosas sobre el abdomen mientras estira la parte superior del dorso de un lado a otro. Hay otro ejercicio en el que, estando sobre la tabla inclinada, se jala con suavidad el intestino en dirección de los hombros, mientras se ejecutan movimientos con las piernas en alto. Me interesa que el intestino esté en la posición correcta. Es posible que tengamos atiborrado el intestino. Puede estar abultado, flácido, débil o perezoso. Así que debemos empezar a corregirlo. "Pedalea la bicicleta" con las piernas en alto sobre la tabla inclinada es un magnífico ejercicio. Para ejecutar otro tipo de ejercicio tiéndase y tome una pelota de hule o de tenis y frótela en círculo sobre su abdomen. La superficie redonda de la pelota se proyecta precisamente hasta el intestino y le proporciona ejercicio interno, más aún que frotar sin la pelota. Existen otros ejercicios para levantar el intestino y corregir un prolapso de tal forma que el órgano regrese a su posición adecuada.

EJERCICIOS SOBRE LA TABLA INCLINADA

(Para el prolapso y para la regeneración de los centros nerviosos vitales del cerebro)

Cuando los músculos no tienen vigor podemos esperar un prolapso de los órganos abdominales. El corazón, al faltarle vigor, no puede bombear la sangre de manera adecuada a todo el cuerpo. De manera semejante, las arterias y las venas no pueden contraerse para ayudar a la sangre a vencer la gravedad y llegar a los tejidos del cerebro.

Hay gente que, en apariencia, lo ha probado todo para estar bien de salud, y a pesar de ello se dan cuenta que sus órganos están trabajando por debajo de lo normal. Mucha gente no se percata de que la fuerza activante para cada órgano proviene del cerebro. La gente cuyas ocupaciones requieren que se queden sentados o se mantengan de pie continuamente, no pueden hacer que la sangre llegue hasta los tejidos del cerebro, pues los órganos cansados no pueden impulsar cuesta arriba la sangre. Si le negamos a los tejidos del cerebro su buena cantidad de sangre, al final cada uno de los órganos de nuestro cuerpo sufrirá las consecuencias.

El corazón empieza a trabajar por orden del cerebro y es a causa de él que continúa su bombeo hasta que la vida humana toca a su fin. Ningún órgano puede funcionar sin el cerebro. Atribuyo el éxito de mi trabajo como médico precisamente al hecho de que reconozco que, definitivamente, al cerebro se le debe alimentar en forma adecuada. Los ejercicios en la tabla inclinada son absolutamente necesarios para volver a tener una salud perfecta.

ADVERTENCIA

Hay muchos casos en que los ejercicios sobre la tabla inclinada están contraindicados. Lo mejor, en la mayoría de ellos, es buscar el consejo profesional de un médico, pues algunas per

sonas han tenido experiencias desafortunadas debidas precisamente al hecho de que iniciaron un programa con demasiado entusiasmo. Si no ha ejercitado usted mucho los músculos abdominales, es mejor hacer estos ejercicios de manera lenta y gradual, incrementándolos sistemáticamente a medida que se vaya fortaleciendo.

No use la tabla inclinada en caso de que padezca de hipertensión arterial, de cierto tipo de tumores, de cáncer en la cavidad pélvica, apendicitis, úlceras estomacales o intestinales, así como tampoco en casos de embarazo a no ser que se encuentre bajo vigilancia médica.

Los ejercicios sobre la tabla inclinada son prácticamente iguales a otros ejercicios en los cuales se permanece tendido en el suelo. El ejercicio más importante consiste en sostenerse de los bordes de la tabla flexionando las rodillas hasta el pecho. Esto empuja todos los órganos abdominales hacia los hombros. Mientras permanezca en esta posición, agite la cabeza de un lado a otro y en todas direcciones, utilizando así este impulso extra para hacer que la sangre circule en dirección a las áreas congestionadas de la cabeza, en especial atrayendo el estómago y los órganos abdominales hacia el pecho, mientras se retiene la respiración.

Los ejercicios sobre la tabla inclinada son buenos sobre todo en caso de inflamaciones y congestiones de los hombros, sinusitis, malestar en los ojos, caída de pelo, eczemas en el cuero cabelludo, problemas auditivos, etcétera. Se han requerido ejercicios en la tabla inclinada \ ellos han ayudado más que ningún otro tratamiento en caso de enfermedades cardíacas, fatiga, desmayos, mala memoria y parálisis. El común de las personas deberían mantener los pies en el extremo de la tabla, apoyada ésta en una silla de cierta altura para realizar todos los ejercicios, pero si al principio se marean, la parte final de la tabla, sobre la cual van a ir los pies, no deberá estar tan alta. Haga sus ejercicios sólo cinco minutos diariamente. Vaya incrementando la duración de los mismos. Normalmente, los pacientes deberán permanecer en la tabla diez minutos a las tres de la tarde y otros tantos antes de irse a la cama. Después

Limpieza de los tejidos / 107

de acostarse es conveniente levantar las nalgas, para dejar que los órganos vuelvan a su posición normal.

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN

(Para hacer los siguientes ejercicios aplíquese vendas en los tobillos).
(Los números de los ejercicios corresponden con los de las ilustraciones).

1. Acuéstese completamente tendido, dejando que la gravedad atraiga los órganos abdominales a su posición correcta. Para obtener mejores resultados, permanezca en la tabla por lo menos diez minutos.

2. Mientras permanece en esa posición, tendido boca arriba, expanda el abdomen levantando los brazos por encima de la cabeza, hasta que rocen la tabla; muévalos sobre la cabeza de 10 a 15 veces; esto hará que los músculos abdominales se estiren en dirección de los hombros.

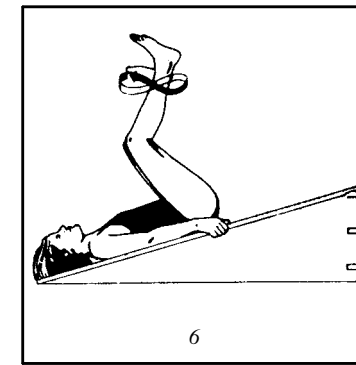
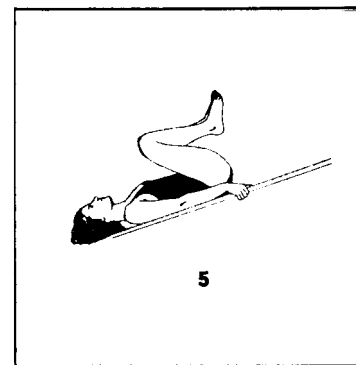
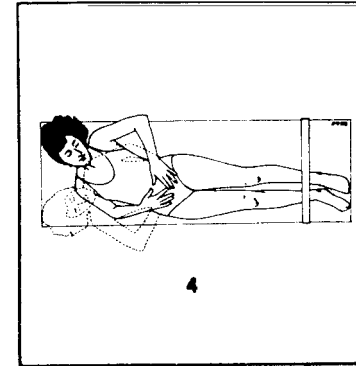
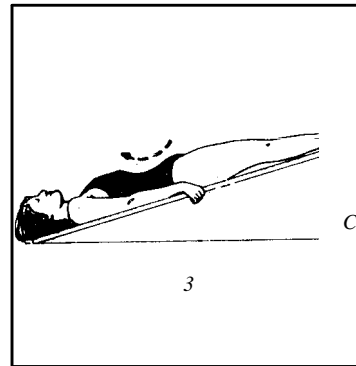
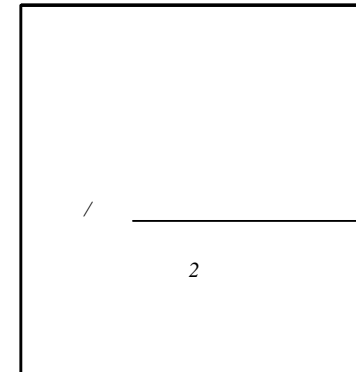
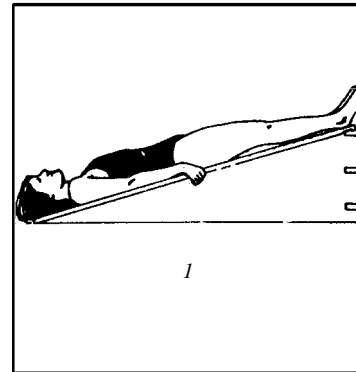
3. Impulse los órganos abdominales en dirección a los hombros, mientras retiene la respiración. Haga que los órganos se muevan hacia atrás y hacia adelante proyectando dichos movimientos desde la superficie del abdomen; luego, contraiga los músculos abdominales y enseguida descansa, permitiendo que regresen a su posición relajada. Haga esto de 10 a 15 veces.

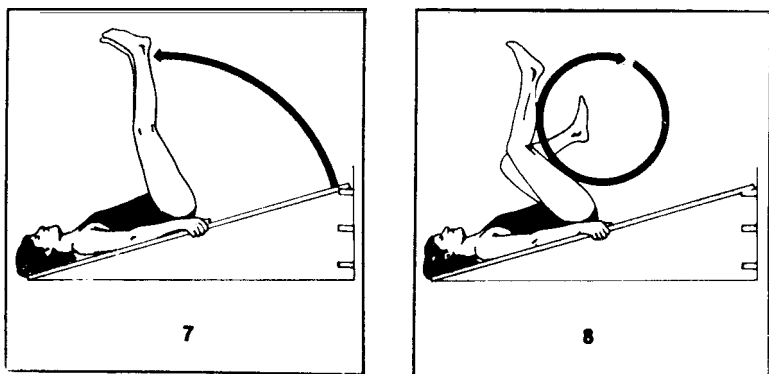
4. Dé palmadas vigorosas al abdomen; inclínese hacia uno u otro lado, palmotee el lado estirado, sea uno u otro, de 10 a 15 veces. Luego impúlsese hasta quedar sentado; para ello use solamente los músculos abdominales y vuelva a la posición de descanso. Realice esto de tres a cuatro veces, si es posible; hágalo sólo si el médico se lo ordena.

Mientras ejecuta los siguientes ejercicios deténgase de los bordes de la tabla, con los pies desprovistos de vendas:

5. Flexione las rodillas y las piernas a la altura de las caderas. Mientras se encuentra en esta posición :

- a) Mueva la cabeza de un lado a otro, cinco o seis veces;
- b) Levante ligeramente la cabeza y hágala girar tres o cuatro veces.





6. Levante las piernas en una posición vertical, hágalas girar hacia afuera, en círculos, tres o cuatro veces. Aumente el número a 25 después de una o dos semanas de ejercitarse.

7. Ponga las piernas rígidas, verticales, después bájelas lentamente hasta que descansen sobre la tabla. Repita este movimiento tres o cuatro veces.

8. Pedalee con las piernas levantadas en el aire, de 15 a 25 veces. Relájese y descanse, dejando que la sangre circule en la cabeza durante 10 minutos.

RÉGIMEN ELIMINATIVO DE ONCE DÍAS

Existen muchos regímenes eliminativos y todos ellos logran aproximadamente los mismos resultados por el hecho de que al cuerpo se le suministra menos comida, alimentos y combinaciones más sencillas y más alimentos líquidos de tal manera que pueda efectuarse una transformación muy grande en las células del cuerpo.

El regimen eliminativo de once días puede ser usado por la mayor parte de las personas sanas, y por aquellas que desean superar un desorden físico común y corriente. No obstante, a las personas que estén débiles no se les recomienda seguir todo el plan de once días sin supervisión y asistencia.

Puede haber variantes respecto a la planificación del tratamiento o a la manera en que habrán de tomarse los alimentos. Dichas variantes se ajustarán adecuadamente a la historia clínica del paciente.

Por ejemplo, pueden tomarse frutas, verduras y caldos durante un día, o un día sólo frutas; o uno, dos o tres días verduras solamente.

Las verduras, tomadas en forma de caldos, los vegetales, ligeramente al vapor, así como las ensaladas, constituyen una rutina más segura que aquella a base de cítricos para la persona común que empieza a llevar el tratamiento.

Mientras dure esta dieta, deberá tomarse cada noche un baño caliente. Durante los primeros cuatro o cinco días pueden aplicarse enemas, que después se abandonarán, debido a que los movimientos de la defecación serán va naturales. Durante los primeros tres días no se debe ingerir nada que no sea agua y jugo de frutas, de preferencia de toronja. Tómese un vaso de jugo cada cuatro horas. Los siguientes dos días tome sólo frutas: uvas, melones, tomates rojos, peras, duraznos, ciruelas; frutas secas como ciruelas pasas, higos, duraznos v manzanas remojadas por la noche o al horno.

El desayuno, durante los siguientes seis días, deberá consistir en cítricos, y entre el desayuno y el almuerzo podrá tomarse alguna otra clase de fruta. Para el almuerzo, ingerir una ensalada de tres a seis verduras y dos tazas de caldo vegetal. Si tiene hambre entre las comidas, puede tomar fruta o jugos de fruta. La comida deberá consistir en dos o tres verduras al vapor y en dos tazas de caldo vegetal. Si se desea, puede tomarse jugos de fruta antes de irse a dormir.

Para alguien que quiera volver a tener una buena salud es una necesidad absoluta el apegarse a la dieta. Otra condición es comer hasta llenarse, pero no más.

RECETA DEL CALDO VEGETAL REVITALIZANTE

3 tazas de rabos de zanahoria 1
diente de ajo
2 tazas de cáscara de papa
2 tazas de rabos de betabel 2
tazas de rabos de apio
3 tazas de tallos de apio picados
litro de agua destilada
% cucharadita de Vegex o Savita *

Agregar una zanahoria y una cebolla para darle sabor. Si se desea se puede agregar pequeños trozos de carne deshebrada.

Los ingredientes deberán estar finamente picados. Póngaseles a hervir, a fuego lento, más o menos durante 20 minutos. Tome sólo el caldo después de colarlo.

Una vez que haya terminado con el régimen indicado vuelva al régimen alimenticio cotidiano del doctor Jensen.

El régimen depurativo indicado deberá seguirse siempre que una persona cambia sus viejas formas de vida y empieza a vivir como es debido. Por regla general, es conveniente seguir el régimen depurativo en cualquiera de los siguientes casos : como un desintoxicante general, dos o tres veces por año, en los momentos en los que se manifieste la crisis, cuando se desee bajar de peso, cuando desee reducir el grosor de sus caderas, cuando las articulaciones se vuelven rígidas, cuando la piel se parte, y en casos de estreñimiento.

LA DIETA DEPURATIVA *ESPECIAL* A BASE DE CLOROFILA

Ésta es una dieta consistente sólo en agua simple, de preferencia destilada, y una cucharadita de clorofila líquida disuelta en un vaso de agua cada tres horas. También puede emplear

* Productos norteamericanos. En las tiendas naturistas existen preparados similares.

jugo de verduras; pero ésta es una dieta en la que estamos agregando hierro, junto con todo el oxígeno que podemos captar en la respiración, y quemando los desperdicios tóxicos al usar el hierro tal como se encuentra en la clorofila líquida. La clorofila líquida se prepara, por lo general, como extracto de las hojas de alfalfa, que es uno de los alimentos conocidos más ricos en hierro y potasio, el cual atraerá el oxígeno al cuerpo. Hacer esto tres o cuatro días es una maravillosa dieta predepurativa que sirve para apresurar cualquier otro tipo de dieta. Considero que ésta es la mejor dieta limpiadora para todos los estados de catarro. Hemos descubierto que consumiendo vegetales de hojas verdes se elimina mejor el catarro del cuerpo.

LIMPIEZA "A CHORRO" A BASE DE SANDÍA

Durante la temporada de la sandía, podemos usar este fruto como una buena dieta depurativa. Si tomamos sandía durante tres, cuatro, o cinco días, éste será un maravilloso depurativo de los riñones, un diurético. Hemos descubierto que ayuda a eliminar los despojos fecales que puedan quedar en el colon y que, por medio del agua que contiene, penetra al organismo, recoge los materiales tóxicos y ayuda a eliminarlos.

AYUNAR UN DÍA POR SEMANA

En este tipo de dieta usted puede un día por semana mantenerse con una dieta de jugo o de frutas durante todo ese día y descansar. A mucha gente le gusta ayunar un día a la semana. Esto está perfectamente bien si usted va a descansar ese día ¡pero *debe descansar!* No puede esperar tener un buen resultado solamente por dejar de comer. Durante el ayuno deberá descansar porque su organismo agotará su energía.

EL AYUNO

El ayuno es la manera más rápida de producir la purificación del cuerpo y la manera más rápida de arrojar fuera de él los materiales tóxicos. Esto se ha logrado a través de un descanso completo: físico, psicológico y psíquico.

A medida que permitimos al cuerpo descansar, éste desarrolla un vigor y una vitalidad mayores que las que es posible obtener mediante cualquier otro procedimiento. Considero que el descanso es un buen remedio, ya que nos proporciona la vitalidad que requerimos para expulsar los materiales tóxicos y los desechos que se han venido acumulando durante mucho tiempo. Literalmente, podemos librarnos de las acumulaciones tóxicas gracias al ayuno.

Sabemos que existen varias formas de ayunar. Creo que la mejor manera es tomar medio vaso de agua cada hora, durante medio día. Si es un día caluroso, puede usted necesitar más agua y eso está bien, pues transpirará más. No debe usted beber el agua en grandes sorbos. El agua deberá estar fresca, pero no helada.

Aplíquese varios enemas durante los primeros días, después redúzcalos a un enema por día o a uno cada tres o cuatro días, según el número de días que usted ayune. Mientras realiza sus ayunos, deberá descansar tanto como le sea posible. Si se agita o camina hágalo sobre terreno plano. No haga nada que lo agote. Esto es importante para ayunar.

DIETA DE JUGOS

No creo que exista algún jugo en particular que remedie todo, pero creo que el descanso que usted le proporcione a su cuerpo le permitirá a éste oponerse a la enfermedad y hacer que recobre la salud. Es el descanso de la comida y la dieta sencilla lo que hace efecto.

Exigir menos al sistema digestivo así como eliminar a tiempo las sustancias tóxicas ayuda a superar la enfermedad.

La dieta a base de jugo de zanahoria comprende un vaso de jugo de zanahoria cada tres horas, o más de un vaso, si así lo desea. Puede hacerlo durante diez, veinte, o incluso más días. Tuve a un paciente con jugo de zanahoria por un año entero. ¡Y un año es mucho tiempo! Ese hombre vivía en Monrovia y presentaba un estado muy deteriorado de salud intestinal, pero mediante la dieta de jugo de zanahoria logró sanar.

El doctor Kirschner, quien escribió un libro sobre los jugos como terapia, vino aquí a investigar sobre el caso de este hombre porque supo que lo sometí a la dieta a base de jugos durante un periodo tan prolongado. Al paciente lo atacaban continuamente los resfriados y el catarro a causa de su intestino. Era casi increíble lo que eliminó -incluso en ciertas ocasiones sus eliminaciones eran negras. Esto fue sencillamente material tóxico acumulado, del que era necesario que se librara.

ROMPIMIENTO DEL AYUNO O DIETA

Para terminar con el ayuno, si usted se ha mantenido cinco, seis o siete días con agua, puede tomar uno o dos días sólo jugos, de verduras o de frutas. Tome un vaso grande cada tres horas. Con anterioridad habrá dejado de aplicarse los enemas y por estos días estará empezando a tener evacuaciones intestinales adecuadas.

Una vez transcurridos los dos días a base de jugos, comience a tomar -durante el tercer día- naranjas en rebanadas o en gajos. La pulpa de una naranja es quizá una de las mejores cosas para el intestino. Si no quiere las naranjas, puede tomar una zanahoria finamente picada que se haya cocido o ablandado al vapor durante un minuto. Esto lo ayudará a expulsar los materiales tóxicos. Puede usted repetir la operación durante la comida. Después, para la cena, puede iniciar con una pequeña ensalada.

Torne un vaso de jugo a las 10 a. m. y otro a las 3 p. m.

A1 siguiente día puede tomar fruta fresca y también jugo

para el desayuno. A las 10 a. m., tome jugo. A la hora de la comida puede usted tomar una pequeña ensalada y jugo. Tome otro vaso de jugo a las 3 p. m.

yEn la cena puede tomar una ensalada, alguna verdura cocida jugo.

Al día siguiente, puede volver a comer lo mismo del día anterior, excepto que, si así lo desea, puede tomar una verdura más a medio día y por la noche. También puede tomar un huevo o una cucharada de crema de nueces durante el desayuno.

Al otro día deberá empezar con la dieta regular del doctor Jensen, prescindiendo de los almidones. A continuación podrá comer tanto almidones como proteínas.

NOTA

Enseguida le expongo un sencillo ejemplo para que recuerde de qué manera debe tomar en cuenta los requerimientos básicos para un buen control intestinal. Su comida, en alguna forma, deberá contribuir al BLH del intestino. BLH significa bolo, lubricación y humedad, Estos tres elementos se combinan y dan por resultado un ámbito intestinal ideal. El bolo produce la masa por medio de la cual queda garantizada una buena evacuación. La lubricación suministra un fácil flujo de materiales a través del tubo intestinal *directamente* hacia el ano. La humedad impide que los excrementos se sequen y, con ello, tenga lugar el estreñimiento. Si el resto de su comida no contribuye al BLH, ¡no la coma!

LAS UVAS

Kilo y medio de uvas al día es una cantidad suficiente para una dieta a base de ellas, y puede usted tomar, en promedio, 400 gramos cada tres o cuatro horas.

Las uvas utilizadas deberán ser de las que tienen semillas,

pues éstas son las mejores. El hombre ha llegado a abusar de los alimentos híbridos. Los alimentos que nos dio la naturaleza son los que tienen mayor cantidad de semillas: son muy nutritivos. Las uvas rojas y moscatel son las mejores para su alimentación; no me refiero a que usted tenga que comer las semillas, pero en fin, si le gustan, mastíquelas. Algo bueno para ayudar a librarse del catarro es la crema de tártaro que cubre a las semillas. Así, asegúrese de no desperdiciar lo aprovechable de las semillas cuando las coma. Cuando mastique la cáscara de las uvas se encontrará con que es muy amarga, pero ese amargor se debe a un alto contenido de potasio, un gran limpiador del cuerpo. Gayelord Hauser se hizo famoso con su caldo de potasio. Es un gran limpiador y desintoxicador del cuerpo.

Creo que especialmente al principio de la dieta a base de uvas debería usted aplicarse enemas. Los materiales tóxicos se acumulan y hay que eliminarlos primero. Puede usted continuar su dieta a base de uvas entre cinco o diez días sin ninguna supervisión, pero si pasa de este límite lo mejor será que tenga a su lado a alguien que sea experto en aplicar este tipo de dieta. Dicha persona deberá ser capaz de cuidar de las reacciones que usted pudiera tener, las cuales podrían ser extrañas. En muchas ocasiones estas reacciones no son otra cosa que manifestaciones de mejoría o de un proceso de eliminación.

REMEDIOS A BASE DE AGUA

Baños de asiento. El agua deberá cubrir el cuerpo a una altura aproximada de 12 centímetros. Los pies deberán permanecer siempre fuera del recipiente usado. Los baños se darán sólo en la pelvis o bajo vientre. Esto es maravilloso para la descongestión del bajo vientre y los intestinos perezosos. Es mejor que estos baños se tomen por la noche, precisamente antes de irse a dormir. No obstante, el primero puede tomarse por la mañana, antes de principiar sus actividades.

El baño de asiento frío es un medio efectivo, si bien violento, para dejar de orinarse en la cama. Vacíe agua fría en una tina pequeña, siéntese en ella durante cuatro o cinco minutos cada mañana antes de iniciar su rutina diaria. Esto ayudará a aliviar los problemas generales de la vejiga y de la próstata. Una versión más suave del mismo tratamiento consiste en tomar dos baños de asiento cada mañana. El primero debe ser de un minuto, caliente, y el segundo de medio minuto, frío. Hágalo cinco veces, alternando el agua caliente y la fría hasta terminar con el tratamiento, que deberá durar tres meses.

BENEFICIOS DE LOS ENEMAS

Los enemas pueden ser provechosos para restablecer la regularidad de los movimientos intestinales. Ésta es la razón por la cual creo que éstos deberían aplicarse cada día, durante un año, a todas aquellas personas que tienen problemas con un intestino hipoactivo, irregular o perezoso. Al agua para usar en los enemas puede agregársele muchos ingredientes a fin de aumentar, en alguna forma específica, su efectividad. Los enemas de café ayudan a desintoxicar el hígado. Los de té de linaza alivian la inflamación del intestino. El *agua filtrada de barro (Bentonite)*, cuando se agrega al agua para el enema, ayuda a absorber y a remover las toxinas que se encuentran en la pared intestinal. El cultivo de *Acidophilus* administrado por la vía oral es útil para desintoxicar el intestino y para el desarrollo de las bacterias benéficas. La implantación de *Acidophilus* también puede hacerse durante la noche, por vía rectal.

Creo que cada uno de los enfoques y puntos de vista profesionales sobre el cuidado de la salud tienen un valor especial. Sin embargo, no creo que algún método terapéutico --sin que importe cuán avanzado sea pueda realmente superar la enfermedad en un cuerpo abrumado por las toxinas. Antes que nada hay que eliminar a éstas. Considero que ninguna terapia a base de medicamentos puede restablecer o rejuvenecer

los tejidos dañados en el curso de una enfermedad crónica. Sólo pueden hacerlo los nutrimentos contenidos en los alimentos. Me parece que cuando actuamos de acuerdo con la naturaleza obtenemos los resultados que la naturaleza misma quiere que tengamos. Un cuerpo limpio, que se nutre con alimentos naturales y que alberga pensamientos moralmente elevados, conducirá a todo aquel que lo posea por el camino de una vida correcta, misma que trae como consecuencia natural la salud.

Es interesante hacer notar que Mae West, la famosa reina de la belleza, a la cual conocí, era una gran creyente en los beneficios de los enemas. Ella empezaba cada día aplicándose uno y tengo la seguridad de que esta sencilla práctica contribuía enormemente a su inusitada vitalidad, a su brillante inteligencia y a su atractivo duradero, ya que la belleza exterior no es sino un reflejo de la belleza interna.

UNA PALABRA SOBRE LOS COLÓNICOS O LAVADOS DEL COLON A PRESIÓN

Los colónicos, tal como hoy día se les administra, varían enormemente en sus efectos, debido en gran medida a la experiencia del técnico en colónicos.

Consideramos que, en algunos aspectos, la terapia a base de colónicos está adquiriendo popularidad entre la gente, al hacerle creer que los tratamientos largos y costosos son necesarios. También el agua aplicada a presión es potencialmente peligrosa. Aquellos individuos de los que se sabe o se sospecha que tienen problemas intestinales serios deberían hacerse aplicar los tratamientos colónicos a presión con muchísimo cuidado.

Aquellos practicantes que administran la terapia a base de colónicos están, de hecho, ofreciendo un servicio útil al público. Este servicio puede intensificarse mediante la adición de asesorías para una dieta sana, de manera que, por fin, se pueda superar la necesidad de la terapia a base de colónicos. Sin este conocimiento, el que recibe los colónicos está sólo cavando

hoyos y cubriéndolos de nuevo: un cero completo en relación con la construcción de una mejor calidad de salud.

Muchos médicos que en la actualidad prescriben los colónicos están obteniendo resultados exitosos, pero sólo temporales. La causa de ello es que el solo desembarazarse de los desechos tóxicos del intestino no es la solución completa, aunque constituye el primer paso a seguir. A menos que sea practicado el ejercicio apropiado, se lleve una dieta balanceada y una vida sin preocupaciones, no se obtendrán resultados positivos y duraderos. Debemos interesarnos en producir cambios en los tejidos intestinales.

EL CALDO VIGORIZANTE

Éste es un caldo que utilicé durante mi trabajo como médico en el sanatorio con pacientes muy enfermos que se habían sometido a dietas para sanar. El caldo es muy fácilmente digerible. Para prepararlo use cinco o seis de las verduras que no forman gases, tales como betabel, zanahorias, cáscara de papas, apio, perejil, quimbombó (si es posible), chayote o cualquier calabaza.

No use ninguna de las siguientes verduras : col, coliflor, brócoli y cebolla.

Agregue una taza de verduras picadas; un poco más de un cuarto de litro de agua y dos cucharadas de leche de soya en polvo.

Después de licuar, mezclar o picar las verduras, colóquelas en un recipiente junto con los otros ingredientes y déjelos hervir de tres a cinco minutos a fuego muy lento. Esto se hace sólo para ablandar la pulpa fibrosa y liberar las enzimas. Cuélelo y tómelolo.

8. INTRODUCCIÓN AL MEJOR SISTEMA DE PURIFICACIÓN DE LOS TEJIDOS

HE APLICADO colónicos a gente que ha expelido las semillas de las uvas ¡sin haber comido esta fruta durante nueve meses! ¿Dónde se encontraban dichas semillas? He visto a personas defecar palomitas de maíz no obstante haber comido esta golosina por última vez hacía ya tres años. ¿En dónde estaban las palomitas? Todas estas cosas las acumulamos en la mucosa intestinal, la cual retiene los materiales tóxicos en los diferentes pliegues del intestino. Me fue muy difícil concebir que estas cosas pudieran suceder.

Precisamente hace poco trabajé en ese Programa de Purificación, y soy testigo de los maravillosos resultados que se obtienen por medio de él. Para aquellas personas que padecen asma y para quienes padecen de artritis, un programa de eliminación extremo ayudará más que ninguna otra cosa. He visto cómo mucha gente se alivia después de diez días de participar en este programa, y puedo informar de casos de recuperación total en personas que se han preocupado por cuidar bien su intestino. El programa es un medio para mantener limpio

el cuerpo: *"Lávate y purifícate, y yo te elevaré hasta el trono del poder".* La energía que fluye por nuestro cuerpo depende de que lo tengamos limpio.

Por ejemplo, he aquí un caso que fue muy impactante para mí. Una de las mujeres participantes en el programa, la cual sobrepasaba los cincuenta años, se había hecho pruebas de laboratorio que mostraban una lectura triglicérida de 938

mg/dl. (lo normal es entre 150 y 200) y una lectura de colesterol de 348 mg/dl. Después de una semana de someterse al Programa de Purificación, la cuenta triglicérida descendió hasta 253 y el colesterol a 277 mg/dl; obviamente, se operó un cambio dramático.

Existe una membrana mucosa que recubre los últimos dos metros del tracto intestinal. Nunca creí que esta cavidad pudiera estar tan sucia, negra e intoxicada, pero tuve la oportunidad de comprobarlo mientras, personalmente, me sometía al Programa de Purificación. En este tratamiento usted usa bolo intestinal. Dicho bolo se mezcla con el *agua de barro* y se toma cinco veces al día seguido por una segunda bebida de vinagre natural de manzana y miel. El agua caliente transporta tanto la comida como otros materiales al colon, en tanto que el agua fría se detiene en el estómago. Ésta es la razón por la cual no confiamos en las bebidas o el agua frías después de los alimentos, la cual detiene los procesos digestivos en el nivel estomacal. Descubrimos que la bebida de agua caliente llegará al intestino y empezará a moverlo con ella dentro. Las instrucciones para este programa de purificación de siete días se encuentran mejor detalladas en la siguiente sección.

En la actualidad existen medios de disolver la membrana mucosa. ¿Cómo fue que llegó usted a tener esta pesada membrana mucosa? La respuesta es que no estaba digiriendo adecuadamente sus alimentos. En las personas que no digieren bien sus alimentos, el páncreas no se encuentra funcionando como es debido; de tal manera que se puede obtener alivio mediante la administración de tabletas pancreáticas. La mayor parte de esta espesa mucosidad, creo, se ha desarrollado a causa de las comidas no digeridas. Al depositar este exceso de material pancreático en el cuerpo puede usted reajustar lo que el páncreas debería haber hecho antes, cuando el cuerpo fue sobrecargado de almidones, azúcares, etcétera. Ahora vamos a reajustar de manera que sea posible arrancar el moco que retiene todos estos materiales. Creo que los digestivos también ayudarán a separar la membrana mucosa de la

pared intestinal. Pienso en estos términos porque he presenciado varios programas de eliminación y este al cual me estoy refiriendo libraba al intestino de la membrana mucosa.

Cuando el hígado no ha estado funcionando suficientemente bien, y nuestro intestino se mueve lentamente, unas tabletas de betabel o de alfalfa pueden ayudar. Durante este periodo no se deberá tomar alimentos. Sólo tiene que tomar una pequeña cantidad de jugo mezclado con el bolo, y el resto será agua solamente. Las vitaminas y minerales en forma de tabletas son todas alimento, de manera que no sentirá usted hambre. Tampoco va a perder mucho peso en su primera eliminación purificadora.

Hay que tomar muchas vitaminas y minerales y creo que una de las que tienen que tenerse muy en cuenta es la niacina. Ésta se encarga de impulsar la sangre a los diferentes órganos del cuerpo. La niacina intensificará el flujo sanguíneo; se trata de que la sangre fluya hasta la pared intestinal.

Existe un producto que se llama Calphonite, el cual es calcio coloidal, y que se toma dos veces al día y una por la noche. En la noche, se le agrega aceite de hígado de bacalao, el cual controlará y fijará el calcio en el cuerpo. La Calphonite proviene de la lima agria procesada, con una tasa de absorción muy alta que promueve la disolución del calcio asentado en las articulaciones.

EL PROGRAMA DE PURIFICACIÓN

Me gustaría discutir uno de los aspectos más importantes del programa de control intestinal, el que más se ha descuidado y sobre el cual nadie quiere hablar. Creo que todos nos encontramos con un gran desajuste intestinal a causa de nuestros hábitos equivocados y ahora tenemos que hablar sobre ello. Tenemos que empezar a corregir los viejos errores mediante el aprendizaje del modo correcto de cuidar el intestino.

Purificación, desintoxicación y eliminación son palabras que todos hemos escuchado, pero rara vez se les emplea en re

lación con el intestino. Cuando echo una mirada a los variados programas que se han planeado con el fin de cuidar el intestino y a las diversas técnicas que se han empleado para la purificación intestinal, llego a la conclusión de que un auténtico proceso de purificación sería aquel que llegara a todas las células del cuerpo. En general, podemos decir que la sangre, por lo común, sólo se encuentra tan pura según el grado de limpieza del intestino, y puesto que la sangre circula a través de todos los órganos del cuerpo y llega a todas las células del mismo, las toxinas que se encuentran en la sangre a causa de un intestino sucio contaminan el cuerpo entero. Para limpiar perfectamente los tejidos del cuerpo debemos empezar por una limpieza del intestino de cabo a rabo.

Tenemos que utilizar energía para librar al intestino del material tóxico. Descubrimos también que el intestino tiene que hacerse cargo de los ácidos. La eliminación del catarro a través del intestino es en realidad la eliminación de parte de nuestro propio cuerpo. Ahora bien, he escuchado que al intestino se le llama *letrina y*, también, se le identifica como la parte más sucia del cuerpo. Señalo esto porque el común de las personas no quieren hablar de ello. Se considera que dicha charla es socialmente inaceptable. No obstante, los problemas intestinales deberían discutirse, pues la mayor parte de la gente necesita alguna ayuda en ese renglón. No hay nada de vergonzoso en discutir acerca del intestino. Se trata tan sólo de una parte estructural del cuerpo. El cuidado del intestino debería constituir una parte rutinaria de un programa de salud en general.

La acción del intestino constituye la etapa final del metabolismo, y consiste en la eliminación de las células y tejidos desechados, más aparte de los desperdicios fermentados y putrefactos de comida. La acción del intestino es mucho peor cuando se tiene un colon perezoso. El colon está constituido por una estructura muscular que transporta los materiales tóxicos mediante los movimientos peristálticos, y si se tiene una estructura muscular flácida en todo el cuerpo, usted puede estar seguro de que el intestino está todavía más flácido.

"No SÓLO IMPORTA LO QUE SE COME, SINO LO QUE SE ABSORBE"

En el funcionamiento del intestino existen formas de conseguir buenos resultados, y antes que nada tenemos que cambiar de dieta. A menos que cumplamos con este requisito, nos convertiremos en clientela de médicos. Los síntomas se quedan con nosotros porque no estamos dando con la causa del problema. En el cuerpo, cada órgano trabaja junto con los demás formando una comunidad de diferentes órganos que funcionan en su totalidad para el bien del ser humano.

Unas cuantas palabras acerca de los cultivos intestinales antes de proseguir con el terna. Mientras trabajaba en el sanatorio de Battle Creek, el doctor De Foe, quien acababa de atender el famoso parto de las quintillizas Dionne, en Canadá, telefoneó al doctor John Harvey Kellogg diciéndole que estaba por perder a dos de las bebés a causa de sus malas condiciones intestinales. De inmediato, el doctor Kellogg le envió un cultivo de *Acidophilus* y, una semana más tarde, el doctor De Foe llamó para decir que ambas bebés estaban muy mejoradas. Pensaba que el doctor Kellogg había salvado la vida de las bebés gracias al cultivo de *Acidophilus*.

Al discutir los muchos tipos de dietas que son apropiadas durante las diferentes etapas de la enfermedad, debemos ser conscientes de lo que dichas etapas representan en términos de habilidad digestiva.

Por ejemplo, no podemos dar de inmediato una gran ensalada cruda a alguien que padece colitis; primeramente debemos purificar y fortalecer el intestino, como medida previa a una digestión y absorción más eficientes.

Recorrer el programa de eliminación de siete días nos dará un comienzo con punta de lanza. Debemos ser capaces de *absorber* los nutrimentos con los que estamos reconstruyendo nuestro cuerpo, o de lo contrario esos nutrimentos se perderán.

Una vez que la absorción se ha incrementado vamos a nutrir todo el cuerpo, paso a paso, mediante un régimen alimenticio sistemático.

Podemos empezar por tomar caldos y sopas ligeras, y después continuar con frutas y verduras en puré y cocinadas al vapor respectivamente. Las ensaladas licuadas y las crudas pueden tomarse a medida que el intestino se vuelve más capaz de soportar los alimentos sólidos.

Debemos movernos con cautela, pero con seguridad a lo largo de la purificación de los tejidos y del sistema de rejuvenecimiento, tomando en consideración que, así como llevó tiempo contaminar nuestro cuerpo hasta el grado de que enfermara, así también tomará tiempo concluir el proceso inverso.

UNA MALA ASIMILACIÓN CONDUCE A DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

En lo personal, me maravillo de que un cuerpo intoxicado pueda todavía absorber los elementos químicos necesarios. Si el tejido del cuerpo es incapaz de funcionar a la velocidad metabólica normal, la regeneración y la reconstrucción tomarán un tiempo mucho mayor que ninguna otra cosa. ¿Puede ser buena la digestión de un cuerpo intoxicado? Es imposible construir tejidos sanos sin una digestión y asimilación efectivas.

Cuando la velocidad del metabolismo es lenta, la transmisión nerviosa no es tan efectiva como debería ser. Es del todo posible tener un buen flujo y funcionamiento nerviosos en el cuerpo, pero si sus procesos químicos no andan bien, los progresos en nuestro rejuvenecimiento serán limitados e incompletos.

Un programa de desintoxicación total de los tejidos requiere que tengamos cuidado de los cinco canales de eliminación. Los tejidos hipoactivos no pueden desechar adecuadamente los sobrantes tóxicos. Quiero hacer especial hincapié en esto. Cuando libramos al cuerpo de toxinas a menudo notamos una disminución en alguna etapa de la enfermedad degenerativa.

LOS TEJIDOS LIMPIOS FUNCIONAN MEJOR

Hoy en día existen muchos enfoques terapéuticos para restablecer o mantener la salud. No obstante, la presencia de toxinas asentadas en el organismo impide que cualquiera de ellos sea completamente exitoso. Si un tratamiento determinado no se encamina hacia la completa desintoxicación, el rejuvenecimiento de los tejidos no tendrá lugar en la forma debida. El proceso de rejuvenecimiento completo implica la restauración de los viejos tejidos hipoactivos por otros nuevos, limpios y que trabajen con eficiencia. Esto es lo que origina que un estado degenerativo retroceda y disminuya. Se puede usar variados métodos para conseguir el mismo propósito, y es aquí donde el médico tiene que estar alerta.

El sistema natural de inmunización sólo puede ser reinstalado en un cuerpo limpio, un cuerpo que tenga solamente una cantidad mínima de material tóxico acumulado. La presencia de cantidades significativas de material tóxico en los tejidos del cuerpo significa que las defensas naturales del mismo han sido derrotadas. Cuando la salud se restablece mediante un programa de purificación de los tejidos, el sistema de inmunización también se restablecerá, todo ello a medida que regresemos a una dieta sana, al ejercicio, al aire fresco, a la luz del sol y a una concepción positiva de la vida.

Mucha gente piensa que la reconstrucción de los tejidos depende de una dieta nutritiva, y esto, por principio de cuentas, es correcto. Pero depende también de una buena fuerza nerviosa, de una buena circulación y de descanso adecuado.

Hemos llevado a cabo experimentos para demostrar que la reconstrucción de los tejidos puede efectuarse mediante su desintoxicación. En un periodo de tan sólo siete días de ayuno, adicionado de suplementos nutritivos y purificación intestinal, se han observado resultados increíbles, mismos que se han registrado. A medida que estos métodos sean mejor comprendidos y probados, podremos esperar que se implanten en hospitales y sanatorios, a fin de que con ellos se dé tratamiento a la enfermedad.

Limpieza de los tejidos / 127

Con el objeto de invertir el proceso de la dolencia, debemos tomar en cuenta la ley de curación de Hering, misma que establece que todas las enfermedades se curan desde adentro hacia afuera y desde la cabeza hacia los pies, en sentido inverso de donde sus síntomas aparecieron por primera vez en el cuerpo. Ello significa que tenemos que regresar por el mismo camino que recorrimos para adquirir la enfermedad: ninguna enfermedad puede existir sin material tóxico en el cuerpo, de manera que el primer paso para que la enfermedad retroceda consiste en la desintoxicación.

El uso de medicamentos como contraataque a un estado de enfermedad generada por acumulaciones tóxicas sólo puede hacer más complicado el problema. Aunque de hecho se obtenga un alivio temporal, el establecimiento en el cuerpo de residuos de medicamentos únicamente aumentará el fardo tóxico del organismo.

Por favor recuerden que éste es un programa diseñado para formar parte de un sistema preventivo de la enfermedad, en el que las consecuencias de los malos hábitos pueden comenzar a invertirse. No se obtendrá ningún avance duradero mientras persistan los hábitos destructivos. Este programa es para la persona que quiere y está decidida a ser una persona nueva. Así que empezar por emprender las prácticas generadoras de vida marca el principio de un nuevo día hacia el logro de una salud y vitalidad renovadas.

A través de esta obra hemos llamado la atención acerca de la importancia de la purificación como vehículo por medio del cual se vuelve a obtener y se mantiene la salud. El grado en que el colon se encuentra invadido por bacterias, parásitos perjudiciales y otros organismos peligrosos varía grandemente de un individuo a otro. Lo que una persona es capaz de soportar en su intestino sin efectos obvios puede ya representar un riesgo para otras.

Nota importante de higiene y limpieza

Debe impedirse la contaminación de un individuo a otro. Este importante punto se cumple mejor cuando cada persona tiene su propia tabla para colema y su propio casquillo rectal. No PERMITA QUE NINGUNA OTRA PERSONA USE SU TABLA NI SU CASQUILLO RECTAL, A NO SER QUE EL EQUIPO SE HAYA ESTERILIZADO POR COMPLETO. Los organismos microscópicos se transfieren con mucha facilidad al colon al administrarse un colema con el casquillo rectal sucio. Cuando no lo use, conserve su casquillo rectal en una botella de solución germicida. Antes de usarlo, esterilice el tubo interior al cual se une el tubo rectal, para asegurarse de no contraer una infección. Nos hemos esforzado en construir este sistema tan fácil como nos fue posible a modo de que quien lo use lo mantenga limpio; es muy simple y nada complicado. Limpiar por completo la tabla después de cada uso es fundamental para impedir complicaciones. Resulta muy importante el seguir estas instrucciones para su salud y bienestar. *No se*

muestre negligente en relación con ellas.

Una de las mejores ventajas de este sistema consiste en que los despojos acumulados en el colon no fluyen hacia atrás a través del tubo del colema, al igual que ocurre en casi todos los equipos de irrigación colónica disponibles en el mercado. De esta manera, la contaminación se controla hasta unos límites mínimos. No es inútil recomendar efectuar la limpieza de las mangueras de colema haciendo pasar un germicida a través de la cubeta y las mangueras para evitar cualquier posible infestación. Para impedir también el depósito de cabellos, polvo, suciedad o de otras materias contaminantes dentro de la cubeta del colema es necesario colocarle una tapa.

Otra consideración importante que deberá tener siempre en cuenta es la de la calidad de su fuente o suministro de agua. El agua contaminada puede ocasionar serios conflictos intestinales. Si está usted usando agua de pozo en su colema, es preferible asegurarse de que dicha agua para la irrigación colónica esté certificada como saludable por algún laboratorio de su

localidad. Si tiene dudas al respecto, se le sugiere tomar medidas para esterilizar el agua por otros medios, como puede ser hervirla o filtrarla a través de un filtro antibacterias. Para esto no deberá usarse tratamiento químico alguno, a menos que no haya otra alternativa. El cloro, al igual que otros agentes purificantes, esterilizarán el agua, sí, pero será inadecuado usarla de inmediato. Si se usa cloratada, el agua debería ventilarse toda la noche, de suerte que se disipen los vapores del cloro. En el agua no deberá haber -o por lo mucho muy pocos- residuos de cloro cuando va a emplearse en el coema.

Es posible que el suministro de agua sea irritante para su intestino. Para ayudar a resolver este problema le sugerimos usar té de linaza. Este té, preparado como se indica en la página 144, es una sustancia sedante, saludable y lubricante cuando se agrega a la solución acuosa que ha de servir para el lavado del colon.

EL MEJOR SISTEMA DEPURIFICACIÓN DE LOS TEJIDOS

¡Diferente a cualquier otro sistema de purificación y regeneración, del cuerpo!

RECONOCIMIENTO

V. E. Irons ha estudiado muy asiduamente la purificación y el cuidado de la salud intestinal. El señor Irons es un especialista sobresaliente en problemas intestinales y durante 42 años ha tratado de comprender los requerimientos y necesidades de la salud intestinal. Dirigió la V. E. Irons Company de Naticks, Massachusetts, en donde se distribuyen los productos VIT-RA-TOX. Es un destacado defensor del uso de las sustancias naturales y cree firmemente que el cuerpo es por completo capaz de sanar por sí mismo cuando se le brinda la oportunidad. Su experiencia ha demostrado que muy pocas personas tienen un funcionamiento intestinal normal.

El señor Irons y yo hemos trabajado juntos durante muchos años, y hemos visto que en el intestino grueso está el motivo por el cual surgen la mayor parte de las enfermedades que acosan a la humanidad hoy en día. Por tanto, es necesario tener cuidado del intestino. Esto es sólo uno de los aspectos que se han de tener en cuenta para conseguir una salud perfecta.

Kay Shaffer ha contribuido con mucho de su tiempo, esfuerzo y energía creadora para el desarrollo de este programa. Ella es una trabajadora incansable en la administración de la purificación intestinal y ha trabajado durante muchos años con el señor Irons, obteniendo excelentes resultados y dándose cuenta de que los más increíbles síntomas de enfermedad intestinal han retrocedido cuando les ha sido aplicado este tratamiento.

Sylvia Bell, coautora de la presente obra, también ha trabajado arduamente en todos los tratamientos que hemos prescrito en nuestro rancho-hospital. Su colaboración ha sido muy importante para sacar adelante este trabajo.

NUESTRA META

La información que sigue es una instrucción detallada, paso a paso, sobre el procedimiento y funcionalidad del Programa Maestro de Purificación de los Tejidos, tal como se realizó para la elaboración de este libro.

Tratamos de emplear los medios más completos, eficientes y naturales que hay disponibles para alcanzar la meta de la desintoxicación y la purificación de los tejidos. Por tanto, ése es el objetivo de la actual investigación y su comprensión.

Nuestra meta es servir a la humanidad valiéndonos de la exploración y la revelación de aquellos métodos, productos, procedimientos y enfoques creativos que aquí presentamos, con el propósito expreso de aliviar el dolor, el sufrimiento y evitar la vejez prematura.

Nos esforzamos por aprender el camino que lleva a la

reinstalación de la salud, la vitalidad y la longevidad, regalos que Dios nos ha dado, para mostrárselo a la gente que lo busca, sobre todo en estos días de contaminación e intoxicación sin precedentes.

No existe ninguna razón para abrigar miedo con respecto a este tratamiento porque es seguro, ligero y cómodo para el cuerpo, No hay nada de misterioso acerca de estos trabajos, y cualquier persona que pueda leer y seguir unas cuantas instrucciones muy sencillas puede realizarlos por sí misma.

Sobre bases limitadas damos clase y adiestramiento para la aplicación de este tratamiento. En la actualidad estamos trabajando en un programa experimental para vivir con frugalidad. El programa está planeado para proporcionar a los practicantes una experiencia de primera mano sobre su funcionamiento. Para obtener mayores detalles, escribanos.

Abrijo la seguridad de que este tratamiento hace que los mejores nutrimentos se pongan a disposición del cuerpo con mayor rapidez que mediante cualquier otro sistema, que yo sepa. Ello se debe a que gracias a éste el intestino se encuentra más limpio y es mayor la fuerza de los músculos del colon. Cuando las toxinas agobian al intestino, éste se vuelve perezoso, pierde habilidad para funcionar a toda su capacidad y pronto sus músculos se quedan sin energía.

Restablecer el buen funcionamiento intestinal, una vez que se ha perdido, requiere de manipulación interna. El tratamiento a base de lavados realiza esa tarea, pues constituye un masaje interno que estimula la energía muscular del intestino. Se lleva un año producir la energía suficiente por este medio. No conozco ningún otro método capaz de ofrecer dichos resultados en ese lapso.

En comparación con otros tratamientos, el Programa Maestro de Purificación de los Tejidos es excepcionalmente barato, lo cual lo hace asequible a un mayor número de personas.

Quiero que este sistema de purificación y saneamiento esté disponible para todos; ésta es la principal razón de la existencia de este libro, mismo que, si cae en manos de alguien que habite en los bosques del Canadá, o en las selvas de Sud

américa, podrá comprenderlo y seguir el tratamiento mencionado para ayudarse a superar la enfermedad y sus molestias.

Mediante el Programa Maestro de Purificación de los Tejidos vamos a tomar en consideración la acumulación de moco y catarro, los cuales se aglutinan, se congestionan y se endurecen en la cavidad intestinal; el tratamiento licua esas acumulaciones de moco de modo que puedan salir del organismo. En esto consiste el principio del programa.

En realidad, el verdadero trabajo de curación del cuerpo sólo vendrá muy posteriormente, una vez que se haya dado una transformación en la integridad del tejido, misma que resulta en un cuerpo de más altas cualidades. Este proceso de transformación ayuda a que se produzca la crisis de curación; una eliminación completa puede llevar seis meses y el resultado serán unos tejidos más puros, más limpios, que podrán aceptar y asimilar los alimentos buenos y saludables que usted está tomando.

El programa no consiste sólo en un colónico, es mucho más que eso. Lo llamamos colema, porque es la combinación de un enema con un colónico.

El programa involucra más que el simple hecho de tener cuidado del intestino. Debemos preparar los canales de eliminación del cuerpo para la limpieza interna que está en camino. Si cuidamos del cuerpo de modo que ocurra una limpieza, entonces habrá que abrir los sistemas de eliminación que se encarguen del material descartado. Es común que las sustancias viejas y tóxicas fluyan no sólo por el intestino, sino a través de todos los canales : los pulmones, la boca, la nariz, los oídos, la piel, los riñones, la linfa, la vagina... todos los canales deben estar listos y ser capaces de manejar los flujos tóxicos.

Como preparación para este acontecimiento, le recomiendo mucho familiarizarse con los procesos mediante el estudio de otro de mis libros: *Manual naturista del doctor Jensen*, el cual explica con todo detalle la crisis de curación.

Por lo general, una de las cosas que suceden a las personas que se someten a este sistema es la eliminación abundante de

heces fecales. Una paciente explica que si tenía una eliminación fecal completa y en seguida se aplicaba un coema, posteriormente volvía a tener otra eliminación igual pero, aún después de transcurrida una hora más o menos, ¡volvía a tener una tercera!

Mucha gente cree que si hace sus necesidades una vez ya está limpia. Por desgracia, ¡la mayor parte de las personas están atrasadas diez comidas en relación con sus defecaciones! Y muchas comidas las están reteniendo en las porciones abultadas y abolsadas de su intestino.

El tratamiento del coema ablandará este material y lo hará fluir. Asimismo, restablecerá la energía y la actividad a esa parte del organismo que se encuentra distorsionada e hipoactiva.

Hemos atendido a algunas personas que creían estar perdiendo parte del intestino, ya que el material de sus defecaciones se encontraba en condiciones tan extrañas en su aspecto, color, consistencia y olor. ¡No podían imaginar que pertenecía a la gruesa membrana mucosa, tan fétida y de apariencia viscosa y dura!

No es nada deseable retener esa mucosidad en el intestino, pues da lugar a los gérmenes de la enfermedad. Está repleta de residuos de medicinas, tejidos y sustancias viejas; es el medio ideal que engendra a la bacteria del *Bacillus Coli*.

A medida que el cuerpo se libera de lo viejo debemos trabajar junto con él, apoyarlo y alentarlo en el proceso. Hagámoslo consumiendo menos comida, tomando más caldos y descansando más tiempo. De esta manera el cuerpo responde con revitalización y con la regeneración de todos los tejidos del organismo.

Ésta es la razón por la cual lo llamamos Tratamiento de Limpieza de los Tejidos. Dicha limpieza llega, eventualmente, a todos los tejidos del cuerpo, no sólo a los intestinales, debido a que cada tejido del organismo es alimentado por la sangre, misma que recibe del intestino las sustancias nutritivas. Cuando el intestino está sucio, la sangre también lo está, y así pasa a los órganos y a los tejidos.

Cuando aparezca la diarrea no la detenga. Déjela continuar;

es un proceso de limpieza. Para evitar la deshidratación tome mucho líquido. Durante la crisis de curación no coma mucho; incluso es mejor no comer nada en absoluto. El hecho de comer más de la cuenta durante este lapso posiblemente suspenderá el proceso y, por lo tanto, provocará que aquello por lo que usted ha trabajado asiduamente tarde en repetirse.

En cambio, consuma verduras, caldos de verduras y líquidos ligeros. Si le sobreviene un poco de fiebre, no tome jugos de frutas de ningún tipo, en especial cítricos. Lo mejor que puede tomar en esas ocasiones es caldo de cáscara de papas. En estos casos la fiebre indica que al organismo le cuesta trabajo quemar las sustancias tóxicas. No interfiramos con él forzándolo a retirar la energía que está invirtiendo en el proceso de purificación para dirigirla al procesamiento de la comida.

El intestino es como la bolsa de una aspiradora. Esta bolsa recibe y recibe materiales hasta que se llena por completo y ya no puede desempeñar su trabajo. En efecto, una bolsa retacada ocasiona daños al motor al permitir que los desechos pasen por donde encuentren camino hacia la delicada maquinaria. Además, los desechos constituyen un sobrepeso para el motor, que trata de jalar aire por la bolsa sucia. El tratamiento a base de coema, por así decirlo, destapa el filtro.

Para mucha gente este tratamiento será relativamente nuevo. Puede ser empleado tanto por jóvenes como por viejos, al igual que por gente que se considera sana. Prácticamente, cualquier enfermedad, secreción, infección o molestia catarral o intestinal o desequilibrio hormonal debido a las toxinas puede aliviarse por medio de este tratamiento.

DONDE HAY QUE TENER PRECAUCIÓN

En la diverticulitis hemos descubierto que puede haber reacciones críticas resultantes de las dolorosas condiciones en que ya se encuentra el paciente. Pueden haberse formado abscesos. Incluso podría suceder que ya tuviéramos perforado el intestino. Ante esta situación debemos tener muchísimo cui

dado; a veces, lo mejor es pedir el consejo de un médico y saber con precisión qué es lo que está sucediendo. Hemos descubierto que si podemos purificar el intestino sin ninguna distensión, incluso si para ello utilizamos grandes cantidades de agua durante el enema, estaremos ayudando a resolver este tipo de problemas tan críticos.

Consideramos que el colema, uno de los medios más naturales de vertir y de eliminar agua en el intestino sin ninguna gran distensión, es quizá la mejor manera de tratar estos males. No obstante, hay que asegurarnos de que no existe ninguno de los síntomas que son en realidad graves para el paciente, ya sea desde el punto de vista físico o mental. También es preciso observar que la cantidad de glóbulos blancos no se incremente mucho durante el tratamiento, ya que hemos descubierto que ello será un signo de infección y, quizá, de que también se están generando condiciones diferentes a las de la diverticulitis, condiciones que podrían ser de índole muy seria.

Debemos, además, considerar que el intestino podría presentar obstrucciones muy antiguas, desde la niñez, y que esperar que algo suceda de inmediato, apenas aplicado el colema y el Tratamiento de Purificación de los Tejidos, puede no ser realista. A veces es mejor que el médico nos haga una revisión de las nuevas condiciones, con el fin de estar seguros de que podemos usar este tratamiento en combinación con las sugerencias y diagnósticos médicos.

ADVERTENCIA Y CONSEJO

Dado que puede considerarse que éste es el tratamiento más poderoso de purificación de los tejidos disponible hoy día, se espera que las personas a quienes se aplica dicho tratamiento cuenten con la ayuda de algún experto.

Es bueno contar con la cooperación de un médico para que supervise los casos más críticos. También es aconsejable hacerse un examen médico completo, de tal forma que todas

y cada una de las pruebas puedan ser revisadas a medida que el paciente vaya haciendo progresos en su tratamiento. La irrigación del colon a presión no ha de considerarse como una panacea; es un mero tratamiento auxiliar, la base para una desintoxicación completa de los tejidos a través de la purificación del colon.

También se recomienda contar con un cuerpo competente de consulta regular, formado por las personas que administren el tratamiento.

Es deseable un médico que conozca el "proceso de curación inversa". Una enfermedad en su fase retroactiva generará diferentes síntomas y puede ser responsable de procesos eliminatorios. También es deseable la asistencia química, mecánica o nutricional, y puede usarse con cualquier otra forma de tratamiento que favorezca la eliminación y la desintoxicación.

Un examen clínico, en lo básico, incluiría: un análisis completo de sangre, de orina, de heces, pruebas para la bacteria *Acidophilus*, rayos x, si son necesarios, y cualquier otro tipo de pruebas que puedan ser útiles para mostrar los cambios en los tejidos o los de tipo funcional que puedan tener lugar du

rante el tratamiento. *Es aconsejable que cualquier debilidad particular, ya sea en algún órgano o en algún sistema que esté trabajando por debajo de su capacidad, se revise con frecuencia o bien cuando el médico lo considere necesario, con el fin de que el paciente esté bajo buen control.*

Los casos de personas con diabetes, tuberculosis o cáncer y con enfermedades degenerativas graves deben contar con la asistencia de un grupo de especialistas.

Las personas diabéticas deben atenderse con particular cuidado en relación con el ayuno durante el tratamiento de purificación. Casi no hay casos semejantes en lo referente a la respuesta obtenida al aplicar el programa de desintoxicación. Los resultados pueden variar de manera considerable, de acuerdo con las constituciones individuales de quienes se someten a él.

La irrigación colónica frecuente tendrá un influjo adverso

en el equilibrio electrolítico del colon. La pérdida de electrolitos es perjudicial y debe evitarse. La mejor manera de hacerlo es asegurarse por completo de **que en** el colon se haya restablecido la cantidad adecuada de microorganismos *Lactobacillus*, para lo cual lo remitimos a las páginas 94 a 100 de este libro. Cuando el cuerpo está nutrido correctamente con alimentos de buena calidad que contengan sodio, potasio y magnesio orgánicos, el nivel electrolítico del colon volverá a estar normal. Esto es parte del tratamiento. Al mismo tiempo que nos sometemos al tratamiento, debemos comer adecuadamente. *No soslaye este aspecto tan importante de la salud del colon.*

SUPLEMENTOS

(Definición de propiedades)

Los siguientes ingredientes se emplean en el tratamiento por razones específicas. Con el fin de que se pueda apreciar con mayor precisión la utilidad de los mismos, se incluye una explicación de sus propiedades.

Jugo de manzana. Es excelente para el intestino, por su alto índice de pectina, una sustancia que ayuda a retener la humedad.

Vinagre de manzana. Muy alto en potasio, bueno para aliviar malestares de origen mucoso o catarral. Ayuda a suministrar los nutrimentos que se requieren para el tejido muscular.

Tabletas de betabel. Un laxante ligero que trabaja muy bien para ayudar al hígado, promoviendo su purificación.

Agua filtrada de barro (Bentonite). Muy útil para absorber las sustancias tóxicas. De éstas, puede impregnarse de una cantidad equivalente a 40 veces su propio peso. Actúa como una esponja que chupa los desechos indeseables.

Sustancia mucilaginoso. Este material retiene bien la humedad y se adhiere a la membrana mucosa haciéndola suave y flexible a fin de que se deslice por la pared intestinal. Éste es un

ingrediente muy importante para que el tratamiento tenga buen éxito.

Aceite de hígado de bacalao. Suministra lubricación y ayuda al trabajo de purificación del hígado. Asimismo proporciona las vitaminas A y D, necesarias para tener una buena eliminación.

Café. Estimula la acción peristáltica del intestino, ayuda a la conducción de las heces fecales y estimula la producción de bilis en el hígado.

*Rodimonia.** Estimula la glándula tiroides y apresura el metabolismo, mientras da calor al cuerpo provocando que la sangre llegue hasta los últimos rincones del organismo.

Tabletas Spring Green y Green Life. Nombre comercial para algunas sustancias biogénicas vegetales muy potentes. Suministran en abundancia vitaminas, minerales y enzimas que ayudan en el proceso.

Semillas de linaza. Excelente formador de bolo, y en casos graves de colitis ulceradas suministra un té consolador y saludable que se puede poner en el agua que ha de emplearse para el coema. También es un lubricante intestinal.

Clorofila líquida. Es maravillosa para el intestino. Es calmante y reduce la inflamación y el dolor. Desinfecta y purifica.

Niacina. Produce un flujo sanguíneo vigoroso que llega a todos los tejidos hipoactivos para que los fortalezcamos con nutrientes vitales.

Pancreatina. Es la sustancia que ayuda más a aflojar y despegar las capas de desecho que se adhieren a la mucosa intestinal. Es un poderoso digestivo.

El señor Irons produce la mayor parte (le estos excelentes productos. La compañía Nature's Sunshine también está produciendo suplementos similares.

Se recomienda un buen multivitamínico, que esté químicamente balanceado tanto para adultos como para menores de edad.

Mucha gente totalmente vegetariana me pide informes so

* Variedad de alga marina roja que se emplea como alimento.

bre el uso de productos animales en este tratamiento; en especial sobre la pancreatina y el aceite de hígado de bacalao. A aquellos interesados quisiera recomendarles sustitutos de estas sustancias, que fueran igual de efectivos, pero desgraciadamente no estoy enterado de la existencia de ninguno en la actualidad. Es particularmente importante utilizar la pancreatina, en la medida en que ella posee la habilidad única de disolver y digerir la pesada incrustación mucosa que causa tantos problemas intestinales.

La vitamina A no es fácilmente conseguible en forma natural, sólo como aceite de hígado de bacalao. Existen formas sintéticas disponibles, pero yo no recomiendo su uso. La vitamina A de origen vegetal es, por lo general, una provitamina A de baja potencia.

Considero que los beneficios de este tratamiento trascienden el uso de los productos animales por el breve periodo en que se ingieren. Una vez que el intestino se ha restablecido en sus condiciones de salud, entonces pueden dejar de usarse dichas sustancias.

HCL Betaine y las hierbas digestivas no han dado buenos resultados y no los recomendamos como posibles sustitutos de la pancreatina. El té o el extracto de papaya ayuda. El té o extracto de moras silvestres (huckleberry) también puede ser un sustituto. No hemos trabajado con ellos y, por tanto, no podemos informar sobre su efectividad. Si sufre algún tipo de reacción alérgica ante cualquiera de estos ingredientes en particular, prescinda de él en el programa, hasta que, posteriormente, pueda tolerarlo.

Usted necesitará:

1. Dos tarros vacíos con sus respectivas tapaderas ajustadas.
2. Jugo. (El jugo de la fruta que haya elegido. Para una diversidad de propósitos específicos son preferibles la manzana, los jugos de verduras o bien tés de hierbas).
3. 300 gramos de bolo intestinal; o una cierta cantidad de semillas de zaragatona. También se requieren ocho ti

pos de tabletas laxantes a base de hierbas, o su equivalente.

4. Dos botellas de agua filtrada de barro (Bentonite), Veico 77, VIT-RA-TOX 16, Sonne 7, Nature's Sunshine (se requiere más si se usa en enema).
5. Dos botellas de Spring Green o tabletas Green Life de preferencia, o bien ocho tabletas de alfalfa o clorofila líquida.
6. Un frasco de cápsulas de aceite de germen de trigo. 7. Vitamina C, en tabletas de 100 mg. 8. Tablet de betabel.
9. Una tabla para colemas o bolsa para enema, con un casquillo colónico largo (del 24 o del 30), de los que se expenden en la farmacia. No obstante, para obtener mejores resultados, es imperativo que adquiera una tabla para colemas.
10. Una jeringa rectal para niños.
11. Un cuarto de litro de aceite de oliva, de alta calidad. 12. Calphonite o bien un suplemento de calcio, como harina de huesos, etcétera.
13. Cápsulas de ajo.
14. Un cuarto de litro de vinagre de manzana (natural). 15. Medio litro de miel.
16. Niacina (tabletas de 50 mg).
17. Tablet de pancreatina, de fuerza cuádruple, de marca Kal, u otras.
18. Tablet de alga conocida como rodimenia.
19. Medio litro de aceite de hígado de bacalao, no sintético; el bacalao noruego es el mejor.
20. Semillas de linaza, 250 gramos.
21. Medio kilo de café no instantáneo.
22. Ungüento rectal K-Y Je1~ly.

Durante los siete días no coma *NADA* que no sea lo que se le haya prescrito en el programa. Si tiene mucha hambre, puede tomar té de hierbas, vegetales ligeros, caldos de cáscara de papas o jugos de verduras frescas diluidos. Para el éxito del programa de purificación es primordial tomar una gran cantidad de jugos.

Una tarde antes de que empiece el programa tome dos tabletas laxantes a base de hierbas. Con el fin de asegurar una eliminación más completa use una jeringa de las que se utilizan para aplicar enemas a los bebés, inyéctese en el recto una taza de aceite de oliva y reténgalo hasta la mañana siguiente; si entonces es necesario, aplíquese un enema, para asegurarse de que el colon esté limpio.

Cepillado de la piel

(Instrucciones en la página 170). Su programa diario deberá empezar cepillando la piel, de tres a cinco minutos.

Bebida purificadora

La bebida purificadora consiste en dos partes para ser mezcladas y tomadas una después de la otra. La bebida, ya combinada, ha de tomarse diariamente cinco veces.

Receta

Primera parte:

2 onzas de jugo de manzana. 8 onzas de agua.
Una cucharadita de agua filtrada de barro. Una cucharadita de limpiador intestinal.

Agite bien y beba con rapidez (la mezcla se vuelve espesa).

10 onzas de agua.

Una cucharadita de vinagre de manzana.

Una cucharadita de miel.

Suplementos

Es más fácil preparar la cantidad total de suplementos al iniciarse cada día. Los suplementos tienen que tomarse cuatro veces diariamente. Repártalos en cuatro porciones, una para cada ocasión. Para saber cuándo deben tomarse consulte el horario. A los días primero, segundo y tercero corresponderán diferentes proporciones. Del día tercero al séptimo se tomarán las mismas.

Los siguientes suplementos se toman en las cantidades señaladas a continuación, cuatro veces al día.

Primer día

	Una tableta
Aceite de germen de trigo	
Alga rodimenia	Una tableta 6
Pancreatina	tabletas
Vitamina C	100 mg, 2 tabletas 12
Green Life	tabletas :i0 mg
Niacina	2 tabletas
Betabel	

Segundo día

Aceite de germen de trigo	1 tableta
Alga rodimenia	Una tableta
Pancreatina	6 tabletas
Vitamina C	100 mg, 2 tabletas 18
Green Life	tabletas 100 mg
Niacina	2 tabletas
Betabel	

Días tercero a séptimo

Aceite de germen de trigo	Una tableta
Alga rodimentaria	Una tableta 6
Pancreatina	tabletas
Vitamina C	100 mg, 2 tabletas 24
Green Life	tabletas
Niacina	De 150 a 200 mg 2
Betabel	tabletas

Junto con estos suplementos deberá usted tomar aceite de hígado de bacalao, Calphonite y una bebida a base de semillas de linaza, misma que aparece en el siguiente horario para cada día.

Para preparar esta bebida, remoje una cucharada de semillas de linaza en 1/4 de taza de agua durante ocho horas (Preparará su primera bebida una noche antes de iniciar el programa) .

PROGRAMA DIARIO

Cepillado de la piel

7:00 a. m. Bebida purificadora (ver la página 142).
8:30 a. m. Suplementos y bebida a base de semillas de linaza, 2 cucharadas de Calphonite.
10:00 a. m. Bebida purificadora.
11 :30 a. m. Suplementos con jugo o té diluidos.

1:00 p. m. Bebida purificadora. 2 :30 p. m. Suplementos con té. 4:00 p. m. Bebida purificadora. 5:30 p. m. Suplementos, bebida a base de semillas de linaza.
7:00 p. m. Bebida purificadora.

Hora de ir a dormir: Inmediatamente antes de acostarse: dos cucharadas de Calphonite, una cucharada de aceite de hígado de bacalao (La hora de ir a dormir no deberá sobrepasar las 9: 30 p. m.).

Tal como puede usted ver, los suplementos se toman entre una v una hora y media después de las bebidas purificantes.

La tarde de su primer día de programa se aplicará usted el primer coema a las 7: 30 p. m. De ahí en adelante tiene que aplicarse dos por día: uno a las 7:30 a. m. y otro a las 7: 30 p. m. Descanse 30 minutos después de cada coema.

EL COLEMA

El secreto de este programa de purificación consiste en aplicarse un tipo especial de enema llamado coema, dos veces al día, v quizá incluso hasta tres veces. Para ello se usa una pieza de equipo llamada tabla para coema, * que es muy barata y que le permite a uno yacer de manera confortable durante los tratamientos. Tiene un orificio en uno de sus extremos, el cual se coloca sobre el excusado. El equipo incluye- una cubeta que tiene capacidad de 15 a 20 litros, que se cuelga de algún gancho o del tubo de la regadera. Dentro de la cubeta se halla una manguera de hule que permite que el agua fluya hasta el pequeño conducto de plástico previamente comunicado con el extremo opuesto de la manguera y el cual se inserta en el recto. El tubo de plástico (o embocadura rectal) es más delgado que su dedo meñique, y descubrimos que el material tóxico va directo hacia él y que la eliminación puede tener lugar sin que tenga que sacarse el casquillo rectal. De esta manera el agua entra v el material de desperdicios tóxicos sale cayendo en el retrete.

Este programa compromete la aplicación de dos coemas al día. Al principio creía que esto podría debilitar al intestino, pero descubrí que, a medida que el agua entraba en él, la eliminación era más fácil v el intestino desarrollaba más fuerza. No importa qué tan rápidamente meta usted el agua en el intestino, qué tan abultado se ponga ni incluso cuánto pueda

* Acerca de estos utensilios así como de los productos que se mencionan a lo largo del libro, consulte a un médico naturista.

usted soportar. Usted eliminará tanto como sea necesario y es esto lo que dará origen al desarrollo de una nueva pared intestinal.

La tabla para colema y demás partes del equipo representan un importante avance para aquellas personas que se interesan en comprometerse en su propio proceso curativo. No sólo hace posible un tratamiento casero para el colon, sino que también hace más fácil la planeación de su rutina, ahorra tiempo y le deja a usted el control del proceso. Este equipo pesa muy poco, es barato, no estorba y hasta puede cargar con él cuando viaje. Doblando la tabla por la mitad, gracias a sus goznes, podrá empaquetarla en una maleta de viaje de tamaño normal y aceptable por la mayor parte de los sistemas de transporte.

INSTRUCCIONES PARA APLICARSE UN COLEMA

La tabla para colema se ha diseñado a fin de que suministre un medio seguro y fácil de aplicarse un poderoso enema. Una vez que usted se ha colocado en la posición correcta, es posible relajarse y, de hecho, disfrutar el resto del procedimiento. Ambas manos le quedan libres, de manera que podrá aplicarse masajes en el abdomen y el colon. La aplicación de masajes es sumamente importante para obtener mejores resultados.

Ponga agua a la temperatura del cuerpo en una cubeta de plástico cuya capacidad sea de 15 a 20 litros; no la llene del todo; deberá colgarla de un gancho, del tubo de la regadera o bien colocarla sobre una piletta u otro objeto alto. Asegúrese de que sea lo suficientemente resistente para contener 20 litros de agua, y de que el lugar del que va a colgarla sea lo suficientemente fuerte para soportarla con esa cantidad de líquido. Deberá haber, más o menos, una distancia de 1.25 m entre la tabla para el colema y la parte inferior de la cubeta. Agregue al agua la mezcla que está usted empleando (café y vinagre, agua de barro o ajo).

Coloque el extremo correspondiente de la tabla sobre el

retrete. La parte superior de ésta, donde descansa la cabeza, se debe apoyar en una silla enfrente del retrete, por conveniencia. Para impedir que la materia fecal expelida salpique, coloque la tapadera en el orificio de los pies de la tabla. Compruebe y asegúrese de que el agua puede correr con libertad a través del tubo que va al recto.

Coloque una toalla doblada o bien un cojín de hule espuma sobre la tabla, de modo que quede tan cómoda como para recostarse en ella. Antes de insertar el casquillo rectal en la manguera de la plancha enjuáguelo bien. Aplique una pequeña cantidad de lubricante al tubo rectal; así podrá ser insertado con mayor facilidad; tenga además cuidado de no retacar de lubricante el orificio rectal. Colóquese sobre la tabla de modo que pueda insertarse fácilmente el casquillo en el recto. Recuéstese de modo que las asentaderas toquen los bordes del soporte de la tabla para el colema.

Enseguida abra la pinza de la manguera para dejar que la solución fluya libremente hacia el colon. No necesita usted quitarle el casquillo rectal para evacuar. La materia fecal pasa por él, permitiendo la acción intestinal normal. La tabla para el colema ayuda a la peristalsis normal sin producir distensión del intestino. Empiece a darse masaje abdominal comenzando por arriba, sobre su costado izquierdo. Si se topa con algunas áreas hipersensibles, siga aplicando su masaje hasta que la molestia desaparezca. Continúe el masaje hacia arriba, en dirección de las costillas, y siempre sobre su lado izquierdo. Esto hace que la solución suba hasta el colon ascendente. Cuando sienta retortijones o le vengán ganas de evacuar, cierre la pinza y, sencillamente, evacue. El delgado casquillo permitirá la libre eliminación sin que haya necesidad de quitarlo del recto.

Continúe este procedimiento hasta que haya usted eliminado la totalidad de la masa fecal, o bien hasta que haya terminado con el agua contenida en la cubeta. Normalmente, esto le llevará más o menos 30 minutos. Asegúrese de cerrar el tubo un vez que haya utilizado toda el agua, con el objeto de que en la manguera se mantenga el principio del sifón.

Una vez concluida la aplicación del colema, lave la tabla

y los tubos con una solución desinfectante. Cuando quite el casquillo para lavarlo asegúrese de volver a colocar la pieza de hule de forma cilíndrica y de 6 milímetros que sirve para sostener el casquillo del tubo rectal. Se sugiere sumergir el casquillo en una solución germicida y guardarlo hasta la aplicación del siguiente colema.

Cómo succionar el agua de la cubeta

Para que el agua empiece a fluir por la manguera debe tragarla. Ponga la punta de la manguera en el fondo de la cubeta después de haberla llenado con agua de la llave. Deje que el agua corra a través de la manguera pasando por el tubo en forma de U. Después, sosténgala en el aire de tal modo que el agua pueda caer por su parte larga. Una vez que el agua haya descendido, cierre la pinza; después haga de nuevo la misma operación y tendrá trabajando su sifón. La idea es que cuando el agua es empujada hacia la parte larga de la manguera, ésta, a su vez, levantará el agua desde la cubeta }• a lo largo del tubo en forma de U.

Para mantener la succión, cierre la manguera siempre antes de que se haya terminado el agua de la cubeta. Así, aquélla conservará su capacidad de succionar sin necesidad de repetir la operación. Si la cubeta se vacía, deberá repetir el procedimiento anterior.

Otra manera de desaguar la cubeta es adherirle un pequeño ajuste plástico dentro del agujero en su base. Pegue la manguera de neopreno a este orificio y la otra terminal a la tabla para aplicar colemas.

Sustancias que se pueden agregar al agua para el colema

Existen algunos aditivos que podría mencionarle para que los use en el agua para su colema. Primero que nada puede agregar usted medio litro de café. El café ayuda a disminuir la bilis del hígado y estimula la pared intestinal para que arroje con mayor rapidez el material tóxico. También puede

agregar el *ama filtrada de barro*, que actúa sobre la membrana mucosa, aflojándola y eliminándola más rápidamente. Por supuesto que este proceso se realiza dos veces al día durante un periodo de siete días. Una vez transcurrida la semana del tratamiento, se seguirá el programa de mantenimiento durante siete semanas. Después de esto les recomiendo que sigan con su programa de limpieza interior. Considero que éste es el Programa Maestro de Purificación, procedimiento por medio del cual se elimina del todo y por completo el material tóxico del organismo.

Consideraciones adicionales

El Programa Maestro de Purificación de los tejidos es excelente para superar el dolor corporal; los dolores físicos de todo tipo y en cualquier parte del cuerpo, por ejemplo la artritis, los dolores de cabeza, etcétera.

Para superar estados graves de enfermedades degenerativas se recomienda que el tratamiento sea aplicado progresiva y constantemente durante un año entero, o quizá más.

Debería quedar claro que el tratamiento no puede considerarse una panacea, sino que más bien representa un paso importante para conducir al organismo a la desintoxicación y purificación.

El tratamiento debe aplicarse de acuerdo con la sensibilidad del paciente (vigile atentamente sus reacciones).

Pueden ser sólo tres días los que el paciente puede soportar el tratamiento, en especial cuando ya es de edad avanzada y está muy débil.

Si el paciente llega a debilitarse mucho, lo más seguro es que pueda soportar sólo un día de tratamiento. Por favor, recuerde que las reacciones pueden sobrevenir rápidamente, y que deben atenderse de inmediato.

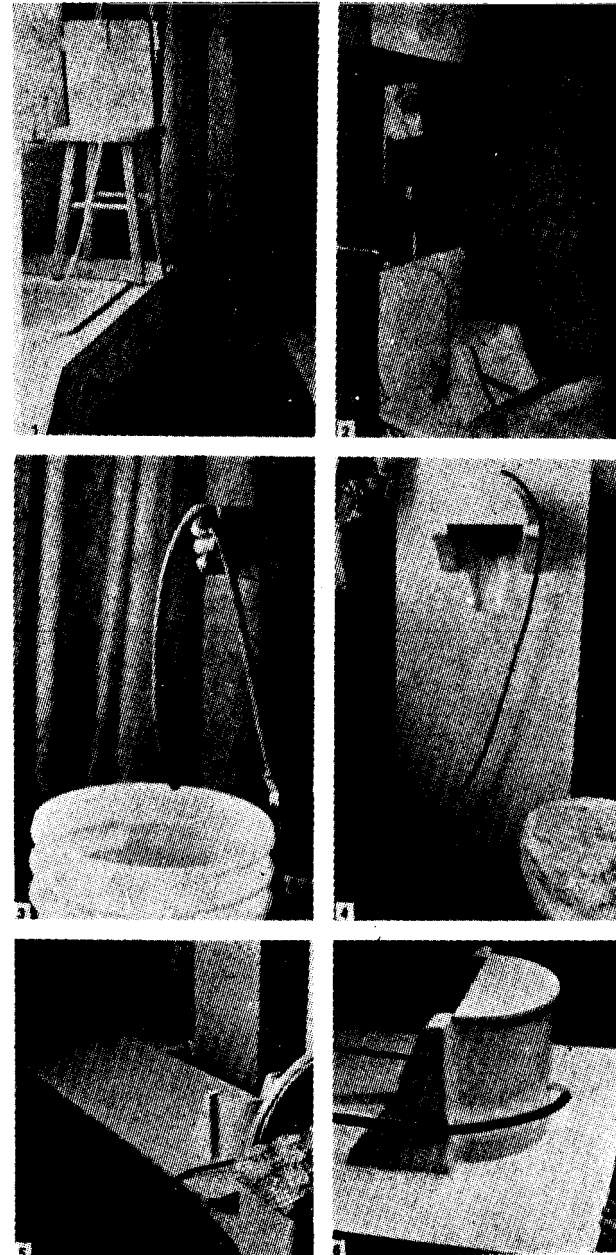
Éste es el programa desintoxicante más efectivo del que tengo noticia. Aplíquelo con respeto. Estamos desatando las poderosas fuerzas de la salud, que pueden ser agobiantes para el no iniciado.

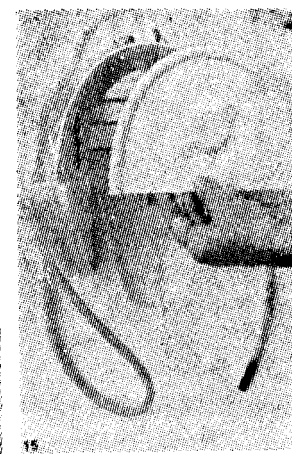
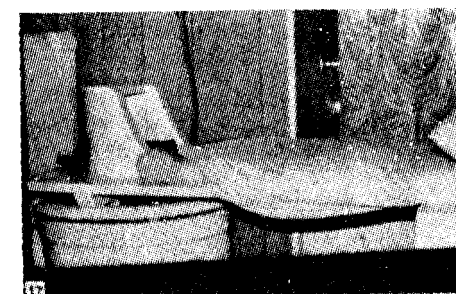
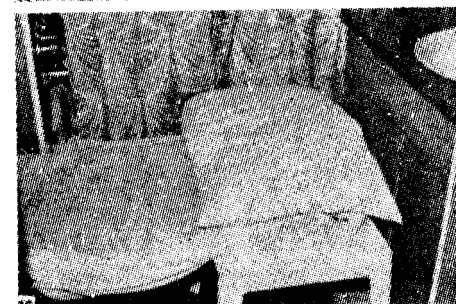
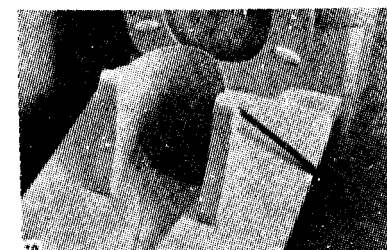
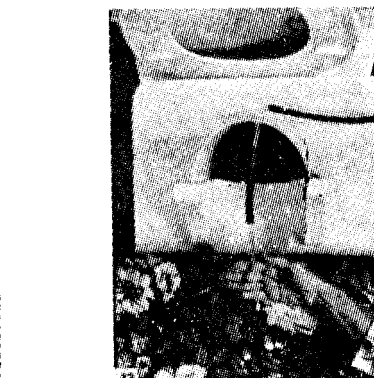
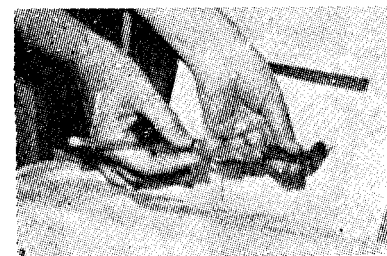
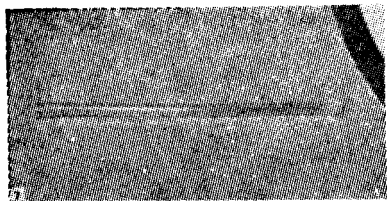
DISEÑO DE LA TABLA PARA LA APLICACIÓN DE LOS COLEMAS

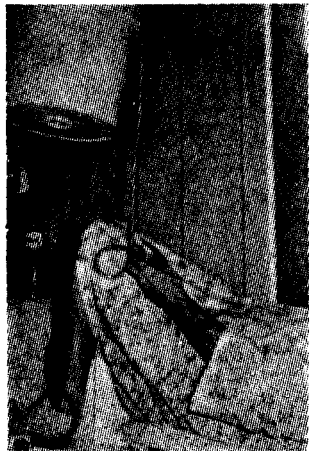
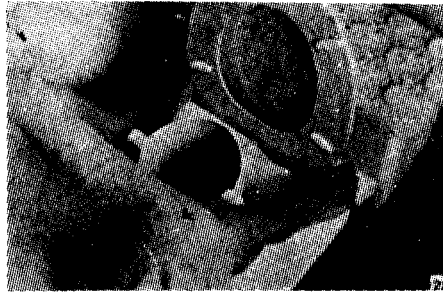
Las siguientes fotografías muestran el diseño de la tabla para aplicar colemas, su disposición y su uso. Dicho instrumento es un componente esencial para el éxito del Programa Maestro de Purificación.

Nota: Las tablas para colema que aparecen en este libro son dispositivos patentados; su réplica exacta será una infracción de los derechos de patente y, por lo tanto, se impedirá. Para aquellas personas que deseen adquirir una, o que están buscando refacciones, enumeramos las siguientes compañías: Colema Boards Inc., Bon Roy Enterprises y V. E. Irons, Inc. (Para las direcciones ver la bibliografía).

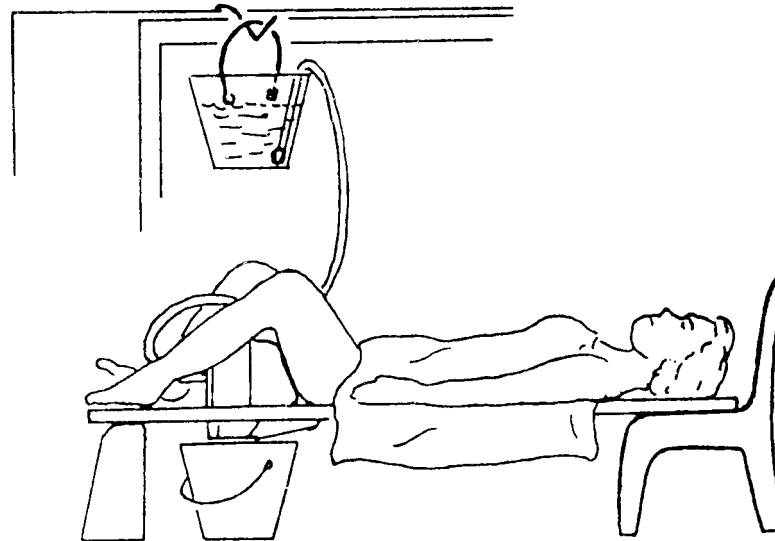
1. Asegúrese de que la cubeta de 15 a 20 litros de capacidad se encuentre por lo menos a 1.25 m por encima del paciente, y en una posición fija y segura.
2. Se puede colgar la cubeta si su peso puede ser soportado sin dificultad.
3. Empiece a succionar llenando el tubo con agua y sumergiéndolo en la cubeta llena con el agua para el colema.
4. Las medidas de la tabla son las siguientes : 109 X 37 centímetros y este modelo está patentado.
5. La cabecera de la tabla debe estar apoyada en el asiento del retrete, en un banquillo o silla.
6. Detalle de los pies de la tabla en que se ve el tubo de entrada.
7. El casquillo rectal para el colema mide aproximadamente 19 cm de longitud y 6 mm de diámetro. 8. Lubrique el casquillo antes de usarlo. 9. Inserte el casquillo dentro del tubo flexible.
10. El casquillo en su lugar.
11. La tapa de la salpicadera (guardaheces), en su lugar. 12. Listo para usarse.
13. Detalle de la tabla donde se efectúa el colema mostrando las medidas y la posición de las partes.







14. Vista longitudinal de la tabla instalada.
15. Colocación de la tapa sobre la salpicadera (guarda heces) y demostración detallada de esas partes.
16. Póngase cómodo de 30 a 45 minutos. 17. ¡En realidad es muy sencillo!
18. Siéntese en la tabla, estire las piernas hacia arriba y mueva las asentaderas hacia adelante.
19. Las asentaderas deben quedar en contacto con los topes. 20. Opere la pinza con una mano libre, dejando pasar el agua.
21. Una sencilla pinza controla el flujo del agua; como usted mismo se encarga de maniobrarla, tiene control total.
22. Listo para seguir con el tratamiento.
23. Relájese y descanse durante el tratamiento.



Cuelgue la cubeta de un gancho, de la regadera o de cualquier parte que aguante el peso. (Cuélguela a 1.20 m, más o menos, de la tabla a la parte inferior de la cubeta).

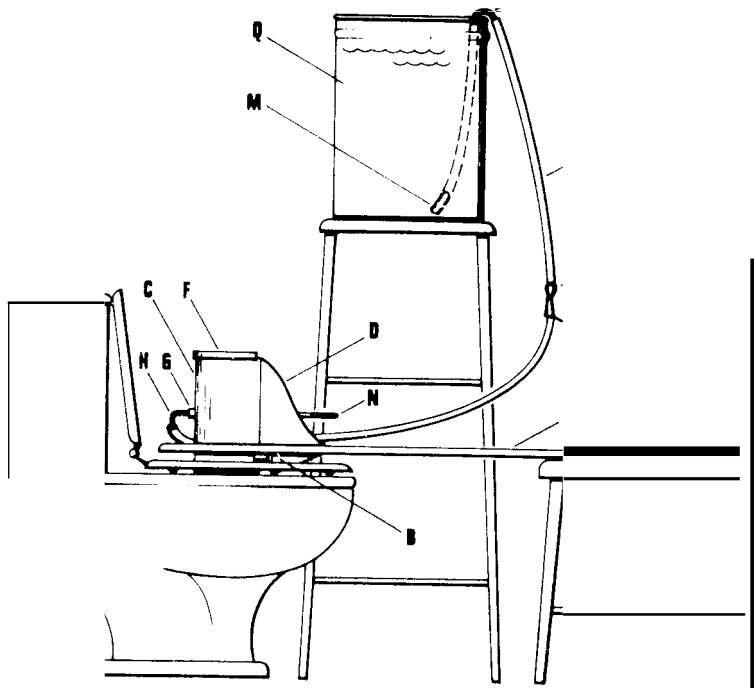


Tabla del colema
 Salida del excremento
 Guardaheces o salpicadera
 Soporte de los glúteos
 Cabecera de la tabla

- Tapa del guardaheces
- Conector de plástico
- Tubo en forma de "L"
- Manguera Codo de plástico Casquillo metálico
- Casquillo rectal
- Pinza para controlar el flujo de agua Cubeta

La cubeta puede colgar de un gancho, de la regadera, o bien estar colocada sobre la parte superior de algún mueble, del cuarto. Los pies de la tabla pueden apoyarse en una cubeta de 20 litros de capacidad, que se pondrá debajo del dispositivo para el colema, y la cabecera sobre una silla, o la tabla entera puede colocarse sobre la tina de baño, con una cubeta de 20 litros debajo del dispositivo, o bien sobre el retrete.

DIFFERENTES PREPARACIONES PARA EL COLEMA

Colema matinal

Agregue poco más de medio litro de café y dos cucharadas de vinagre de manzana a una cantidad de entre 1,5 a 20 litros de agua. (Para preparar café ponga dos cucharadas de café a medio litro de agua, hágala hervir un buen tiempo y déjela reposar 15 minutos antes de usarla. Puede elegir preparar dos dosis de café cada vez). Aplique masaje al abdomen, hágalo con movimientos deslizantes o bien emplee un vibrador sobre el colon, trabajando desde el lado izquierdo hacia arriba, en dirección al colon transverso, a través del abdomen, de izquierda a derecha, bajando hacia el colon descendente, en el lado derecho.

Colema vespertino

Agregue de media a una taza de *agua de barro* a 20 litros de agua. Repita el masaje o bien emplee un vibrador. *No mezcle vinagre con el agua de barro porque ambas sustancias se oponen entre sí.*

Si piensa usted que tiene lombrices puede sustituir el *agua de barro* por enemas de ajo durante los días tercero y cuarto del programa. (Incluso si no tiene lombrices el ajo es un buen purificador intestinal). Para preparar este tipo de enema ponga cuatro dientes de ajo pelados (y limpios) en una mezcla que contenga una taza de agua; lícuelos, cuele el líquido y agréguelo al agua para el colema; aplíquese el colema como siempre.

Limpieza de los tejidos 1: >7

Durante el programa de siete días, puede usted aplicarse masajes, reflexología en los pies, o bien baños de sal de Epson; todos son buenos.

Colemas opcionales posteriores

Puede aplicarse lavados rectales. Éstos se colocan en una jeringa para enemas, tamaño infantil, }, se impulsan en el recto. Para atacar la colitis o las hemorragias use una taza cíe té de linaza y dos cucharadas de clorofila líquida o bien de tres a cinco tabletas Green Life molidas, e inyecte tanta cantidad de líquido como sea capaz de soportar. Para ayudar a la eliminación agregue una cucharada grande de polvo de Green Life, 1/3 de taza de *agua de barro* y agua destilada para adelgazar la mezcla lo suficiente como para dejar que fluya libremente a través de la jeringa.

Después de concluido el programa de siete días, beba cultivo de *Acidophilus* durante un mes. Tome una taza por la mañana y otra por la noche; esto seguirá a cada programa de siete días.

Pida instrucciones específicas a su médico naturista en relación con los suplementos disponibles en las tiendas de nutrición.

Se aconseja repetir nuevamente el programa de siete días una vez que hayan transcurrido siete semanas.

CONCLUSIÓN DEL TRATAMIENTO DEPURIFICACIÓN DE LOS TEJIDOS

Con el fin de que el intestino vuelva sin dificultad a los alimentos regulares, se sugiere implantar el siguiente programa. Esta minidieta preparará a los órganos digestivos para que funcionen normalmente y realicen la transición del tratamiento de purificación a los alimentos regulares con mucha suavidad.

Primer día

Desayuno: Zanahorias picadas; ligeramente sancochadas.

Comida: Ensalada grande; una verdura al vapor.

Cena: Ensalada grande, yogur, queso cottage, leche de nueces.

Segundo día

Desayuno: Fruta fresca o fruta seca rehidratada; cereales o un huevo cocido en agua.

Comida: Ensalada grande; una verdura al vapor, Yogur o queso cottage o bebida de leche de nueces.

Cena: Ensalada grande; una verdura al vapor, una proteína.

Coma ligero, con lentitud y mastique bien. Si lo desea, puede tomar té o jugos entre las comidas.

Tercer día

Empiece a comer con regularidad.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO Y MÉTODO DE REJUVENECIMIENTO PROGRESIVO

Este programa de mantenimiento está ideado para que se siga una vez que se concluya con el programa de purificación de siete días. Deberá usted seguir este programa de mantenimiento durante siete semanas, después volverá a repetir el programa de purificación de siete días, posteriormente repetirá el programa de mantenimiento de seis a ocho meses.

ORDEN DE, PROGRAMA

1. Programa de purificación de siete días.
2. Programa de mantenimiento de siete semanas.
3. Nuevamente programa de purificación de siete días.
4. Programa de mantenimiento de seis a ocho meses.

Limpieza de los tejidos / 159

INSTRUCCIONES PARA EL PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Diariamente	Cepillado de la piel, 3 a 5 minutos.
<i>Bebida purificadora</i>	Dos veces al día, por la mañana y por la noche.
1ª porción:	2 onzas (le jugo de manzana. 8 onzas de agua. Una cucharada de <i>agua de barro</i> .
	Una cucharadita de limpiador intestinal. <i>Agite bien y beba.</i>
2ª porción:	8 onzas de agua. Una cucharada de vinagre de manzana. Una cucharada de miel.
<i>Suplementos</i> Tres veces al día, junto Green con los alimentos.	
Life	Seis tabletas.
Aceite de germen de trigo	Una cápsula.
Vitamina C	100 mg dos veces al día.
Niacina	50 mg dos veces al día.
Pancreatina	Dos tabletas.
Alga rodimentaria	Una tableta.
Calphonite	Dos veces al día, una cucharada por la mañana y otra por la noche.
Aceite de hígado de bacalao	Una vez al día. Una cucharada por la noche. Uno diariamente. Pueden alternarse los siguientes ingredientes: café y vinagre; una taza de café por colemas, con dos cucharadas de vinagre; o bien <i>agua de barro</i> de media a una taza por cada 20 litros de agua. (Si considera que necesita más de un colemas

diario durante este programa de mantenimiento, puede muy bien aplicarse otro. Si deja de aplicarse un colemas en el lapso de 6 u 8 meses, no ha}' ningún problema.)

Descanso Mucho descanso durante el día. Vaya a dormir a las 9 o 9:30 p.m.

SUPLEMENTOS PARA DESPUES DE HABERSE APLICADO LOS COLEMAS Y DE LAS COMIDAS DE MANTENIMIENTO

He aquí una lista de suplementos que le serán de gran ayuda para la reconstrucción del cuerpo, una vez que el tratamiento de purificación de los tejidos se haya concluido. Zinc, vitamina E, 800 UI diariamente, vitamina C:", hasta 10 000 mg al día; vitamina A no artificial, 50 000 UI diariamente; aceite de hígado de bacalao, de preferencia noruego, levadura de cerveza, melaza no azufrada, lecitina en cápsulas, de 2 a 4 diariamente.

La vitamina A es buena especialmente para todo tipo de problemas intestinales, ulceraciones, colitis y para librarse de infecciones. En combinación con la vitamina F, es el mejor suplemento para todas las membranas intestinales.

Para obtener un poco más de energía tome una cucharada de miel en un vaso de agua.

Una buena manera de empezar el día es tomar dos cucharadas de vinagre natural de manzana en un vaso de agua caliente cada mañana antes del desayuno. También es bueno para aquellas personas que están tratando de bajar de peso, ya que se trata de un buen reductor de la ;rasa. Además, posee un alto contenido en potasio el cual beneficia el corazón, elimina infecciones (le la vejiga y ayuda a que la flora intestinal sea benéfica.

Otra buena idea consiste en usar una cucharada de clorofila líquida en un vaso de agua antes del desayuno.

He aquí una lista de los más poderosos alimentos reconstituyentes: crema de semillas de girasol, de semillas de ajonjolí

y de almendras, queso de leche cruda de cabra, queso añejo, ñames horneados, arroz moreno integral, harina de maíz amarillo, centeno, mijo, sardinas, *tofú* (queso de soya), aguacates, queso cottage, leche cuajada, huevos, frijoles y legumbres.

He aquí los alimentos más purificadores y excelentes para combatir las infecciones: pimientos verdes, tomates, berros, chícharos frescos, todo tipo de calabazas, toda clase de moras, sandía, melón, vegetales de hojas verdes, en especial el perejil, jugos de verduras y frutas, jugo de nabos y comidas crudas.

Después de concluido el tratamiento, puede usted tomar col agria (sauerkraut) (de preferencia sin sal) como laxante natural. También tómela si advierte signos de estreñimiento.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

SOBRE EL TRATAMIENTO A BASE DE COLEMAS

P.: ¿En qué casos especiales se debe aplicar un enema de semillas de linaza?

R.: *Puede aplicarse en cualquier caso, pero principalmente si se tiene un intestino que padece de hemorragias, ya que la linaza es muy curativa. También, para un intestino que sangra, agregue una taza de clorofila líquida al enema de linaza. Esto ayudará a evitar cualquier inflamación del intestino.*

P.: ¿Cuántos productos lácteos deberíamos tomar?

R.: *El exceso de productos lácteos produce mucosidad, catarro y problemas bronquiales. Uno o dos vasos de leche al día, sin embargo, no causarán mucho daño. Existen sustitutos de la leche que no forman catarro, como la leche de nueces. También puede tomar algún queso natural, hecho a base de leche entera y cruda.*

P.: Usted nos ha dicho que comamos pescado blanco con escamas. En particular, ¿cuál tipo de pescado?

R.: *Trucha de mar, bacalao, lenguado, salmón, mero... cualquier tipo de pescado que tenga escamas y aletas. Puede comerlo congelado, pero es preferible que esté fresco.*

P.: Cuando tomé la niacina me sobrevinieron bochornos, comezón y sangrado, pero esto no sucedió cuando tomé la niacina de liberación lenta. ¿A qué se debe?

R.: *El programa indica que tiene usted que tomar 100 mg de niacina tres veces al día; sin embargo, se puede disminuir dicha cantidad a 25 mg cada vez. El estímulo sanguíneo es necesario para forzar a la sangre a circular por las partes de su cavidad intestinal donde haya infecciones. Así como usted tiene este rubor externo, también tendrá uno interno.*

P.: ¿Deberíamos tomar una cucharada de aceite de hígado de bacalao junto con la Calphonite para que no pase por el hígado y vaya directamente al torrente sanguíneo?

R.: *Tome una cucharada de aceite de hígado de bacalao antes de la Calphonite. Y no se preocupe por evitar al hígado. Siga con cuidado las instrucciones y no se preocupe por lo demás.*

P.: ¿Por qué es necesario tomar primero la Calphonite?

R.: *No lo es; tome primero el aceite de hígado de bacalao; parece sentar mejor y no produce náuseas. Tome el aceite por la noche, antes de irse a dormir, de manera que pase a través del hígado y la vesícula biliar sin muchas complicaciones.*

P.: ¿Cómo se termina con este ayuno?

R.: *Primeramente debe usted saber que no se trata realmente de un verdadero ayuno. Un ayuno equivale a abstenerse por completo de nutrimento. Éste es un programa de purificación y la forma de terminar con él es comiendo frutas suaves como duraznos o melocotones blandos. Las zanahorias picadas y un poco maduras pueden también consumirse, lo mismo que las manzanas ligeramente maduras. También debería disfrutar de una verdura cocida, zanahorias o betabel entre comidas; incluso puede usted tomar jugo de apio, jugo de zanahorias o caldo de verduras. Al día siguiente, puede tomar algún cereal con frutas rehidratadas o un plátano para el desayuno. Zanahorias picadas, mijo y una pequeña ensalada para la*

Limpieza de los tejidos / 163

comida. Por la tarde, podrá ingerir otra ensalada y otra verdura cocida. Al día siguiente puede usted empezar a comer mi dieta regular.

P.: ¿Cómo debo conducirme mientras dura el programa de eliminación?

R.: *Mientras más descanso le proporcione usted a su cuerpo, será mejor. Disfrute de un corto paseo. Aplíquese sus colemas y después descanse por lo menos una media hora. Descansar es lo más importante.*

P.: ¿Qué hay sobre poder comer mariscos : camarones y cangrejos?

R.: *No los incluya en su dieta.*

P.: ¿Está bien emplear un sustituto del café en grano?

R.: *Todos los sustitutos del café son malos; pero si quiere usarlos pruebe Pero o Sanocaf, ambos producidos en Suiza.*

P.: ¿Cuánto tiempo se debe seguir este programa?

R.: *Yo recomiendo la purificación de siete días, pero la duración del tratamiento depende de cada caso particular.*

P.: ¿Es mejor aplicarse el colemas en la mañana o en la tarde?

R.: *Es preferible que sea en la mañana, pero aplíquese una vez al día. Después de dos o tres meses, puede incluso dejar de aplicárselo uno que otro día. Tome el bolo o sustancia productora de volumen intestinal y el agua de barro dos veces al día, por la mañana y por la noche.*

P.: ¿Debemos alternar los colemas de café y de agua de barro?

R.: *El colemas de café es lo mejor que usted se puede aplicar, y sólo una vez diariamente.*

P.: ¿Qué otros suplementos se deberán tomar?

R.: *Los suplementos mencionados para este programa de limpieza deberán utilizarse precisamente porque están planeados para la purificación. Los suplementos para la reconstitución de los órganos deberán ser determinados por su médico, de acuerdo con sus condiciones particulares.*

P.: ¿Debería yo tornar cultivo de la bacteria *Acidophilus* mientras me encuentro en el tratamiento de purificación de los tejidos y durante la aplicación de colemas?

R.: *No, pero tómelo después, cuando regrese a casa; úselo quizá como implante. Puede hacerlo durante uno o dos meses habiendo ya concluido este programa.*

P.: Estoy en verdad exhausto; creo que podría permanecer en mi cama desde ahora. ¿Cómo será después de siete días?

R.: *Éste es el segundo día, y usted es uno de los casos poco comunes debido a sus pasados problemas. Entre más eliminación logre, también le quedará menor energía. La purificación requiere de mucho descanso. Con usted no aplicaremos tratamiento los siete días completos, debido a que su caso es especial.*

P.: Yo hago queso de leche de cabra; ¿debería tomar el suero de esa leche?

R.: *Sí; es magnífico para el estómago y produce ácido clorhídrico, el cual es necesario para la digestión.*

P.: ¿No contiene demasiado sodio para mí?

R.: *No, pues no va usted a tomarlo en grandes cantidades.*

P.: Si experimento dolor o siento gases, ¿debería aplicarme otro colemas en este programa de purificación?

R.: *Sí, en todos los casos en que usted sienta dolor o molestias intestinales lo mejor es aplicarse otro colemas en seguida: no le causará ningún daño.*

P.: ¿Los huesos de pollo, se pueden agregar en el caldo de res o ternera? ¿Deberán estar crudos o deben ser de pollo rostizado?

R.: *Puede usar huesos de pollo de preferencia crudos, aun que los de pollo rostizado también pueden usarse.*

P.: ¿Para qué estamos tomando la mezcla de vinagre con miel?

R.: *Porque esta mezcla realiza parte del trabajo que el ácido clorhídrico desempeña en el estómago durante la digestión de las proteínas. En concreto, agita el equilibrio acidoalcalínico del cuerpo para que se desechen más ácidos a través de la orina.*

P.: ¿Una sobredosis de calcio ocasionará calambres musculares?

Limpieza de los tejidos / 165

R.: *Sí, es posible.*

P.: ¿Cómo controlaremos el calcio?

R.: *Mediante la buena digestión estomacal. El yodo controla el calcio; las verduras y las hojas de las hortalizas también lo controlan.*

P.: Estoy preocupado por mi peso. ¿Qué relación tiene ello con este tratamiento de purificación?

R.: *En este programa de eliminación la mayor parte de las personas no pierden mucho peso, si acaso un poco. Usted no está ayunando del todo: se alimenta de jugos que contienen las vitaminas y minerales propios de todas las comidas.*

P.: ¿Cuándo debería yo tomar las tabletas digestivas? **R.:**

Cuando ingiera sus alimentos.

P.: ¿Nos hablará usted sobre implantes? ¿Qué nos puede decir sobre su uso?

R.: *Los implantes se aplican usando una jeringa para enemas, tamaño infantil (su capacidad es de aproximadamente una taza de líquido); se inyectan en el recto a la hora de ir a la cama y deberán retenerse durante toda la noche. El mejor tipo de implante es el cultivo de Acidophilus. Aplique éste durante dos o tres meses después de la purificación; prescinda de él dos o tres meses y luego empiece de nuevo. La Acidophilus repone en el intestino las bacterias no patógenas. Por supuesto que, durante el día, la Acidophilus también se puede ingerir por vía oral. Todos tenemos necesidad de la flora benigna, pero más aún si nos estamos aplicando colemas con frecuencia. Otros implantes que se pueden usar son el aceite de ajo en agua, el té de linaza, la clorofila líquida, las tabletas Green Life molidas y disueltas en agua. El agua de barro como implante es muy calmante y puede usarse ocasionalmente. El gel de áloe con agua también se puede usar como curativo para los tejidos inflamados del colon. Todos los implantes deberán aplicarse a la temperatura del cuerpo; el agua fría es expelida más rápidamente por el recto.*

Algunos médicos recomiendan el yogur o la leche cortada a manera de implante; estos productos son buenos, pero considero que cuando uno se encuentra sometido al tratamiento de colemas los implantes que he mencionado antes son los mejores. Los implantes de suero de leche pueden ayudarle a eliminar grandes cantidades de gases intestinales. Los implantes de vinagre y agua ayudan al intestino a librarse del ácido y de los gérmenes. El aceite de ajo puede ayudar a eliminar las lombrices en los niños.

P.: El intestino mejora al usar los colemas; y el agua ¿llega al intestino delgado?

R.: *Creo que es el colon el que puede cuidarse mejor por medio de los colemas: finalmente se fortalecerá. El tono adquirido será transferido al intestino en su totalidad. La parte más difícil de atender es el colon ascendente, lugar en donde se vierten los materiales tóxicos. En la medida en que usted desarrolle mayor tono intestinal se obtendrán mejores movimientos peristálticos y habrá menos material tóxico con el cual lidiar, de modo que los tejidos mejorarán.*

P.: ¿Puede invertirse el proceso de formación de los divertículos?

R.: *La formación de divertículos se da como una combinación de ciertas condiciones intestinales inherentes con una dieta o alimentación inadecuadas. Puede corregirse mediante el uso de colemas, alimentación adecuada y determinados ejercicios físicos sobre la tabla inclinada.*

P.: ¿Por qué me siento débil, en especial después del colema?

R.: *Los colemas son un tratamiento de purificación, y su cuerpo está trabajando para eliminar el material tóxico. Ésta es la razón por la cual usted se siente débil y por eso es tan importante descansar media hora después de cada colema.*

P.: ¿Deberíamos continuar con el vinagre y la miel en la comida cuando vamos a casa?

R.: Tome el vinagre y la miel dos veces al día, por la mañana y por la noche, cuando usted ayune. Y esto deberá continuar durante varios meses.

P.: He notado que mi corazón parece estar retumbándose.

¿Acaso está trabajando de más?

R.: Puede ser que el que está trabajando de más sea usted; debería descansar. La agitación de su corazón también podría deberse a la presión de los gases.

P.: ¿Es mejor que molamos las tabletas que vamos a tomarnos ahora?

R.: No, sólo fraccíonelas antes de ingerirlas.

P.: ¿Qué puedo hacer para que mi cuerpo absorba mejor las proteínas?

R.: La tensión emocional destruye esta habilidad más que ninguna otra cosa. Así, tenemos que devolverle a la pared estomacal el sodio que necesita, a fin de ayudarla a digerir las proteínas. Tome también las proteínas más fácilmente digeribles.

P.: El agua de barro parece estreñirme al aplicarme el colema; parece que el café me da mejores resultados.

R.: El agua de barro tiene tendencia a estreñir pero calma mucho a un intestino irritado. Absorbe 90 veces su propio peso en excreciones ácidas del intestino, por lo que es el mejor purificador de que se puede disponer, ya que atrae el material tóxico para eliminarlo. Para la mayor parte de las personas, el enema de café es muy estimulante. Mediante este tratamiento no puede usted permanecer estreñido durante mucho tiempo.

P.: ¿Puedo mezclar el café con agua de barro?

R.: I o mejor es no mezclarlos, pues tienen efectos divergentes. El agua de barro es muy alcalina, mientras el café es ácido. Esta es la razón de que usted use vinagre de

manzana en el enema de café.

P.: ¿Es mejor aplicarse el colema antes o después de los suplementos?

R.: Tome los suplementos después del colema.

P.: ¿Cuál es la mejor hora del día para aplicarse el colema? R.: En la mañana. Si no le es posible, aplíquese en la noche, pero hágalo una vez al día.

LA LEY DE CURACIÓN DE HERING

Descubrimos que la ley de curación de Hering aparece como un proceso inverso a medida que tiene lugar la curación. En este proceso el cuerpo elimina los síntomas iatrogénicos y las enfermedades, estas últimas ocasionadas por tratamientos que fueron represivos de la naturaleza y que casi siempre conllevaron alguna clase de medicamento.

Los depósitos latentes de algún tipo de acumulaciones extrañas abandonan el cuerpo principalmente a través del intestino, ya sea en forma licuada o como moco o catarro.

Por ejemplo, tuve una paciente asmática que obtuvo mucho alivio con el tratamiento de purificación, pero a la cual se le desarrolló un absceso uterino muy grave, el cual se abrió un poco después del tratamiento, descargando el material más fétido imaginable, durante un mes más.

La paciente perdió mucho peso, y no volverá a recuperarlo hasta que la descarga tóxica termine. Necesitaba la ayuda de un tratamiento purificador de los tejidos para lograr la eliminación. Se suprimió el tumor latente o absceso. La descarga se efectuó a través de los pulmones, los bronquios, la cabeza, los oídos y la nariz durante 17 años y, naturalmente, siempre tuvo que suprimirse mediante algún tipo de medicamento.

Muchas veces le dije: si suprime usted la descarga, o si no le permite continuar hasta que usted ya esté completamente limpia por dentro, se le desarrollará un tumor; y fue eso precisamente lo que sucedió.

INSTRUCCIONES PARA EL CEPILLADO DE LA PIEL

Creo que el cepillado de la piel es el más benéfico de los baños que existen. No hay en el mercado ningún jabón que pueda lavar la piel de modo que quede tan limpia como la nueva piel que a usted le va naciendo bajo la vieja. La piel estará tan limpia como la sangre.

El cepillado de piel quita esa capa superficial. Esto contribuye a eliminar los cristales ácidoúricos. La piel eliminará casi todo el ácido de desperdicio cada día. Mantenga la piel activa. Nadie debe cubrirse demasiado hasta que se haya cepillado la piel. Es el mejor método para deshacerse de las células muertas de la superficie del cuerpo, las cuales se reflejan en el ojo, el cual denota una piel hipoactiva con eliminación deficiente.

Emplee un cepillo de cerdas naturales y de mango largo. No es un cepillo muy caro. *No use cepillo con cerdas de nailon.* El cepillo debe estar seco; cepílese por la mañana, cuando se levante, antes de vestirse y de darse un baño. Cepílese en todas direcciones el cuerpo entero, con excepción de la cara. Ésta puede cepillarla valiéndose de otro cepillo especial.

EL RÉGIMEN ALIMENTICIO COTIDIANO BALANCEADO DEL DOCTOR JENSEN

Haga de la aplicación del siguiente Régimen Alimenticio General un hábito en su vida diaria. Es una manera saludable de vivir pues, cuando se le sigue, no da lugar a que se preocupe por vitaminas, minerales o calorías. Le daré instrucciones más precisas para superar sus problemas una vez que haya hecho de este régimen algo ya habitual.

La mejor dieta, para un periodo de un día, consiste en dos frutas diferentes, por lo menos cuatro y hasta seis verduras, una proteína y un almidón, además de fruta o jugos de verduras entre las comidas. Tome por lo menos dos tipos de

vegetales de hojas verdes al día. Entre el 50 y el 60% o de las comidas que usted consuma diariamente deberán ser crudas. Considere este régimen como una ley dietética.

REGLAS PARA COMER

1. No fría los alimentos ni use aceites calentados.
2. Si no se siente mental ni físicamente a gusto desde la hora de su comida anterior, será mejor que no haga la siguiente.
3. No coma a menos que tenga verdadera hambre por alimentos sencillos.
4. No coma más de lo que necesita.
5. Asegúrese de masticar muy bien sus alimentos.
6. No coma si padece algún dolor físico, si está trastornado emocionalmente o si no tiene hambre. Tampoco lo haga si sufre escalofrío, fiebre o una enfermedad aguda.

BUENOS PENSAMIENTOS, BUENAS PALABRAS, BUENAS ACCIONES

(La fórmula para la vida saludable)

Aprenda a aceptar lo que haya que hacer. Deje que las demás personas cometan errores, usted aprenda a evitarlos.

Aprenda a perdonar y a olvidar.

Sea agradecido y bendiga a la gente. Viva en armonía; consérvela si ya lo está. No hable haciendo así.

sobre sus enfermedades. Los chismes lo van a matar. No permita que nadie le venga con cuentos sobre otra persona.

Piense en usted mismo cada día durante diez minutos, con la idea de convertirse en una persona cada vez mejor.

Cambie los pensamientos negativos por otros elevados y positivos.

Cepílese diariamente la piel. Del mismo modo, use su tabla inclinada.

Consuma cítricos en gajos, nunca en forma de jugos.

Coma sólo una pequeña cantidad de pan (si tiene muchos problemas intestinales, suprimalo de su dieta por completo)

Haga ejercicio todos los días. Mantenga elástica su espina dorsal. Desarrolle sus músculos abdominales. Haga ejercicios respiratorios.

Para que sus pies estén sanos, camine sobre la hierba y sobre la arena.

No fume, no consuma bebidas alcohólicas, no escupa ni maldiga. Manténgase alejado de la gente sucia.

Acuéstese temprano, si muy tarde, a las 9 p.m. ; sobre todo si se siente cansado, fatigado o incapaz de realizar su trabajo con energía y vigor. Si está enfermo, debe descansar aún más. Duerma ~ en el campo, fuera de la ciudad, al aire libre. Resuelva sus problemas durante el día, no se los lleve a la cama.

LEYES PARA UNA COMIDA SANA

1. Comida natural. Entre el 50 y el 60% de la comida que consuma deberá estar cruda.
2. Su dieta deberá ser en un 80% alcalina y en un 20%¹ácida. Consulte su tabla de acidoalcalinidad en *Comidas sanas para una salud total*.
3. Proporción diaria: seis verduras, dos frutas, un almidón y una proteína.
 4. Variedad: varíe los azúcares, las proteínas, los almidones, las verduras y las frutas, diariamente de comida a comida.
5. Comida moderada. Usted mismo puede llegar a matarse con la cantidad de comida que ingiera.
6. Combinaciones. Separe los almidones y las proteínas. Los primeros en el almuerzo y las segundas en la comida. Para la hora del desayuno y también a las 3 p. m. tome frutas.

7. Cocine sin agua. Cocine a fuego lento. No deje que el aire enfríe sus alimentos calientes.
8. Hornee, ase o rostice. Si come carne, que sea magra, no grasosa; no consuma carne de puerco. Si es posible, ingiera vegetales que no hayan sido rociados con sustancias químicas, y procure que sean los más frescos posible.
9. Utilice utensilios de cocina de acero inoxidable para fuego lento.

ANTES DEL DESAYUNO

Al levantarse, y por lo menos media hora antes de tomar el desayuno, tome un jugo de fruta natural, sin endulzar, por ejemplo de uvas, piña, higos, manzana o zarzamora. Puede usarse clorofila líquida, una cucharadita en un vaso de agua tibia.

Si lo desea, puede tomar un caldo y lecitina en forma líquida. Tome una cucharadita llena de caldo de verduras reducidas a polvo y una cucharada de gránulos de lecitina y disuelva ambas cosas en un vaso de agua caliente.

Entre el jugo de fruta y el desayuno, siga el siguiente programa: cepillado de piel, ejercicio, respiración profunda o deporte. Una ducha. Empiece con agua caliente y vaya enfriándola hasta que su respiración se acelere. Nunca se duche inmediatamente después de levantarse.

DESAYUNO

Fruta cocida, un almidón y una bebida sana o bien dos frutas, una proteína y una bebida saludable. (Los almidones y las bebidas saludables se enumeran junto con las sugerencias para la comida). Frutas remojadas, tales como chabacanos, ciruelas e higos sin azufre. Todo tipo de frutas: melones, uvas, duraznos, peras, fresas o manzanas al horno, que pueden espolvorearse

Limpieza de los tejidos / 173

Menús que se sugieren para el desayuno

LUNES

Chabacanos secos rehidratados
Avena integral/Suplementos
Té de espiga de avena
Si lo desea, agregue huevos

O

Duraznos rebanados
Queso cottage/Suplementos
Té de hierba

MARTES

Higos frescos
Cereal de harina de maíz/Suplementos
Té de hierba
Agregue huevos o crema de nuez, si lo desea

O

Puré de manzana cruda y zarzamoras
Huevos cocidos a fuego lento/Suplementos
Té de hierba

MIÉRCOLES

Duraznos secos rehidratados.
Mijo/Suplementos
Té de alfalfa y menta.
Agregue huevos, queso o crema de nuez, si lo desea

Nectarinas y manzanas rebanadas
Yogur/Suplementos
Té de hierba

JUEVES

Ciruelas pasa o alguna fruta seca rehidratada
Cereal de trigo integral/Suplementos
Té de espiga de avena.

O

Toronjas y naranjitas chinas
Huevo poché/Suplementos
Té de hierba

VIERNES

Rebanadas de piña con coco rayado
Cereal de trigo sarraceno/Suplementos
Té de menta

O

Manzana al horno, persimóns
Almendras crudas y desmenuzadas /Leche con *Acidophilus* y
suplementos
Té de hierba

SÁBADO

Muesli con plátanos y dátiles
Crema/Suplementos
Café de diente de león o té de hierba

Limpieza de los tejidos / 175

DOMINGO

Compota de manzana cocida con uvas pasas
Cereal de centeno/Suplementos
Tè de hierba

O

Melón y fresas
Queso cottage/Suplementos
Tè de hierba

Consejos preparatorios. Fruta seca rehidratada: Cúbrala con agua fría, hágala hervir y déjela reposar toda la noche. A las uvas pasas sólo es necesario echarles encima agua hirviendo. Esto mata cualquier tipo de insectos y huevecillos.

Cereal de grano integral: para cocerlo adecuadamente, con tan poco calor como sea posible, use un baño maría.

Suplementos: (agregarlos al cereal o fruta) Semillas de girasol, pulido de arroz, germen de trigo, semillas de linaza (más o menos una cucharada de cada uno). También se puede espolvorear un poco de alga marina y caldo vegetal en polvo. A media mañana, 10:30 a. m.: caldo de verduras, jugo de verdura o jugo de fruta.

COMIDA

Ensalada cruda, o según se lo indique su médico, uno o dos almidones de los mencionados en la lista, y una bebida saludable. En relación con las ensaladas, elija de entre las sugerencias que presenta el doctor Jensen en su manual de cocina y guía alimentaria *Comidas sanas para una salud total*.

Nota: Si está siguiendo un régimen estricto, emplee sólo uno de los primeros siete almidones cada día. Varíe el almidón día con día.

Sugerencias para ensaladas de verduras crudas. Tomates, lechuga (sólo el tipo frondoso y verde, como la lechuga romanita), apio, pepino, brotes de soya, pimientos verdes, aguacate, perejil, berros, escarolas, cebollas S y col ,S (La S significa alimentos azufrados.)

Almidones. Harina de maíz amarillo, papa y plátano al horno (o al menos bien maduro), cebada (una comida de invierno), arroz moreno al vapor o bien arroz silvestre, mijo (como cereal), plátano, calabacitas, avena integral, cereal de trigo integral, pan de trigo desmenuzado (trigo integral, centeno, soya, pan de maíz, molletes de salvado, Rye Krispis*)

Sugerencias para bebidas. Caldo de verduras, sopa, sustituto de café, leche cortada, leche cruda, té de espiga de avena, té de alfalfa y menta, té de moras, té de papaya o cualquier otro tipo de bebida saludable.

I

Menús que se sugieren para el almuerzo

LUNES

Ensalada de verduras
Habas tiernas, papa al horno
Tè de yerbabuena

MARTES

Ensalada de verduras con mayonesa casera
Espárragos al vapor
Plátanos muy maduros o arroz integral al vapor
Caldo de verduras o tè de hierba

MIÉRCOLES

Ensalada cruda con aderezo de crema ácida
Chícharos cocidos y/o calabacitas al horno.
Pan de maíz
Tè de sazafrás

* Marca Rye Krispis.

JUEVES

Ensalada con salsa francesa
Calabacines y quimbombós cocidos
Elote
Rye Krispis
Leche cortada o té de hierba

VIERNES

Pimiento verde al horno relleno de berenjena y jitomate
Papa al horno y/o mollete de salvado
Sopa de zanahorias o té de hierba

SÁBADO

Ensalada
Nabos al vapor y rabos de nabos
Camote al horno
Té de calamento

DOMINGO

Ensalada con salsa de aceite de oliva y limón
Cebada integral al vapor
Sopa o crema de apio
Acelgas al vapor
Té de hierba

Ensalada de verduras. Utilice todas las verduras posibles. Elija cuatro o cinco verduras de la siguiente lista: lechuga frondosa, berros, espinacas, hojas de betabel, perejil, germinados de alfalfa, coles, acelgas tiernas, todo tipo de hojas verdes, pepinos, germinados de frijol, cebollas, pimiento verde, zanahorias, nabos, calabacines, espárragos, apio, quimbombó, rábanos, etcétera.

Las obras *La cocina mágica*, *semillas y germinados* y *Comidas sanas para una salud total* del doctor Jensen son tres

guías alimentarias completas con instrucciones para combinaciones perfectas que le aseguran un correcto balance alimentario cada día, planeado para que usted mejore o se sienta bien. Estos libros le muestran cómo cocinar y servir sanamente sus comidas.

3:00 p. m. Coctel de la salud, jugo o fruta

COMIDA

Ensalada cruda, una proteína y un caldo vegetal o bebida saludable, si lo desea. Verduras cocidas: chícharos, alcachofas, zanahorias, betabel, nabos, espinacas, hojas de betabel, alubias, acelgas suizas, berenjena, calabacines, brócoli S, coliflor S, col S, germinados S, cebolla S, o cualquier otro tipo de verdura (S significa alimentos azufrados).

Bebidas. Caldo de verduras, sopa o bebida de la salud.

Proteínas

Una vez a la semana: Pescado. Utilice pescado blanco como el lenguado, el hipogloso, la trucha o la trucha marina. A los vegetarianos se les recomienda que empleen frijoles de soya, queso cottage, semillas de girasol y otras semillas, también crema de semillas, crema de nueces, bebidas de leche de nueces, huevos.

Dos veces a la semana: Queso cottage o algún otro tipo de queso desmoronable.

Tres veces a la semana: Carne. Utilice sólo carne sin grasa; nunca coma carne de cerdo ni carnes curadas. A los vegetarianos se les recomienda que empleen sustitutos de carne o proteínas vegetarianas.

Una vez a la semana: Omelet de huevo.

Si a la hora de la comida toma una proteína, se le permite, pero no se le recomienda, el postre de la salud. No coma nunca proteínas y almidones juntos (Note usted cómo se mencionan separados).

Puede cambiar la comida del almuerzo por la de la cena, pero siga el mismo régimen. Se requiere ejercicio físico para digerir mejor la comida cruda, y por lo general hacemos más ejercicio después del almuerzo. Por la misma razón se recomienda comer una ensalada cruda al mediodía. Si acostumbra emparedados, consuma al mismo tiempo verduras.

Menús que se sugieren para la cena

LUNES

Ensalada
Apio y zanahorias picados
Espinacas al vapor
Tortilla de huevo
Caldo de verduras

MARTES

Ensalada
Rabos de betabel hervidos
Bistec asado o hamburguesa
Coliflor
Té de consuelda

MIÉRCOLES

Queso cottage
Rebanadas de queso
Manzanas, duraznos, uvas, nueces
Jugo de manzana

JUEVES

Ensalada
Acelga al vapor
Berenjena al horno
Hígado asado a la parrilla, con cebollas
Pérsimo batido
Té de alfalfa y menta

VIERNES

Ensalada con aderezo de yogur y limón
Aderezo de verduras mixtas (verdes) al vapor
Betabel
Pescado al vapor con rodajas de limón
Sopa de poro

SÁBADO

Ensalada
Ejotes cocidos
Calabaza al horno
Zanahoria y budín de queso
Crema o sopa de lentejas
Gelatina de durazno con crema de nueces y almendras

DOMINGO

Ensalada
Cubitos de zanahoria y chícharos al vapor
Gelatina de tomate (aspic)
Pierna o pieza de carnero asada
Aderezo de menta (yerbabuena)

9. TESTIMONIOS E HISTORIAS CLINICAS

DISCUSIÓN ENTRE EL DR. R., UN EMINENTE OSTEÓPATA DE ENTON HALL, INGLATERRA, Y EL DR. BERNARD JENSEN, ACERCA DEL PROGRAMA DE PURIFICACIÓN DE LOS TEJIDOS

- Dr. J. Doctor, usted mismo me ha visto trabajar en un tratamiento a base de colemas. Ha observado cómo se conduce el tratamiento. Dígame lo que piensa de él.
- Dr. R. Para mí, el tratamiento demuestra y sirve como ejemplo de lo que yo he creído y de lo que hemos procurado hacer con nuestros equipos para colónicos, pero nunca he visto nada que iguale los resultados que usted está obteniendo. Siempre creí que no hubiera llevado varias semanas, sino varios meses, realizar lo que está obteniendo en un lapso relativamente corto.
- Dr. J. ¿Considera usted que el tratamiento a base de colemas es del todo suficiente para lograr beneficios a largo plazo para todo el cuerpo?
- Dr. R. Estoy seguro de ello. Además, si usted ayuna, limpia y elimina, la naturaleza deposita las toxinas en la cavidad intestinal y usted es capaz de arrojarlas de esa manera espectacular.
- Dr. J. ¿Ha visto usted especímenes intestinales tan bien demostrados como en este Programa de Purificación?
- Dr. R. Nunca. En los 50 años de experiencia que tengo trabajando con colónicos, nunca he visto nada comparable.

Dr. J. A partir de mi experiencia con el Programa de Purificación de los Tejidos no puedo evitar el pensar que se trata de un proceso que sería útil a todo mundo. Mucha gente obtendría grandes beneficios efectuando una buena purificación, que le ayudaría en problemas como el endurecimiento de las arterias, los depósitos de colesterol, el alto índice de triglicéridos, etcétera.

Dr. R. Esto es medicina preventiva en su mejor manifestación, puesto que el intestino es como el sistema de drenaje del cuerpo, es la estructura eliminadora más importante del cuerpo, y creo que es fundamental mantenerla purificada y darle oportunidad de que funcione con normalidad.

Dr. J. Tenemos que compensar a nuestro cuerpo por haberle puesto dentro tanta basura. Pienso que es casi un pecado tomar café y donas, pero sólo Dios sabe que me formé a base de ellas. Crecí con pastelería danesa. Dentro de mi cuerpo todavía debe de haber algo de ello que hace falta eliminar. Ésta es una de las formas de volver sobre nuestros pasos para librarnos de aquellas toxinas del aire contaminado, del agua contaminada, de las comidas "basura" y de los ácidos del cuerpo, producidos por el estado de tensión. En mi opinión, ésta es la mejor manera de compensar al organismo por todo eso.

Dr. R. Pongámoslo en estos términos: es la mejor y más rápida manera que conozco' de hacerlo.

Dr. J. ¿No cree usted que esto, junto con una buena dieta, suministra los fundamentos para empezar dicha compensación?

Dr. R. Absolutamente: purificación y, después, construcción con una base nutricional. La mayor parte de las personas sólo llega a pensar en serio en estos problemas a través de la propia enfermedad, y no son capaces de encontrar la solución. Entonces empezamos a investigar. Gracias a Dios, desembarqué en una escuela naturista.

Dr. J. Bueno, creo que fue merced divina la que hoy lo trajo a usted aquí para que viera esto a la edad de 78 años, y después de haber ejercido durante 50 años su profesión médica. Estoy en la misma posición, sobrepaso los 70, y ahora veo algo que antes no vi. ¿Por qué no hubo nadie que me lo dijera? ¿No piensa usted lo mismo sobre este programa de eliminación?

Dr. R. Estoy convencido de ello. Es algo que abre los ojos. En efecto, darse cuenta de que tanto la función como la toxemia intestinales son problemas muy reales y constantes proporciona una nueva dimensión al pensamiento.

Dr. J. ¿Había usted visto antes algo semejante a esto?

Dr. R. ¡Nunca!

HISTORIAS CLINICAS

PACIENTE 1

El paciente se quejaba de problemas en una pierna y en un pie; de úlceras (abiertas, extendidas y parcialmente encostradas en el talón, el empeine y en la parte anterior del pie y tobillo derecho). Los problemas de la pierna empezaron dos años antes de la época en que se hizo examinar. Antes había sido tratado por varios médicos, sin éxito. Las úlceras empeoraron. Durante más de un año no pudo usar zapatos. Hacía tres semanas que no podía ponerse calcetines, a causa de que se le habían incrementado las erupciones de las úlceras. Su presión sanguínea era de 80/58. El paciente se quejaba de pies y manos fríos.

Historial. Durante siete años y medio había sufrido de fuertes diarreas. Tenía siete u ocho evacuaciones al día. No se había aliviado ni con los medicamentos que adquiría en las farmacias ni con los que le recetaban los médicos. Fue hospitalizado a causa de un ataque de cálculo renal. Los especialistas

opinaron que se operara; él rechazó la operación. Por **recomendación de** su esposa empezó a automedicarse con vitaminas y complementos nutricionales. No se repitieron más los ataques del hígado desde esa época. (Las pruebas de laboratorio después de los exámenes mostraban que tenía un nivel de creatinina de 0.6 mg/dl, lo cual estaba dentro de la escala normal).

La historia familiar del paciente en relación con el problema de los pies era como sigue. Su abuelo paterno murió de gangrena, la cual le apareció primero en el pie derecho. El diagnóstico del médico de su abuelo incluyó endurecimiento de las arterias, baja presión y diabetes. Después de que se le amputó la pierna derecha la gangrena apareció en el pie izquierdo. Se le amputó la pierna izquierda y apareció gangrena en los muñones de ambas piernas.

El abuelo del paciente murió dos años después de la amputación de la pierna izquierda.

La madre del paciente sufría de hinchazón del tobillo derecho en los veranos. Los médicos le dijeron que el problema se debía a un mal cardíaco. El paciente informó también que todos sus hermanos y hermanas padecían de várices, al igual que su abuelo paterno. Su madre y un hermano murieron de colitis.

Un médico (acupunturista) que vio al paciente diagnosticó que el problema de los pies se debía a la colitis, deduciendo que los hijos heredaban los problemas de la madre y que las hijas heredaban los del padre. El paciente se quedó sin administrarse ningún tratamiento porque el médico simplemente dio por sentado su diagnóstico sin prescribir nada. Así que el paciente se hizo un examen médico completo por medio de rayos x, pruebas de laboratorio generales y varias biopsias del estómago. El informe médico fue que no tenía cáncer. No se le encontró otro problema más que los cálculos renales, para atención de los cuales vino a buscarme. Dijo que siempre había tenido problemas de circulación.

Análisis iridológico. En el iris de sus ojos aparecía una mancha negra en el área intestinal, que indicaba un intestino hipoactivo con grandes residuos tóxicos; debilidad inherente en el área de los riñones y glándulas suprarrenales hipoactivas. Se mostraba en las áreas de los riñones y las glándulas adrenales que estos órganos se estaban forzando a causa de la condición tóxica de la sangre que provenía del intestino, hipoactivo. Las áreas de las piernas, hipoactivas; mala circulación y debilidad que, junto con la hipoactividad en las extremidades inferiores, indicaba que había residuos tóxicos en los tejidos de las piernas.

Programa. Por principio de cuentas el paciente eliminó los alimentos fritos de su dieta, disminuyó la cantidad de carne que comía, comió más ensaladas crudas y agregó varios complementos nutritivos. Informó que: "el intestino ha mejorado de manera considerable ... mis evacuaciones se han reducido de siete u ocho diarias a dos. Por desgracia los pies siguen empeorando". Entonces el paciente se sometió a un Programa de Purificación de los Tejidos de siete días, que incluía dos colemas diarios, por la mañana y por la noche. (Los colemas no son tan fuertes como los colónicos, pero son más efectivos que los enemas). La dieta depuradora incluyó caldo vegetal, té de hierbas, vitaminas, complementos nutritivos y jugo mezclado con bolo y *agua de barro*. Emplastos de barro de *aloe vera* se aplicaron sobre las piernas. Al cuarto día, el paciente informó: "La hinchazón en el tobillo derecho ha desaparecido. Ahora está normal. La proporción de escaras en mis pies, tobillos y talones ha empezado a disminuir. Diría que ha mejorado en un 60 o 70%. Estoy entusiasmado con los resultados". El examen que se le practicó en esos días mostró una gran mejoría en las áreas ulceradas alrededor de los pies. El paciente ahora se está cepillando la piel y aplicando fomentos de agua fría en el cuerpo. La meta era aumentar la circulación y la fuerza vital. Se le prescribió que consumiera alga rodimentaria para activar la tiroides, y se usó Dren-C para mejorar su circulación. Tomó sustancias pancreáticas para disolver la pesada

mucosa adherida al intestino. La eliminación del exceso de moco del intestino fue un paso importante para mejorar la asimilación de las sustancias nutritivas de la comida una vez que terminó el Programa de Purificación de los Tejidos. Cuando el programa de siete días había terminado, los pies del paciente estaban casi del todo limpios, las úlceras ya no estaban abiertas, la piel se había vuelto sana y limpia. El paciente lo había hecho muy bien, había cooperado completamente con el programa. Cuando se le preguntó por su reacción ante los resultados del Programa de Purificación de los Tejidos en siete días, contestó : "¡Casi es milagroso! A mi esposa y a mi familia les va a ser difícil creerlo cuando vengan".

Al paciente se le habló sobre la necesidad de que cambiara sus antiguos hábitos alimenticios y sus costumbres de vida por un régimen nutritivo y de ejercicios más sano, para que mejorara su salud general e impidiera la recurrencia del problema de la pierna ulcerada. Se le dijo que le quedaba todo un año de trabajo por delante. Aunque ahora sus tobillos estaban normales al empezar cada día, la hinchazón continuaba apareciendo alrededor de las 11 a. m., o poco después del mediodía, particularmente en el pie derecho. El paciente regresó a casa y pudo ponerse unos cómodos zapatos por primera vez en más de un año.

PACIENTE 2

Historia. El paciente tenía psoriasis desde hacía siete años. Los primeros síntomas habían aparecido en el cuero cabelludo y en la piel de la cara, debajo de la barba. Este problema empeoró progresivamente hasta hacía tres años, cuando las uñas de sus dedos empezaron a mostrar perforaciones y arrugas. Un año más tarde el paciente sufría diabetes y empezó a tomar insulina. Seis meses después de la aparición de la diabetes, vino la artritis. Los primeros síntomas fueron derrame en la rodilla e inflamación del codo. El médico diagnosticó artritis psoriática. El paciente descubrió que la medicina occidental no

podía hacer nada para aliviarlo : tomaba veinte aspirinas al día para calmar el dolor de la artritis, se aplicaba inyecciones de insulina para la diabetes y la psoriasis empeoraba. Empezó a deprimirse y a perder la esperanza.

Análisis del iris. Debilidad inherente en el intestino y en los bronquios. Congestión catarral en los pulmones. Rosario linfático, debilidad en las áreas de los riñones y el páncreas, anillos nerviosos, tiroides intoxicada, anillo escamoso, depósitos de hierro, azufre y yodo.

Programa. Se sometió al paciente a un Programa de Purificación de los Tejidos de siete días. Al examinar el nivel de azúcar en su sangre se descubrió que era necesario reducir gradualmente la cantidad de insulina que requería, de dieciocho unidades a cero hacia el quinto día, cuando el nivel de azúcar en la sangre permaneció en los límites normales (70-110) sin insulina.

Resultados. La artritis mejoró sorprendentemente. El paciente tenía dificultad para ponerse los zapatos, pero ahora puede hacerlo sin problemas. Caminar le resultaba doloroso y ahora lo hace normalmente. La gravedad de la diabetes se ha reducido. Ha desaparecido la psoriasis, pero llevará tiempo para que vuelva a tener la piel normal. Ahora su piel está más húmeda. La psoriasis descarapela en muchas áreas; las escamas caen más fácilmente y hay un poco de sangrado. El paciente está de un humor excelente, anticipando que volverá a su casa en bicicleta.

PACIENTE 3

Esta persona ha tenido cáncer en un seno durante los últimos ocho años. Por medio de una operación se le extrajo un tumor muy maligno. Se le aconsejó hacerse la mastectomía, mas ella rechazó cualquier nuevo tipo de intervención quirúrgica e in

Limpieza de los tejidos / 189

tentó otros tratamientos y curas alternativas. Primeramente se hizo terapia a base de *laetrille*.* Muy poco tiempo después estuvo bajo el cuidado de un naturópata higienista durante cinco años. En ese tiempo siguió un programa muy estricto. El seno empeoraba y empeoraba. En un momento dado le apareció un tumor cerca de la superficie, mismo que se reventó produciendo una llaga crónica abierta y sangrante.

La paciente había asistido a los cursos y lecturas del doctor Jensen y en esas reuniones se le aconsejó que atendiera una deficiencia de calcio y un desequilibrio metabólico. Su doctor rechazó de manera determinante el control de calcio afirmando que eso sería fatal para ella.

Tuvo miedo de no seguir su consejo y no ajustó el calcio como se le había recomendado.

La paciente se aplicó más de 300 colónicos en este tiempo. Broda Barnes le aconsejó que estabilizara la actividad de su tiroides, pues le parecía que funcionaba mal. Esto le ocasionó un aumento de calcio; entonces se le tomó radiografía de la espalda y se descubrió que la tenía como si tuviera dieciocho años.

La salud de la paciente se deterioraba rápidamente.

Entonces se le dijo que tenía un cáncer en los huesos, muy avanzado. Los huesos de su pelvis aparecían como queso suizo. Se le dijo que tenía dos años de vida y que fuera a Hawaii a pasar sus últimos días.

De inmediato la paciente empezó tratamientos con el fin de atender sus necesidades de calcio. Para entonces el tumor se había reventado, causándole dolores intolerables. Se le llevó a un hospital donde se le aplicaba morfina. Su estado demostraba que estaba viviendo sus últimos días. Dejó el hospital y fue a Nuevo México a recibir tratamientos radioactivos. Durante su visita ahí se le rompió una pierna. Para entonces el cáncer era una gran llaga supurante abierta y sangrante y estaba más allá de cualquier remedio quirúrgico.

Este compuesto se utiliza en Tijuana, México. Se trata de una medicina a base de huesos de chabacano y duraznos, y sedice que cura el cáncer. (N. del T.)

Durante este periodo ofreció su vida al Señor y experimentó una crisis tremenda. Supo que tener cualquier tipo de sentimientos negativos o de resentimientos es absolutamente fatal para el bienestar. Estas cosas causarán la muerte y uno no puede entregarse a ellas si espera recobrar la salud.

Empezó a tomar de todo corazón los consejos del doctor Jensen. Combinó esto con una nueva actitud ante la vida y con un mejoramiento de su dieta. Entonces la situación cambió y su tumor empezó a retroceder y a aliviarse. Para entonces ya había tomado un Tratamiento de Purificación de tres días.

El tumor ha desaparecido y con él todos los signos de cáncer. Las pruebas de laboratorio arrojan resultados negativos. Esta mujer es una buena paciente, puesto que no se rindió y siempre ha querido trabajar para cambiar sus actitudes con respecto a la vida.

PACIENTE 4

Me habló por teléfono una antigua paciente que se había aplicado colemas, diciéndome que, aproximadamente hacia mediados de noviembre de 1980, empezó a tener asma y tos. También tenía dolores en todo el cuerpo. Éstos eran algunos de los antiguos problemas que volvían a presentarse.

En agosto de 1979 sufrió un terrible resfriado con asma. En octubre del mismo año tuvo que ir al hospital, en Nueva York, con un enfriamiento en el pecho; de nuevo en noviembre tuvo que ser hospitalizada por el mismo problema. Llegó al grado de que no podía cuidar de su hijo.

Vino aquí en febrero de 1980 para tomar un Tratamiento de Purificación, ha tenido un segundo tratamiento y ha seguido el programa de mantenimiento.

Quando el problema pasado se volvió a presentar, dejó de consumir comidas sólidas y tomó sólo sopas y caldo de cáscaras de papa; durante este tiempo se aplicaba dos colemas por día, en dos días empezó a sentirse mejor y ahora se siente excelentemente bien. ",Diga al doctor que agradezca a Dios por el colemas!"

PACIENTE 5

La siguiente es una carta recibida del paciente B. F., quien se sometió a un tratamiento de colemas en abril de 1980. He aquí su informe:

"Le escribo esta nota para hacerle saber que el Régimen de Purificación de los Tejidos al que me sometí la primera semana de abril me alivió los quistes del pecho, que tanto me molestaban. Espero ver al doctor Jensen en el *Curso de Nutrición* que va a impartir en New Lebanon, Nueva York, en este verano. Pienso conducir todo ese día y, si es posible, ver al doctor Jensen para que me examine. Él quería hacerlo y así podré ver los cambios que se han operado en mí desde que sigo la terapia de colemas".

PACIENTE 6

Una llamada en octubre. Esta persona empezó el Tratamiento de Purificación de los Tejidos en junio de 1980. Anteriormente su problema era una enfermedad degenerativa en los órganos genitales, sobre todo en el útero. Se le aconsejó que se practicara la histerectomía, pues se sospechaba que padecía una enfermedad muy seria de tipo degenerativo.

Cuatro meses más tarde esta mujer se hizo el examen Papanicolau. No encontraron nada anormal. Finalmente regresó a su trabajo y está muy agradecida por el resultado.

PACIENTE 7

A una mujer de 26 años, madre de tres hijos, se le diagnosticó esclerosis múltiple. El doctor no le dio ninguna esperanza de recuperar la salud. Los médicos no le ofrecían nada, ni dietas ni consejo nutricional, ni siquiera se le alentaba. Sólo le dijeron que no podría sanar con ningún tratamiento, que debía aceptar su condición y vivir con ella.

Sin nada que perder ante este pronóstico, ha estado trabajando con nuestro sistema, de forma que su vitalidad ha mejorado; se siente bien y está mucho mejor de los nervios. Han mejorado su digestión y su intestino.

PACIENTE 8

Esta mujer ha repetido dos veces el Tratamiento de Purificación de los Tejidos.

Ha tenido serios problemas con la espina, el cuello, las articulaciones; trastornos abdominales, digestivos, pulmonares y bronquiales para poder encauzar su vida.

El primer Tratamiento de Purificación fue hace once meses y el segundo siete semanas después, como se lo recomendamos. Desde entonces ella ha estado viviendo una vida mejor desde el punto de vista alimenticio y mental, ha organizado su trabajo de modo que puede hacer más de lo que ordinariamente hacía, ha tomado tratamientos de luz solar durante el verano, tratamientos para la circulación mediante baños de *Kneippe*, y ha procurado arreglar su vida hasta tal punto que ella misma propició su propia crisis curativa, ese proceso inverso del cual ya hemos hablado mucho. La crisis curativa se presentó con molestias y dolores especialmente en donde había sido operada de un disco en el cuello. Después el dolor bajó al hombro y a diferentes partes del cuerpo. El problema intestinal se volvió un tanto incontrolable, así que la paciente volvió al Tratamiento de Purificación de los Tejidos. Planeamos el tratamiento sólo para tres días debido a las muchas crisis que había tenido en los últimos tres días y pensamos que sería suficiente, pero permaneció en el programa durante los siete días.

Sus eliminaciones intestinales han sido más abundantes durante su crisis curativa que en cualquier otro tiempo. Esto es algo muy importante que hay que considerar, y quisiera discutir un poco más al respecto.

Antes que nada, descubrimos que la enfermedad es un resultado del establecimiento de catarro, moco y flema en diversas

partes del cuerpo; los materiales tóxicos que han permanecido en nuestra sangre por un periodo de años han formado una especie de gelatina; la clase de material que tenemos en nuestras articulaciones.

Estamos provocando el proceso inverso por medio de una mejora de nuestra manera de comer; estamos yendo por un mejor camino desde el punto de vista de la salud. El proceso inverso se lleva a cabo a través de los tejidos, cuando éstos se regeneran, para librarlos de lo viejo y dejar que se implante lo nuevo. En otras palabras no estamos construyendo una nueva enfermedad, estamos yendo hacia atrás, ahora, y a este ir hacia atrás lo llamamos método inverso de purificación: es el método de librarnos de cualquier acumulación de enfermedad que tengamos en el cuerpo.

En este caso, descubrimos que el segundo tratamiento de eliminación, al concluir las siete semanas, no descargó mucho moco ni catarro del intestino. En contraste con ello, durante la crisis fue extraordinario lo que el Tratamiento de Purificación y los colemas hicieron que arrojara. Había fibras de moco y de otros materiales. Eran de tan copiosa naturaleza que una vez pesamos medio kilogramo de esta sustancia mucosa. Estaba hedionda y producía mucho gas. La paciente tuvo que recurrir a un tratamiento de colemas extraordinario con el fin de eliminar este material tóxico que se le había acumulado en el intestino. Después del sexto día descubrimos que el agua del colemas salía otra vez limpia. Todavía hay una cantidad excesiva de material que se le desprende del intestino. La cantidad más grande de material tóxico fue posiblemente la de los días cuarto, quinto y sexto. Está empezando a aliviarse y ahora es tiempo de que se dirija a una dieta de transición y a un programa alimenticio regular, otra vez.

Se ha mencionado este caso porque ilustra con claridad el hecho de que durante las crisis de curación puede convertirse en una verdadera necesidad el repetir de nuevo el tratamiento de colemas.

Aclaro aquí que todos aquellos que siguen ese tratamiento van a tener estas crisis curativas. Ellas invertirán los problemas

que usted ha tenido en el pasado, los síntomas que **usted tuvo** hace diez, veinte o treinta años. **Es en** este tiempo **cuando el** material tóxico deberá eliminarse, pues el cuerpo ha licuado el catarro, ha disuelto el moco y está llegando a una **fase de control**. En este momento usted le ayuda con el colemas.

Cuando éste termine, encontrará que transcurrirán **de tres a cinco días** para que ocurra una eliminación completa, después de la cual estará usted listo para comenzar una vida mejor que la que ha llevado en muchos años.

La crisis curativa puede ser corta, puede ser una pequeña crisis; no tiene por qué ser larga. Todas las personas que lleven este Tratamiento de Purificación de los Tejidos experimentarán estas crisis curativas.

Considero que la gente supera sus problemas mucho **más** rápido mediante este Tratamiento de Purificación de los Tejidos que mediante cualquier otro medio. Se hacen más progresos empleando este programa que sujetándose a otro cualquiera de los conocidos.

PACIENTE 9

El paciente tenía hepatitis. Las pruebas revelaron un estado casi normal después de un tratamiento de un mes a base de colemas. El cuadro químico de resultados mostró una fósforoalcalinidad de 1760 (la normal es 79 a 250 *uIL*) y durante el tratamiento bajó a 82.

No usaba fármacos, sólo alimentos y el Sistema de Purificación de los Tejidos.

10. CONCLUSIÓN

"Si el cuerpo entablara un juicio por daños y perjuicios a la mente, se encontraría que ésta ha sido un inquilino devastador para su casero."

PLUTARCO: *Ensayos*

HE DEDICADO las energías de mi vida a descubrir los secretos de una vida sana, feliz y longeva. Por todo el mundo he buscado ejemplos de estas bendiciones y ha sido para mí una bella experiencia de la que he aprendido mucho.

Durante los cincuenta años de práctica tratando de ayudar a la gente a conservarse bien, he llegado a una certera conclusión : el padecimiento número uno que excede a todos los demás de manera considerable es el problema intestinal. Éste tiene proporciones epidémicas.

Nuestra comida y estilo de vida están matándonos lentamente al minar la salud y la vitalidad de nuestro pueblo. La enfermedad y el malestar reclaman una proporción cada vez mayor de nuestra energía, de nuestro tiempo, de nuestro dinero y de nuestras emociones. Nos estamos convirtiendo en seres privados de vitalidad y con una salud pésima.

Hemos estado equivocando el camino correcto y hemos sido conducidos a la muerte y al envejecimiento prematuro. Esto es desafortunado, pero no eludible. Si regresamos al buen camino ~ abandonamos lo viejo, vendrán la purificación y el rejuvenecimiento. De nuevo podremos gozar las maravillosas bendiciones de la salud y la vida vital, tal como el Creador quiere para nosotros.

Debemos alejarnos de los hábitos que roban la vida y de las comidas que nos perjudican, rechazando participar de ellos. Debemos desear eliminar lo viejo y, como niños pequeños, aprender los nuevos y mejores caminos. La cirugía y las drogas simplemente retrasan y contraponen los problemas encontrando rara vez la fuente de nuestras enfermedades. Una operación conduce a la otra. Las drogas se dan para aliviar los síntomas y cubrir con una máscara un estado más profundo y frecuentemente crónico que, así, queda sin detectar y sin atender hasta que a menudo es demasiado tarde para corregirlo.

Existe un medio seguro para terminar con nuestros problemas de salud. Ése es el camino de Dios. Cuando seguimos a la naturaleza no podemos perdernos. Ella es perfecta y siempre trabaja. Está más allá de las falsificaciones del hombre y contiene todas las condiciones esenciales para una vida larga y sana.

Toma mucho tiempo desarrollar una enfermedad crónica y degenerativa e igualmente se lleva buen tiempo invertir tal proceso. Pero ello es posible si el individuo asume la responsabilidad de dicha tarea y tiene fe y perseverancia en los poderes de recuperación del cuerpo.

Toda mi vida he trabajado en el cuidado intestinal. He probado todos los métodos naturales, todos los productos o técnicas conocidos para que el hombre cuide de su intestino.

De todas estas cosas puedo decir que el ayuno y las tabletas de alfalfa han hecho los mayores bienes. Deseo expresar que el Programa Maestro de Purificación de los Tejidos es lo mejor que he conocido para desintoxicar el cuerpo y purificar el intestino. Éste es un desarrollo reciente; en él hemos estado trabajando toda nuestra vida. Es ahora cuando lo necesitamos más que nunca.

No estoy diciendo que sea una panacea; pero sí es un poderoso principio para aquella persona que está trabajando a fin de obtener finalmente la salud. Cualquier cosa que podamos hacer para detener la autointoxicación va a ayudar lentamente a librarnos de la enfermedad. El Programa Maestro de Purificación de los Tejidos es la mejor forma que conozco de llegar a nuestra meta.

Al despojarnos de la vieja y tóxica membrana mucosa fuertemente adherida al intestino, eliminamos la fuente número uno de la enfermedad. Además, abrimos el intestino a medios más eficientes de eliminación de desechos y de absorción de las sustancias nutritivas, cosas que son esenciales para todo proceso de saneamiento duradero. Éste también es el primer paso hacia la normalización del intestino, con el fin de que las bacterias benignas regresen al colon y lo mantengan inmune contra la putrefacción y contra la autointoxicación posteriores. Los médicos que quieran aprender sobre esta terapia pueden pedir que se les impartan cursos. De manera semejante, a los pacientes se les puede atender, revisar y aconsejar.

Ésta es una pequeña historia que usted deberá aprovechar sobre uno de los hombres más longevos de occidente.

La abadía de Westminster fue fundada por el rey Lucio en el año 170 de nuestra era. Sus bóvedas están llenas de muertos ilustres cuyos monumentos cubren los muros del vasto templo. Una de sus losas más pequeñas --más interesante que todos los más finos mármoles para los príncipes y los poetas— dice:

Thomas Parr, nacido en el condado de Salopp en el año de 1483. Vivió durante los reinados de diez reyes: Eduardo IV, Eduardo V, Ricardo III, Enrique VII, Enrique VIII, Eduardo VI, María, Elizabeth, Jaime I y Carlos I. Sepultado aquí el 15 de noviembre de 1635, a la edad de 152 años.

Antes que Parr fuera enterrado en Westminster, su historia fue cuidadosamente investigada. El registro parroquial de su villa nativa prueba que fue bautizado el mismo año de 1483. Documentos legales y actas notariales muestran que heredó una pequeña hacienda de su padre en 1560 y que tomó esposa tres años más tarde, cuando contaba con 80. Se casó de nuevo en 1605, a la edad de 122 años. Cuando tenía 130, compareció ante la corte, bajo el cargo de ser padre de un hijo ilegal. Fue hacendado toda su vida. Su larga edad atrajo la atención del rey, quien lo invitó a visitar el palacio, pues quería investigar las razones de su excepcional longevidad.

Los Últimos días de Parr los pasó en el palacio. La historia cuenta que sus perfectas facultades y su maravillosa memoria hacían de él un animador sin igual. Ello no maravilla: ¡Qué

cantidad de recuerdos no tendría un hombre que había vivido bajo diez reinados!

Cuando Parr murió, Harvey, el descubridor de la circulación de la sangre, le practicó la autopsia por orden del rey Carlos: querían investigar por qué había vivido tanto.

El informe en latín del gran cirujano todavía se conserva y dice que Parr murió a consecuencia de una aguda indigestión producida por un exceso de manjares a los que no estaba acostumbrado.

Todos los órganos del viejo estaban en perfectas condiciones y Harvey descubrió que su colon estaba tan normal como si fuera el de un niño.

Los microbiólogos modernos dicen que en este informe Harvey, inconcientemente, revela el secreto de la larga vida de Parr, pues su cuidadosa descripción de los intestinos demuestra que no había perdido su flora protectora y congénita.

Pandora's Box: What lo Eat and Why

J. OSWALD EMPRINGHAM, 1936.

Hoy es un nuevo día. Ya no tenemos que guardar secretos vergonzosos. Ya no tenemos que funcionar con informaciones de segundo o decimosegundo grado. Podemos elegir en qué grado de conciencia queremos vivir. La frase de la campaña de distrofia muscular: "Su cambio es la clave de su curación" tiene más poder de lo que usted se da cuenta.

Me gustaría proporcionarle a la gente un par de tijeras invisibles y preguntarle: "¿Para qué le sirven?" Use esas tijeras invisibles, corte con ellas y sea libre. Libérese, déjese ir. "Él me guió por las aguas tranquilas. . ." ¿Sabe usted dónde está la tranquilidad? Libérese de la confusión y del parloteo mental. Sea tranquilo y conozca... dese un poco de tiempo libre..., descubra quién es usted... y vaya adelante con un letrero en su espalda que diga: "¡ Bajo un nuevo derrotero!" ¡ Conozca el nuevo día con un espíritu fresco !

GLOSARIO

LAS PALABRAS de la lista siguiente se emplean con frecuencia cuando se hace alusión al estado del intestino y al cuidado de éste.

He tratado de evitar, tanto como fuera posible, el uso de vocabulario técnico, con el fin de_ conducir la enseñanza en un nivel que todo el mundo pueda comprender, sin importar el grado de su preparación.

Adherencia. 1) Unión de dos estructuras que normalmente van separadas, debido a la formación de un nuevo tejido producido por inflamación o lesión. 2) Banda fibrosa que mantiene juntas partes normalmente separadas.

Ano. Orificio del recto que se encuentra en el pliegue que se localiza entre las nalgas.

Autointoxicación. Estado originado por sustancias venenosas que se producen dentro del cuerpo.

Catarro. Inflamación de las membranas mucosas.

Quimo. La mezcla de la comida digerida parcialmente y de las secreciones digestivas que se encuentran en el estómago y en el intestino delgado durante la digestión de un alimento.

Calostro. Secreción de las mamas que precede dos o tres días a la secreción de verdadera leche. Contiene sobre todo suero y glóbulos blancos. También se le llama "primera leche".

Estreñimiento. Defecación dificultosa; defecación poco frecuente con paso de materia fecal dura y seca en exceso; pereza

intestinal.

Diarrea. Evacuaciones intestinales acuosas frecuentes. Es

un

síntoma habitual de problemas gastrointestinales y, sobre todo, **resultado de** una peristalsis aguda.

Diverticulitis. Inflamación de un divertículo o de varios divertículos de la cavidad intestinal, en especial en el colon, que provoca estancamiento de las heces en los sacos distendidos del colon (divertículos).

Divertículo. Saco o bolsita en las paredes de un conducto o de un órgano.

Enema. Introducción de soluciones en el recto y en el colon. Esto se hace con el fin de estimular la actividad intestinal y provocar el vaciamiento del intestino delgado.

Flácido. Relajado, débil, que tiene fuerza muscular defectuosa, o que carece completamente de ella.

Flatulencia. Gases en el estómago y en los intestinos.

Flexión. La acción de doblarse o la condición de estar doblado, en contraste con la extensión.

Haustra. Las bolsas o saquillos del colon.

Hemorroides. Una masa de venas dilatadas, tortuosas en el recto, que implica los plexos venosos del área. Existen dos clases de hemorroides: externas, las que comprenden a las venas distantes de la línea anorrectal; internas, las que comprenden a las venas próximas a la línea anorrectal.

Hernia. La protrusión o protuberancia de un órgano o parte de un órgano a través de las paredes de la cavidad que normalmente lo contiene.

Hiper. Prefijo que significa sobre, en exceso o más allá de.

Hipo. Prefijo que indica menos que, debajo de, o bajo.

Válvula ileocecal. Músculos del esfínter que sirven para cerrar el íleon en el punto en donde el intestino delgado se abre hacia el colon ascendente. Impide a la materia alimenticia volver a entrar en el intestino delgado.

Indicán. Sal potásica de indoxilsulfato que se encuentra en el sudor y en la orina y se forma cuando las bacterias intestinales transforman el triptófano en indol.

Indol. Sustancia cristalina, sólida, que se encuentra en las heces. Es el producto de la descomposición bacteriana del triptófano y es en gran medida causante del olor de las heces. En

la obstrucción intestinal, es absorbido y eliminado en la orina, en forma de indicán.

Flora intestinal. Las bacterias presentes en los intestinos. La naturaleza química del contenido de los intestinos varía de manera considerable en relación con la porción de la cavidad intestinal que se estudia. En el momento del nacimiento no hay en los intestinos ningún tipo de bacteria, pero se las puede encontrar poco después. Las bacterias favorables pueden proteger al cuerpo de la invasión de las bacterias enemigas, las cuales no pueden vivir en un medio ácido. De la misma manera, ciertas medicinas, en particular los antibióticos, pueden ocasionar graves alteraciones en el número y tipo de bacterias presentes.

Iridología. La ciencia y práctica que revela la inflamación, en dónde se localiza y en qué fase se encuentra. El iris revela la constitución del cuerpo, las debilidades inherentes, los niveles de salud y la transición que tiene lugar en el cuerpo de una persona, de acuerdo con la manera en que vive.

Láctico. 1) Relativo a la leche. 2) Vaso linfático intestinal que recoge el quimo, lo pasa a la circulación linfática y, a través del conducto torácico, al sistema sanguíneo vascular.

Lactobacillus Acidophilus. Un organismo que produce ácido láctico por fermentación de los azúcares de la leche. Se encuentra en la leche y en las heces de los bebés alimentados con biberón y en las de los adultos. También se encuentra en los dientes cariados y en la saliva.

Lactobacillus Bulgaricus. Este bacilo se encuentra en la leche fermentada. La leche fermentada mediante este organismo se conoce como leche búlgara.

Lactosa. Un disacárido que por hidrólisis produce glucosa y galactosa. Las bacterias pueden convertirlo en ácidos láctico y butírico, como en la leche agria. La leche del seno materno contiene de 4 a 75% de lactosa.

Laxante. Un alimento o una sustancia química que afloja los intestinos (esto es: facilita el paso del contenido intestinal en el momento de la defecación) y por tanto impide o remedia el estreñimiento. Los laxantes pueden actuar al incrementar la peristalsis, irritar la mucosa intestinal, lubricar las paredes

intestinales, ablandar el contenido del intestino, incrementar la cantidad de agua en él y aumentar el tamaño de las heces.

Linfa. Fluido alcalino que se encuentra en los vasos linfáticos y en la cisterna del quilo. Generalmente es un fluido claro, transparente e incoloro, aunque en los vasos que drenan los intestinos puede aparecer lechoso debido a la presencia de grasas absorbidas.

Linfocito. Leucocito de la linfa sin gránulos citoplásmicos. Normalmente constituyen del 20 al 50%, del total de los glóbulos blancos.

Mucilaginoso. Que parece mucílago, baboso, pegajoso.

Mucosa. Membrana mucosa.

Moco. Una secreción viscosa de las membranas y glándulas mucosas, consistente en mucina, leucocitos, sales inorgánicas, agua y células epiteliales.

Peristalsis. Movimiento progresivo en forma de onda que ocurre involuntariamente en los tubos del cuerpo, en especial el digestivo. Es característico de los tubos que poseen capas de fibras musculares lisas longitudinales y circulares.

Placas de Peyer. Un agregado de nódulos solitarios o grupos de nódulos linfáticos que se encuentran principalmente en el íleon, cerca de la unión de éste con el colon. En la fiebre tifoidea experimentan hiperplasia y a menudo se ulceran. También se les llama nódulos agregados o folículos.

Flema. Moco espeso, en especial el de las vías respiratorias.

Prolapso. Caída o desviación de alguna parte del cuerpo, como el colon.

Protomorfogan. Sustancia del núcleo de la célula extraída de tejidos animales específicos, que contiene el fotocalco o anteproyecto del tejido. (Ejemplo: la adrenalina, la tiroidina, el jugo pancreático, etcétera).

Pilórico. Pertenece a la abertura entre el estómago y el duodeno.

Recto. La parte inferior del intestino grueso; mide aproximadamente 12.5 cm de longitud y se localiza entre el pliegue sigmoideo y el conducto anal.

Espasmo. Un movimiento repentino e involuntario o contracción muscular convulsiva.

Espástico. Que se parece o es de la naturaleza de las convulsiones o espasmos.

Estasis. Estancamiento del flujo normal de los líquidos, como la sangre y la orina, o de la función intestinal.

con