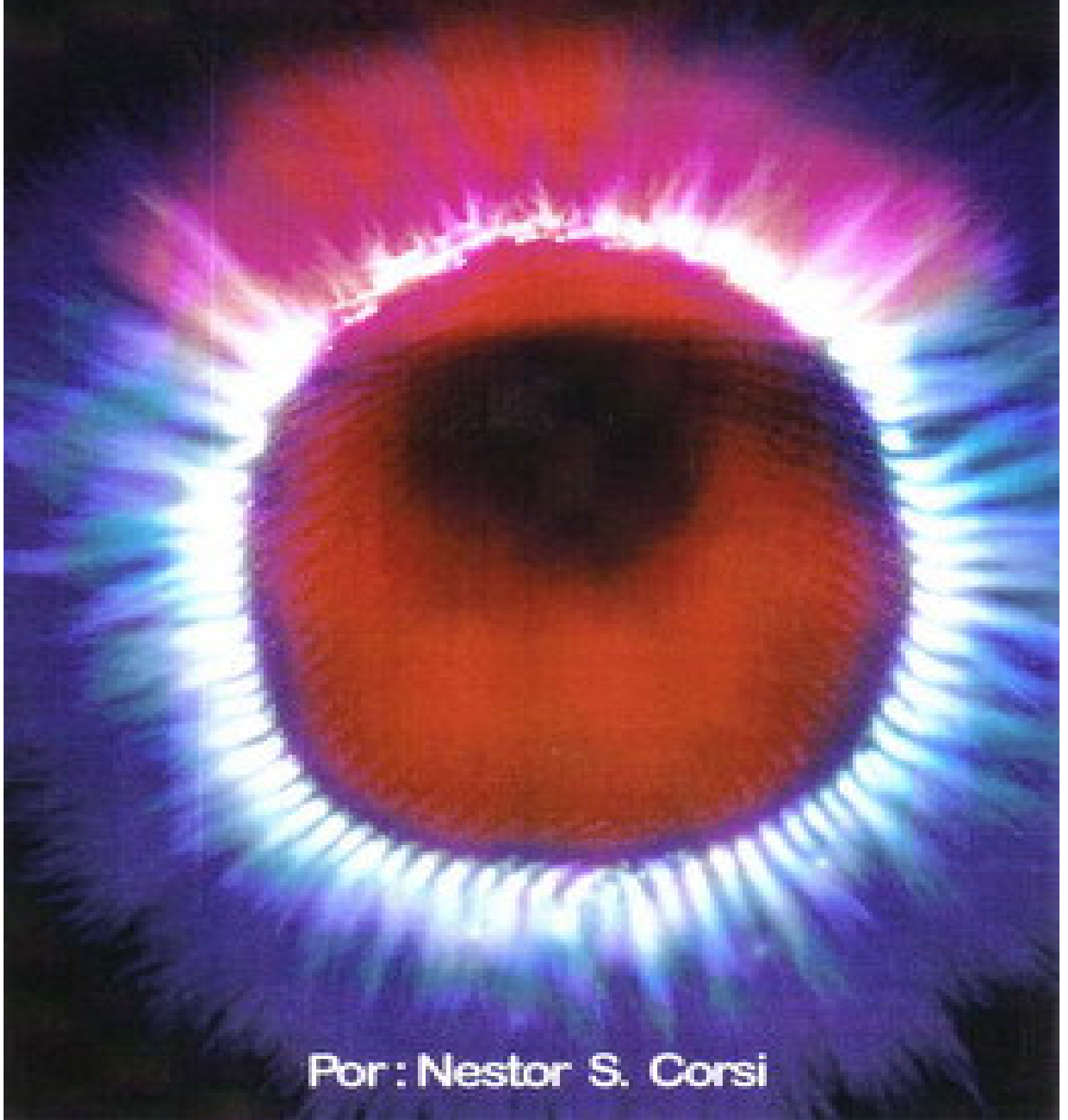


# La vida en 80 cm.



Por : Nestor S. Corsi

# La vida en 80 cm.

---

*Por: Néstor S. Corsi  
Científico*

[www.piramidedeluz.com](http://www.piramidedeluz.com)

[www.magnesiovida.com](http://www.magnesiovida.com)

[www.elembarazoyelmagnesio.com](http://www.elembarazoyelmagnesio.com)

*E-mail: profetakropp@yahoo.com.ar*

---

*Este libro fue escrito en San Marcos Sierras, Córdoba-Argentina a comienzo del año 2004, al dar lugar a la construcción del mayor desafío que el hombre llevo a cabo en los últimos tiempos: El proyecto “Pozo de luz” en el mismo sitio donde se construye la “Pirámide de Luz” y generar así los recursos para desarrollar un centro médico-científico, llamado Hospit, especializado en la contención y atención de enfermos terminales oncológicos, cuya capacidad será de tres mil camas, a construirse a 12km de este Parque Temático; llamado “Pozo de Luz”.*

**Nota: Este libro fue actualizado el día 7 de octubre del 2008, al nacer mi tercer hijo con sobredosis de Magnesio en la sangre de la madre.**

**Fueron diez años de trabajo científico y del ser que eternamente todas las madres del mundo le estarán infinitamente agradecida, mi esposa Norma, que sin ella jamás hubiese podido cumplir esta misión.**

**Ver nota: El Magnesio y el Embarazo**

*Al conocimiento adquirido en mi larga carrera de investigador científico, en busca de la verdad, para lograr descifrar muchos padecimientos y enfermedades incurables, junto al que en determinados medios se puede acceder, lo entrego en este libro, con simples palabras, a fin de salvar y mejorar la calidad de vida de los seres humanos.*

*Son 18 años viajando por el mundo para compartir experiencias con otros científicos que resumo en estas palabras:*

*Que el secreto de la vida está en los 80 cm. del intestino grueso que los seres humanos poseemos, y que solo mediante las Sales de Cloruro de Magnesio se puede llevar a cabo la limpieza diaria que todo ser debe realizar.*

# PRÓLOGO

*Las frutas y verduras crudas o cocidas y las legumbres que constituyen el más redituable alimento y medicina para el ser humano, han sido consideradas dañinas por los resultados salvadores en pacientes que sufren constipación o diarrea, cuando ambas purifican y normalizan mediante el barrido de las impurezas la temperatura interior de las entrañas.*

*Si en los casos de diarrea crónica, constipación, sobrepeso o anemia, se le permitiera al paciente suspender el consumo de todo tipo de carnes principalmente el pollo y lechón, y guardar cuatro o cinco días de ayuno consumiendo en el día únicamente media manzana roja por hora con piel y semilla y se le diera dos o tres litros de agua de a sorbos, incluida la ingesta cada una hora con 50 gotas disueltas en agua de “Magnesio Vida” que es una solución no saturada con sales de Cloruro de Magnesio; sería el recurso más efectivo para purificar la sangre mediante la desinflamación del hígado como resultado de las descargas reiteradas intestinales que este tratamiento natural provocaría.*

*Debemos entender también que la medicina contemporánea aplica sus tratamientos con capacidad y tecnología de punta, pero esto no basta y muchas veces no se alcanzan los logros deseados porque se descuida la temperatura térmica intestinal y de ella depende todo el organismo, principalmente el sistema nervioso.*

*Si la medicina actual controlara y aplicara para cualquier tratamiento la regulación de la descarga intestinal mediante la ingesta diaria de Magnesio Vida, y se les instruyera a las personas el modelo alimenticio para proveer las proteínas y la fibra necesaria al organismo, los resultados de los tratamientos serían más efectivos y se eliminarían los efectos secundarios que complican aún más la situación, que muchas veces no tiene salida, cuando se le indica la ingesta de carne magra o carne de*

*pollo para proveer proteínas al cuerpo, desconociendo que el Germen de trigo, la lenteja, el poroto de soja, el queso de rallar y otros alimentos contienen más proteína que la misma carne y no produce el daño irreversible de aquellos alimentos que son de difícil digestión y/o alteran el equilibrio térmico de las entrañas. Carne no es sinónimo de proteínas. Destruyamos el mito de las proteínas de las cárneas.*

*Recordemos siempre que todos los alimentos tienen proteínas. Los inconvenientes que el paciente debe soportar como resultado de los tratamientos convencionales, aparejan en muchos casos mayores complicaciones a los intestinos que las iniciales, porque se descuida la dosis de Magnesio en sangre, produciendo estreñimiento antes y después del diagnóstico como resultado también de muchos fármacos que acrecientan la temperatura y la pereza intestinal.*

*No hay enfermedad ni depresión si los intestinos trabajan a diario un mínimo de tres veces, y solo este milagro de desintoxicación se produce cuando ingerimos Magnesio; un mineral natural que originalmente todos los alimentos lo contenía.*

*Debemos recordar que en el corto recorrido del intestino grueso que no supera los 80cm se aglutinan las emociones del ser humano, y que si este órgano se encuentra cargado de impurezas producirá un desequilibrio emocional que afectara a todo el organismo.*

# *Propiedades del Magnesio*

*Recordemos en primera línea alguna de las propiedades del  
Magnesio en Sangre:*

- *El Magnesio es un ión útil en diferentes funciones del organismo (un ión es un átomo o una molécula cargados electrónicamente).*
  - *El Magnesio se encuentra dentro de las células y sobre todo en el tejido óseo.*
    - *El Magnesio controla los niveles de azúcar en la sangre.*
  - *El Magnesio ayuda a reforzar el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunológico).*
    - *El Magnesio es un potente regulador de las hormonas (las Hormonas pertenecen al grupo de los mediadores o mensajeros químicos, incluyendo además a los neurotransmisores) Son sustancias químicas que el cuerpo produce naturalmente y son transportados por la sangre y distribuidas a varios tejidos en los que producirán efectos concretos, armonizadores. Las hormonas son sustancias segregadas por distintas glándulas del organismo: Suprarrenales páncreas, tiroides, sexuales y muchas otras.*
    - *Estas pertenecen al grupo de los mediadores o mensajeros químicos, que incluyen a los neurotransmisores y a las hormonas, razón por la que en la menopausia al tener el nivel más bajo de hormonas puede causar sensación repentina de calores y otros factores de descompensación que afectaran principalmente al sistema nervioso.*
-

- *La concentración en sangre del Magnesio es de 2.5 a 3.4 Mgr/dl alrededor de un 30% del Magnesio en sangre esta ligado a las proteínas.*
- *Para los deportistas, el Magnesio, es un mineral comprometido porque beneficia al tejido muscular.*
- *Para una mujer embarazada, es fuente de vida, tanto para la madre como para el niño.*

*Año tras año en nuestro trabajo y desarrollo científico en equipo, vamos descubriendo más y más propiedades sobre el Magnesio, que serán actualizadas en este libro.*

# ***El Magnesio y el embarazo***

*A continuación quisiera compartir con ustedes y con aquellos profesionales que atienden y protegen la salud de una madre y del niño en formación, mi experiencia personal, para demostrar científicamente y de manera concreta los resultados milagrosos del Magnesio.*

*Debo agradecer a mi esposa Norma, el haber dispuesto su vida y la vida de nuestros 3 hijos para esta investigación científica. Sin ella nada hubiésemos podido aprender en estos diez años y sin ella el dolor y los hijos enfermos seguirían naciendo en todo el mundo.*

*Este trabajo de alto riesgo científico llevado a cabo, pone de manifiesto que en todo ser humano se debe controlar el Magnesio en sangre, ya que los alimentos actuales de origen transgénico no lo contienen y que una madre en gestación solo podrá engendrar un hijo sano si se le provee la dosis de Magnesio que su sangre requiere para la vida de ella y para la vida sana del hijo en formación.*

*Hay miles de mujeres en el mundo que no pueden concebir, pero, mediante la ingesta diaria de Magnesio Vida podrán en su mayoría alcanzar esta Gracia Divina.*

*Nuestra experiencia personal:*

*Hace 10 años encargamos un hijo con mi esposa Norma, pero en solo tres meses de gestación todo se derrumbo cuando perdimos ese embarazo. Al ver nuestro sueño frustrado y con el dolor en el alma por lo sucedido, le propuse a ella la ingesta de Magnesio*

*para poder evacuar cada día un mínimo de tres veces; ya que desde siempre sufría constipación.*

*Como científico, determine que si el intestino de ella trabajaba de manera perezosa, la dilatación del tejido intestinal ocuparía mayor espacio y este presionaría sobre el útero impidiendo la formación del niño en su vientre por falta de espacio. Además, la fijación del calcio en los huesos es mediante el Magnesio que se encuentra en sangre y si este llegase a faltar durante su formación las células lo deberían extraer del reservorio de los huesos, causando en la Madre las graves e irreversibles consecuencias, como: Constipación, Osteoporosis, flojedad y perdida de piezas dentales y la alteración de su sistema nervioso, que en todo ser humano solo se regula mediante el Magnesio. La propuesta a ella fue bien recibida y comenzó a consumir a diario dos dosis de Magnesio Vida disueltas en medio vaso de jugos naturales por las noches, y los resultados fueron altamente benéficos, porque lo primero que percibió es que su gran inflamación abdominal había desaparecido en cuanto comenzó a evacuar a diario. Lo segundo y de gran alivio fue que desaparecieron los dolores menstruales que sufrió desde siempre y de sus seis días con intenso sangrado, paso a solo tres días y sin los molestos flujos, y lo que noto además, es que le dejó de doler la cabeza, su espalda y superó los problemas cervicales, mareos y cansancio que tanto la aquejaban. Continuó por seis meses ingiriendo cada día las dos dosis de Magnesio Vida y encargamos nuestro primer hijo llamado Jonathan, para nacer el 2 de Noviembre del 1999. Los nueve meses de embarazo fueron llenos de alegría, con un parto de dos horas de dilatación sin dolor, trastorno o complicación alguna y la calidad y cantidad de leche materna ha sido estupenda hasta los dos años y tres meses. La sorpresa en la sala de parto fue realmente sorprendente, porque el bebé había nacido con un color rosado intenso producto del oxígeno en sangre. Hoy, Jonathan, tiene 9 años y desde que dejó*

*la teta a diario le administramos 50 gotas de Magnesio Vida. Tiene una excelente calidad de vida, es alegre, sano, fuerte, seguro de si mismo y capaz en todas las disciplinas.*

*Pasaron tres años en que Normita continuó ingiriendo cada noche sus dos dosis de Magnesio Vida y encargamos a Ailín. En los nueve meses de embarazo y hasta la fecha la mami continuó ingiriendo tres dosis diarias. El embarazo, parto, posparto, nacimiento y tiempo de lactancia fue magnifico. Hoy, esta muñequita tiene 6 añitos y a igual que su hermano la calidad de vida fue y es de excelencia: Alegre, capaz, fuerte, segura de si misma, inteligente, voluntariosa, compañera y vivaz a igual que su hermano Jonathan.*

*Por último, el 15 de enero del 2008, siendo las 6,30 horas encargamos nuestro tercer hijo que se llama, Marcos Santiago. Ingiriendo sus tres dosis diarias de Magnesio Vida, la Mami, solo aumento durante el embarazo 9 kilos, nació el bebé con 3,300kg, tuvo un embarazo maravilloso, y a igual que los otros dos hijos todo fue de excelencia: A 7 horas del parto estaba en un estado sorprendente aún para todo el personal que la asistió y a las 24 horas estaba en la casa desenvolviéndose con pausa, pero feliz, ya que había evacuado sus intestinos dos veces en menos de 24 horas después del parto, sintiendo un profundo alivio en todo su organismo. El bebé, vacuo el Meconio, a las 4 horas después de haber nacido y descarga sus intestinos tres veces al día mediante el Magnesio que ingresa por la leche materna; ya que la mamá, 12 horas después del parto continuó con sus tres dosis diarias de Magnesio Vida disueltas en medio vaso de jugos naturales.*

*Entonces: Con los resultados científicos que se han alcanzado a lo largo de 10 años de investigación, pongo a disposición de la ciencia mundial todos los elementos y pruebas de mis tres hijos, el de mi esposa y el mío; para que se lleven a cabo los controles de rigor que dicha materia demandará. Invito, además, a todos*

*los médicos de la tierra para que controlen en la sangre de toda mujer la dosis de Magnesio, para evitar que en el mundo sigan naciendo bajo partos tortuosos hijos con enfermedades terminales, hijos histéricos, incapacidad física-mental y muchos otros males que afligen el alma de los padres y de los hijos cuando su mamá carga con las consecuencias de un parto sin Magnesio en sangre.*

*A mi entender, si se le midiere a una Madre durante su gestación o lactancia el Magnesio en sangre a igual que el Ácido Fólico, no existiría complicación ni trastorno alguno; porque el Magnesio entre otras muchas virtudes es el encargado en fijar el Calcio en los huesos del niño y así evitar que sea extraído del reservorio de los huesos de la Madre, evitándole así el daño irreversible que producirá en sus huesos y el sistema nervioso que es regulado mediante estas irreemplazables sales.*

*Además, las Sales de Magnesio proveen la humedad necesaria en las glándulas intestinales, para poder evacuar a diario un mínimo de tres veces y así controlar la temperatura térmica que el intestino grueso requiere, porque de ésta depende el hígado, de ella la flora intestinal, de ella depende el corazón y del corazón el oxígeno para todo el organismo.*

*Originalmente todos los alimentos contenía una dosis importante de Magnesio, pero en la actualidad son muy pocos los alimentos que contienen este preciado mineral. Por esta razón, quien incorpore 50 gotas de “Magnesio Vida” por persona en el agua de cada cocción, proveerá a la sangre la energía necesaria para armonizar los campos Magnéticos y así proveer mediante las glándulas intestinales la humedad necesaria para expulsar del organismo todos los desechos que este genera a diario y así eliminar en el menor tiempo las impurezas que serán adheridas en la pared de los 80cm del intestino grueso.*

# *Muerte Súbita*

---

*Año tras año he supervisado en medio del profundo dolor el hogar y los ambientes de aquellas familias que perdieron a un bebe en tal repentina e inesperada circunstancia, y determine a través de los años lo siguiente:*

*Que las prendas de lana sintética y los ositos de peluche son el factor principal del terror que en todo hogar con niños pequeños, azota, la muerte súbita; Una desgracia que puede ser evitada si tomamos la inmediata decisión de eliminar de dentro de la casa los animales, las prendas de lana y los ositos de peluche. Estos son los tres elementos que se potencian entre si para generar un aire cargado de micro-residuos de lana y se agrava la situación cuando decaen las defensas ante la impregnación de los parásitos que los animales de manera natural transmiten a los seres humanos. Es común recibir regalos de este tipo, porque presentan un aspecto generoso, tierno, que transmite cariño y dulzura; Pero detrás se esconde el dolor, el asma, la mucosidad, la fatiga, los bronquios cargados de flema y la muerte.*

*Nunca uses ni guardes prendas de este tipo en toda la casa, cuando en ella reinen los niños, porque solo dolor cosecharas.*

*No dejes que los animales moren dentro de tu casa, porque ellos fueron creados para morar en el lugar en que fueron creados: Los árboles, montes, parques abiertos, cuevas, ect. ect. ,*

# La vida en 80 cm.

*Un síntoma favorable y que muchas veces se le da otro carácter al comienzo de mis terapias naturales, es la depresión de fuerzas que se impregna en todo paciente que libera las toxinas acumuladas, producto del exceso de medicamentos, de una mala alimentación y por la falta de Magnesio en la cadena alimenticia. No falta entonces el inoportuno consejero que maneja los pensamientos y le dice que es debilitamiento, cuando el decaimiento de fuerzas sólo es producto del estímulo que le ofrecían los tóxicos acumulados en el organismo. Estos al ser eliminados, llevan al cuerpo a un reposo restaurador para recuperarse del gasto excesivo de energías al momento de la liberación de las toxinas.*

*Los seres humanos creemos que para cualquier dolencia, hay que consumir fármacos, cuando lo único que deberíamos hacer es armonizar y regular la temperatura térmica intestinal con la ingesta diaria de Magnesio, avena, arroz, pan integral, frutas de estación, verduras, hortalizas, abundante líquido y alimentos libres de grasa. Además: no utilizar salsa de tomate en las cocciones, porque fermenta y aumenta así la dilatación del tejido digestivo que empujará el diafragma comprimiendo los pulmones para restar espacio de aireación pulmonar..*

*En estos casos, las frutas de estación (que previamente deben ser bien lavadas) son la mejor medicina natural, porque expulsan del organismo todos los residuos alojados indebidamente.*

---

# Pollo de granja y lechón

## *Veneno mortal*

*La medicina contemporánea pretende, por medio del consumo de medicamentos, suprimir los síntomas que anuncian con mucha anticipación el mal que vendrá, mientras que las terapias naturales que al principio producirán efectos “adversos”, son el único medio para que desaparezcan las dolencias y que la temperatura térmica interior vuelva a la normalidad.*

*No existe dolencia sin una elevada temperatura térmica interior y sólo la normalización de esta temperatura elimina la enfermedad.*

*Las temibles complicaciones que debe enfrentar un enfermo terminal, son producto de la toxicidad e irradiaciones que dejan en su cuerpo aquellos “medicamentos y drogas modernas”, cuando lo único que puede ayudar a un enfermo, son aquellos alimentos frescos y sanos, lejos del famoso consumo de “pollo” que muchos médicos aconsejan y aseguran que es para mejorar la calidad de vida del paciente; Cuando están dejando de lado el siglo en el que se escribieron esas palabras. En ese entonces, jamás se le hubiere cruzado por la mente a ningún científico, crear un pollo basado en hormonas y que en sólo cuarenta y cinco días alcance a desarrollar dos kilos de peso. Debemos saber que este tipo de carne que los enfermos consumen por indicación y administración médica casi a diario, es el principal acelerador cancerígeno.*

*El pollo que favorece la digestión por la cantidad de minerales acumulados, es el pollo natural que tarda un año en desarrollar un kilo y medio de peso y que su carne es oscura y dura. Éste produce el original caldo de gallina que se le administraba a los enfermos, cuando la farmacología no estaba tan desarrollada, con el que los pacientes notaban una inmediata recuperación.*

*Uno de los minerales que se concentra en elevada cantidad en este pollo original es el Magnesio, fuente de energía y vitalidad por el conjunto de minerales que el mismo Magnesio contiene en forma natural, y además, al favorecer las tres evacuaciones diarias que todo individuo debe realizar, normaliza la temperatura térmica intestinal.*

*El consumo de lechón debería estar prohibido para el consumo humano, ya que el tipo de parasito que está incorporado de manera natural en la carne llamado Tenia, es transmisible al ser humano y los deterioros que produce en el aparato digestivo son lamentables.*

*El ser humano solo puede ingerir alimentos cárnico como la carne de vaca, cordero, pavo, conejo, pollo de campo o pescado, pero no sus vísceras. Además, estas carnes deben ser consumidas con moderación y bien cocidas, porque las proteínas que ingerimos por exceso deben ser eliminadas, ya que el organismo es incapaz de almacenarlas y sus residuos son de naturaleza ácida produciendo entre muchos otros males la artritis, gota, elevado colesterol y sus calamitosas consecuencias como resultado, además, de que la Flora Intestinal perderá su capacidad de acción.*

# Magnesio Vida

## *Maná del cielo*

*En las glándulas o vellosidad del intestino grueso donde se concentra la humedad necesaria para mantener limpio a este preciado órgano, la flora intestinal cumplirá con su función liberadora de aprovechar todas aquellas sustancias o vitaminas que a través del proceso digestivo se llevan a cabo; teniendo en cuenta además: que en ese corto tramo del intestino grueso se aglutinan las emociones, y que nuestro estado de ánimo estará sujeto al comportamiento, armonía y sincronización de estas glándulas.*

*Al mismo tiempo, debemos recordar además, que en el Magnesio se concentran cantidades importantes y necesarias, también para el organismo, como el potasio, sodio, calcio, fósforo, nitratos, sulfatos y otros.*

*Ya que la salud no es por Gracia Divina, sino, por la sabiduría que recibimos de Dios para cultivarla cada día y hacer que nuestro cuerpo reciba la dosis adecuada de agua y de aquellos alimentos sanos, frescos y los más naturales posibles; debo contarles tal como siempre suelo recordarle a mis oyentes que cuando te sientas enfermo no recurras a Dios para pedirle sanidad, sino, acercarte a él para pedirle perdón por haber maltratado el cuerpo con alimentos que no deberías haber consumido, y así recibirás la sabiduría necesaria para sanar tu cuerpo, por medio de una natural desintoxicación y así recuperar la temperatura en tus entrañas que será mediante la ingesta de agua o jugos naturales, una alimentación sana, alejada de productos cárnicos, y así limpiar, barrer, eliminar la cadena de parásitos que se genera cuando ingerimos carnes en exceso, vísceras, residuos altamente tóxicos de fármacos mal administrados o por automedicarse, y*

*mediante la ingesta a diario de 50 gotas de Magnesio Vida por persona en el agua de cada cocción, el consumo de avena, arroz integral, pan integral, harinas integrales, azúcar negra o miel, legumbres, verduras, hortalizas y frutas de estación; estaremos armonizando lentamente la función Hepática y todos aquellos órganos que dependen de este motor y laboratorio del cuerpo, que es el Hígado.*

*Eliminemos de nuestra vida el consumo de aquellos alimentos de difícil digestión como los fritos, el tomate o salsas, los embutidos, fiambres y las carnes que producen una mayor toxicidad y esto contribuye a elevar el equilibrio térmico intestinal y colabora para que el hígado se vea alterado e imposibilitado de cumplir la dura tarea de órgano depurador, y más aún, en las setecientas funciones que le han sido encomendadas.*

*Si llegamos a alterar las funciones del hígado, habremos alcanzado a conocer los resultados lamentables de aquellos tratamientos médicos, basados en Intervenciones, vacunas y drogas que solucionan los malestares que el hígado acusa y traen las consecuencias que esas substancias dejan en el organismo.*

*Cuando la sangre pierde su potencia vital como resultado de los alimentos cárnicos y de la “farmacología moderna” se altera el mecanismo de defensa en el cuerpo y todo se desploma.*

*Entonces, lo único que podrá sacarnos del cruel y calamitoso estado en que hallamos caído será la normalización de la temperatura térmica del aparato digestivo, mediante una dosis de Magnesio Vida, disuelta en medio vaso de agua después del almuerzo y otra dosis después de la cena. Además de una saludable alimentación que estará regida por legumbres, hortalizas, pastas, verduras, frutas, dos litros de agua a sorbos al día, una banana bien madura a media mañana y otra a media tarde para proveer potasio (mineral que armonizará a las células), una manzana roja después del almuerzo, otra después de la cena y en lo posible aumentar el consumo de avena.*

***El Magnesio Vida, es una concentración no saturada con las Sales de Cloruro de Magnesio en Escamas, y se lo puede conseguir en:***

***[www.magnesiovida.com](http://www.magnesiovida.com)***

***Una dosis de Magnesio vida es igual a 100 gotas, o la carga completa de la misma tapa de la botella. Siempre se debe agitar bien el contenido antes de cada uso y antes de consumirlo es conveniente consultar con el Médico de cabecera y seguir las instrucciones y advertencias que están publicadas en:***

***[www.magnesiovida.com](http://www.magnesiovida.com)***

# Principios vitales y reglas alimenticias

*Según el criterio naturista y de acuerdo a un planteo del Dr. Martín G. Scola, en el libro “Alimentación y Salud” del Dr. Víctor A. Bianco, describe lo siguiente: Existen ciertos principios que son iguales para todos y que conviene tener en cuenta:*

*1º) Todas las personas necesitan alimentos crudos por su contenido en vitaminas, minerales, enzimas y otros elementos orgánicos vivos y vitalizantes.*

*2º) Todas las personas necesitan una alimentación predominantemente alcalina porque así lo exigen la normalidad de la sangre, linfa y demás humores o líquidos del organismo.*

*3º) Todas las personas necesitan una alimentación de tipo fermentativo y no putrefactivo, adaptada a lo largo de su intestino (9 m. o más) y a la conservación de la flora intestinal normal que fabrica vitaminas, ayuda a prevenir la anemia y a digerir parte de la celulosa, etc.*

*4º) Todas las personas necesitan, por los motivos expuestos en el punto 3º, una alimentación voluminosa (con abundancia de verduras y frutas, ricas en celulosa) y no concentrada (carne, grasas, etc.).*

*5º) Todas las personas necesitan respirar aire puro, tomar baños de sol, agua, mover sus músculos diariamente, descansar lo necesario, cultivar los buenos pensamientos, etc. La persona que aplica estos principios fundamentales, aprende a vivir sana y no necesita estar curándose continuamente, hoy de una enfermedad y mañana de la otra, que en el fondo es siempre la misma con diferente disfraz.*

*El sistema naturista que es capaz de lograr la recuperación de la salud de cualquier semejante que aún conserve suficiente fuerza vital, también es capaz de conservarla sana, siendo esto último lo más deseable e importante. Cumpliríamos así con esos sabios aforismos tan conocidos y tan poco practicados:*

*“Prevenir es mejor que curar”.*

*“Quitar el humo es aliviar el síntoma. Apagar el fuego es sanar, eliminando la causa”*

*“El naturismo es la ciencia más necesaria, más liberadora de males y además la más Divina”.*

*El naturismo, más que un sistema curativo es un régimen de vida sana. Los que aprecian la salud en lo que realmente vale, siguen su alimentación con alegría durante toda la vida.*

*La adaptación del organismo a los alimentos naturales y sanos, como porotos de soja (no transgénica), garbanzos, lentejas, habas, etc. produce en algunas personas trastornos digestivos cuando ingieren estos alimentos (molestos gases intestinales, sensación de hinchazón en el vientre, inflamación intestinal, etc.) y atribuyen estos malestares a deficiencias del hígado:*

*Lo que ocurre en realidad es que la flora intestinal no está preparada para la ingestión de estos alimentos, que son muy concentrados y ricos en celulosa (envoltura fibrosa, indigerible en su mayor parte). Para adaptarse a estos alimentos, hay que comenzar con cantidades pequeñas: 1 ó 2 cucharadas soperas, masticarlas muy bien y comerlas de cuando en cuando al principio y luego en forma más frecuente en la dosis tolerable.*

*Pasado un tiempo, puede aumentar poco a poco la cantidad, hasta llegar a lo deseado.*

## **Verduras y hortalizas crudas y cocidas**

---

*Las hojas verdes contienen proteínas de alto valor biológico, vitaminas (principalmente la del complejo B), minerales (en especial el hierro), etc.*

*Estos elementos vitales y vitalizantes son fundamentales para el restablecimiento y conservación de la salud. Su falta puede llegar a provocar trastornos de la vista, distintas formas de avitaminosis, anemia, etc. Por esto las verduras y hortalizas crudas que se utilizan en la confección de ensaladas, son imprescindibles.*

*Algunas personas no las comen en invierno (que es cuando más las necesitamos por falta de energía solar suficiente), aduciendo que son frías. Este inconveniente puede obviarse lavándolas con agua tibia o entibiándolas un poco (según el Dr. Bircher – Benner, los alimentos crudos calentados hasta 32° no pierden sus propiedades).*

*Hay quienes no comen ensaladas crudas por no tener buena dentadura, lo cual no les permite masticarlas debidamente o por padecer de distintos trastornos del estómago, intestinos, etc. Sin embargo, pueden aprovechar sus valiosas sustancias. Para ello, deberán licuarlas con un poco de agua tibia y comerlas juntamente con otros alimentos cocidos (papas, arroz integral, etc.), haciendo como una especie de sopa.*

*Los que aún así no las toleran, pueden licuarlas, colarlas y hacer lo antes indicado o “beber las ensaladas”, a pequeños sorbos, insalivando bien, tomándolas como “aperitivo”, por lo menos un vaso, antes de la comida. También se pueden beber a sorbos durante el transcurso de la comida. Al mismo tiempo, para adaptar la flora intestinal a la celulosa de las ensaladas, tal como se preparan comúnmente, comenzar a comer una cucharada de ensalada y aumentar poco a poco, progresivamente, según la tolerancia que se vaya adquiriendo.*

*En cuanto a las verduras cocidas, las personas que no la tolera, puede, después de quitarles las partes duras, licuarlas antes de hervirlas o tamizarlas y también licuarlas después de cocidas.*

*Con respecto a la cantidad, también comenzar con poco y aumentar progresivamente.*

*No olvidemos que es muy ventajoso en todo sentido el adquirir buenas costumbres y que esto tiene extraordinaria validez tratándose de nuestra salud y bienestar.*

# El problema de las proteínas

*El Dr. Víctor A. Bianco continúa con este artículo de esta manera: Las proteínas son consideradas desde su descubrimiento como la sustancia fundamental de los tejidos orgánicos. En la terminología médica se las denomina también albúminas, prótidos, sustancias nitrogenadas o azoadas.*

*Las proteínas no pueden almacenarse en el organismo y están destinadas a la formación y reparación de los tejidos. Intervienen además, en la formación de hormonas y fermentos.*

*Las proteínas están compuestas por aminoácidos; estos pueden compararse a “ladrillos” que, unidos, forman el “edificio” de la proteína.*

*Los aminoácidos se clasifican en aminoácidos esenciales y aminoácidos no esenciales. Estos últimos pueden ser sintetizados o “fabricados” por el organismo. En cambio, los aminoácidos esenciales son indispensables porque no son sintetizados por el organismo o lo son de una manera tan lenta que no son considerados aprovechables. Por lo tanto, deben ser aportados desde el exterior con los alimentos. Los 10 aminoácidos esenciales son: arginina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.*

*La superioridad de un alimento proteico no se mide por la cantidad (tanto por ciento de proteínas que contiene), sino por la calidad (proporción de sus aminoácidos esenciales).*

*Se ha comprobado científicamente que las proteínas varían en su composición según se trate de proteínas de origen animal o vegetal. A excepción de la soja, solamente los alimentos de origen*

*animal contienen proteínas completas, es decir, con todos los aminoácidos esenciales.*

*Además, hay que considerar las proteínas completas de igualar (tienen todos los aminoácidos en buenas proporciones) y las proteínas completas desequilibradas (los aminoácidos no están en dosis bien proporcionadas).*

**Proteínas completas equilibradas: Huevos, leche, lácteos y algunas vísceras de animal (riñón, hígado).**

**Proteínas completas desequilibradas: Fibra de carne, pescado y soja (único alimento de origen vegetal con proteínas completas, pero desequilibradas).**

*Además, las proteínas del huevo y de la leche tienen la ventaja, sobre las proteínas de la carne y el pescado, de ser menos tóxicas que éstas.*

*Las papas, las hojas verdes, los maníes, la soja, etc., poseen proteínas de alto valor biológico por su riqueza en aminoácidos esenciales.*

*Las proteínas incompletas pueden mezclarse y complementarse entre sí, adquiriendo el valor de las proteínas completas al compensarse sus respectivos déficit. Este hecho, estudiado por los Dres. Osborne y Mendel, es denominado suplementación.*

*Según la mayoría de los científicos, la cantidad de las proteínas se calcula en 1 g. por kilo de peso y por día, es decir, que un adulto de 70 kg. necesitaría 70 g. de proteínas por día para encontrarse en plena vitalidad, capacidad funcional y resistencia. Esta dosis debe aumentar en casos especiales, como por ejemplo: durante el embarazo, la lactancia, convalecencia, quemaduras extensas, crecimiento de las criaturas, etc.*

*La falta de proteínas o carencia proteica si se prolonga demasiado tiempo puede dar lugar a la tuberculosis pulmonar, edema de*

*hipoproteïnemia, nerviosidad, falta de fuerzas, anemia, acentuada pérdida de peso, etc.*

*Las proteínas que ingerimos por exceso deben ser destruidas y quemadas. El organismo es incapaz de almacenar las proteínas. Sus residuos o cenizas son de naturaleza ácida. El organismo se recarga de ácidos y se producen enfermedades de tipo artrítico. Los núcleos de las proteínas dejan como residuo, ácido úrico; el azufre que contienen da lugar a la formación de ácido sulfúrico; el fósforo, a la formación de ácido fosfórico; etc.*

---

## **¿Se pueden reemplazar las proteínas de las carnes?**

*Muchas personas creen que las proteínas se encuentran solamente en la carne. Ya hemos visto que las proteínas de la leche y del huevo, son biológicamente superiores y pueden reemplazar a las de la carne con ventajas por su menor toxicidad. Lo mismo podemos decir de la soja o “carne vegetal”. También puede reemplazarse la carne por períodos más o menos largos con una mezcla de proteínas incompletas (papas, cereales integrales, hojas verdes, frutas, etc.).*

*En nuestro país, el problema es de exceso y no de falta de proteínas y ésta es una de las razones que explican el gran número de enfermos de naturaleza artrítica. Veamos un ejemplo: Si como ya sabemos, una persona de 70 kg. de peso debe consumir 70 g. de proteínas al día y, como es muy común entre nosotros, esa persona come 1/2 kg. de carne entre almuerzo y cena (la carne contiene 20% de proteínas), ya está excedida, pues consume con este sólo alimento 100 g. de proteínas, quedando una diferencia de 30 g. que el organismo debe destruir y eliminar. Si a esto le agregamos las proteínas de los otros alimentos que generalmente se consumen a diario: Leche, huevos, pan, fideos, queso, etc.,*

*veremos aumentar la cantidad de proteínas superfluas que solamente sirven para acidificar el organismo y fatigar los órganos de eliminación.*

*Con un régimen sin carne, sumando las proteínas ingeridas durante el día en los distintos alimentos, fácilmente podemos cumplir con la cuota de un gramo por kilo de peso que exigen los científicos. Carne no es sinónimo de proteínas. Destruyamos el mito de las proteínas de las carnes.*

**Recordemos siempre que todos los alimentos tienen proteínas.  
Contenido en proteínas por cada 100 g. de algunos alimentos comunes:**

<i>Leche de vaca, completa .....</i>	<i>3,1</i>
<i>Queso mantecoso .....</i>	<i>18,9</i>
<i>Queso para rallar.....</i>	<i>25,9</i>
<i>Manteca .....</i>	<i>0,6</i>
<i>Huevo de gallina, completo .....</i>	<i>13,8</i>
<i>Carne magra (lomo de vacuno) .....</i>	<i>20</i>
<i>Carne de pollo .....</i>	<i>21,6</i>
<i>Pescado no grasoso (corvina) .....</i>	<i>18,6</i>
<i>Lentejas .....</i>	<i>20,8</i>
<i>Poroto de soja .....</i>	<i>34,9</i>
<i>Garbanzos .....</i>	<i>16,5</i>
<i>Nuez común .....</i>	<i>15</i>
<i>Almendra .....</i>	<i>18,6</i>
<i>Maní tostado .....</i>	<i>26,9</i>
<i>Trigo completo .....</i>	<i>11,7</i>
<i>Harina integral de trigo .....</i>	<i>13</i>
<i>Germen de trigo .....</i>	<i>28</i>
<i>Pan integral .....</i>	<i>9,5</i>
<i>Arroz integral .....</i>	<i>7,5</i>
<i>Cebada perlada .....</i>	<i>8,2</i>
<i>Maíz amarillo integral .....</i>	<i>9,1</i>

<i>Avena arrollada</i> .....	14,2
<i>Acelga fresca cruda</i> .....	2,6
<i>Achicoria, hojas sin penca</i> .....	2,1
<i>Ajo fresco</i> .....	4,4
<i>Cebolla fresca</i> .....	1,4
<i>Chaucha (porotos verdes)</i> .....	2,4
<i>Lechuga verde</i> .....	1,2
<i>Mandioca</i> .....	1,6
<i>Papa cruda</i> .....	2,7
<i>Perejil</i> .....	2,7
<i>Radicheta fresca</i> .....	2,2
<i>Zanahoria fresca, pelada</i> .....	1,1
<i>Zapallo fresco</i> .....	0,5
<i>Banana</i> .....	1,2
<i>Ciruela (parte comestible)</i> .....	0,7
<i>Higo fresco</i> .....	1,4
<i>Manzana, pulpa y piel</i> .....	0,3
<i>Melón amarillo, parte comestible.</i>	0,6
<i>Pera</i> .....	0,7
<i>Sandía, pulpa</i> .....	0,5
<i>Uva, pulpa</i> .....	1,4
<i>Mandarina, pulpa</i> .....	0,9

**Ejemplos de regímenes sin carne,**  
*(calculados con los valores más bajos de las tablas y para un peso teórico de 70 kg.).*

**Dieta ovo-lacto-vegetariana con leguminosas:**

<i>¼ l. de leche</i> .....	<i>aprox. 8 g. de proteínas</i>
<i>150 g. de arroz integral</i>	“ 12 g. “
<i>50 g. de porotos de soja</i>	“ 17 g. “
<i>1 huevo de gallina entero</i>	“ 13 g. “

<i>100 g. de pan integral</i>	“	<i>10 g.</i>	“
<i>200 g. de verduras .....</i>	“	<i>4 g.</i>	“
<i>200 g. de frutas .....</i>	“	<i>2 g.</i>	“
<i>50 g. de queso duro ....</i>	“	<i>13 g.</i>	“
		<b><i>TOTAL</i></b>	<b><i>79 g.</i></b>

*Proteínas completas: 51 g.*

*Proteínas incompletas: 28 g.*

**Dieta ovo-lacto-vegetariana sin leguminosas:**

*1 huevo de gallina .....* ***aprox. 13 g. de proteínas***

<i>¼ l. de leche .....</i>	“	<i>8 g.</i>	“
<i>50 g. de queso .....</i>	“	<i>13 g.</i>	“
<i>100 g. de arroz integral</i>	“	<i>8 g.</i>	“
		<b><i>Total</i></b>	<b><i>31g.</i></b>

<i>500 g. de papas .....</i>	“	<i>14 g.</i>	“
<i>100 g. de pan .....</i>	“	<i>9 g.</i>	“
<i>200 g. de verduras .....</i>	“	<i>4 g.</i>	“
<i>200 g. de frutas .....</i>	“	<i>2 g.</i>	“
<i>25 g. de nueces .....</i>	“	<i>4 g.</i>	“
		<b><i>TOTAL</i></b>	<b><i>75 g.</i></b>

*Proteínas completas: 34 g.*

*Proteínas incompletas: 41 g.*

**Dieta vegetariana con leguminosas:**

*150 g. de arroz integral* ***aprox. 12 g. de proteínas***

<i>600 g. de papas .....</i>	“	<i>18 g.</i>	“
<i>50 g. de porotos de soja</i>	“	<i>17 g.</i>	“
<i>200 g. de pan integral ..</i>	“	<i>20 g.</i>	“
<i>200 g. de verduras .....</i>	“	<i>4 g.</i>	“
<i>200 g. de frutas .....</i>	“	<i>2 g.</i>	“
		<b><i>TOTAL</i></b>	<b><i>73 g.</i></b>

*Proteínas completas: 17 g.*

*Proteínas incompletas: 56 g.*

**Dieta vegetalina estricta:**

<b>900 g. de papas .....</b>	<b>aprox. 27 g. de proteínas</b>
<b>200 g. de arroz integral</b>	<b>“ 16 g. “</b>
<b>300 g. de verduras .....</b>	<b>“ 6 g. “</b>
<b>400 g. de frutas .....</b>	<b>“ 4 g. “</b>
<b>100 g. de pan integral</b>	<b>“ 10 g. “</b>
<b>TOTAL 63 g.</b>	

*Estas proteínas se completan entre sí mediante la ley de suplementación ya citada.*

*En el libro antes expuesto, se puede alcanzar abundante información sobre este tema.*

# La manzana

## “Fruta milagrosa”

*La composición de la manzana es sobre la base de fibra, hidratos de carbono en forma de azúcares, vitaminas, niacina, folatos, calcio, fósforo, magnesio, hierro, potasio, cinc, sodio y otros.*

*Tiene la particularidad de curar las diarreas como el estreñimiento. Es diurética, depurativa, hipolipemiente (disminuye el nivel de grasas en la sangre), colerética, tonificante del sistema nervioso, alcalinizante y antioxidante.*

*Es la fruta que más se tolera y se combina sin problemas con cualquier otro alimento.*

*Sus nutrientes aportan 59 calorías por cada 100 gramos y es difícil imaginar las extraordinarias propiedades dietoterápicas que hacen de la manzana un auténtico alimento medicinal.*

*La existencia y la función de algunos de los componentes no nutritivos de esta fruta justifican sus efectos terapéuticos. La pectina, es un hidrato de carbono que no se absorbe en el intestino y que forma la mayor parte de lo que llamamos fibra vegetal insoluble. Gran parte de la fibra de la manzana está formada por la pectina y sólo una quinta parte se concentra en la piel. La pectina ayuda a retener agua y otros desechos en los intestinos que actúan como una verdadera escoba, facilitando así la eliminación de las toxinas junto con las heces.*

*La pectina que concentra la manzana, también actúa en diarreas y colitis, porque trabaja como un tejido absorbente capaz de eliminar las toxinas producidas por las bacterias que originan gastroenteritis y colitis. Además, debido a sus taninos, seca y desinflama la mucosa intestinal (manto que recubre el interior del conducto digestivo). Los ácidos orgánicos actúan como*

*antisépticos y regeneradores de la flora bacteriana normal del intestino. Estos ácidos orgánicos, que producen al metabolizarse un efecto alcalinizante (antiácido) en la sangre y en los tejidos, no sólo renuevan la flora intestinal, sino que evitan las fermentaciones. Los taninos que concentra la manzana actúan como astringentes y antiinflamatorios.*

*Los diversos flavonoides que agrupa esta fruta, constituyen un grupo de elementos fotoquímicos, capaces de impedir la oxidación de las sustancias que transportan el colesterol en la sangre, a igual que la cebolla. De esta forma los flavonoides, impiden que el colesterol se deposite en las paredes de las arterias y detienen el proceso de la arteriosclerosis (endurecimiento y estrechamiento de las arterias). El boro que contiene la manzana es un mineral poco conocido, pero interviene en numerosas funciones del organismo. Una de ellas es la de facilitar la asimilación del calcio y del magnesio, por lo que contribuye a prevenir entre otros males, la osteoporosis.*

*Otras de las afecciones que pueden mejorar sustancialmente con una cura basada en manzanas son la HIPERTENSIÓN ARTERIAL, porque esta fruta facilita la eliminación de los iones de sodio que provocan contracción de las arterias, aumento del volumen de sangre y retención de agua en los tejidos. Asimismo, sustituye el sodio por el ión potasio, que normaliza la presión arterial y mejora el funcionamiento del corazón.*

*Para los ECCEMAS CRÓNICOS POR AUTOINTOXICACIÓN, la manzana absorbe las toxinas intestinales, con lo que favorece la limpieza de la sangre y de la piel. También esta fruta ayuda a vencer el estreñimiento y promueve la depuración del hígado, cuya congestión es responsable de muchas afecciones de la piel.*

*En el exceso de ÁCIDO ÚRICO, la manzana es altamente beneficiosa ya que por medio de una cura con esta fruta, se logra*

*la alcalinización de la sangre que facilita la eliminación del ácido úrico con la orina.*

*Para las DIARREAS POR GASTROENTERITIS O COLITIS, la fibra de la manzana (pectina) es un gran absorbente que limpia el intestino. Al mismo tiempo regenera la flora bacteriana fisiológica, actuando en combinación con los ácidos orgánicos también presentes en esta fruta milagrosa.*

*En las AFECCIONES DEL HÍGADO, la manzana produce una descongestión de la glándula hepática gracias a su efecto colerético y depurativo. Es muy recomendable en caso de hepatitis crónica, degeneración grasa del hígado debido al consumo de alcohol y cirrosis hepática.*

*La manzana también posee propiedades para el EXCESO DE COLESTEROL Y ARTERIOSCLEROSIS, porque reduce el nivel de colesterol sanguíneo y previene la arteriosclerosis.*

*Para el CÁNCER DE COLON Y OTROS TIPOS DE CÁNCER, evita la degeneración de las células al normalizar la temperatura intestinal mediante la limpieza profunda que realiza, por los componentes ya mencionados.*

*Podemos destacar también que la manzana es buena para aquellas personas que sufren de COLELITIASIS (piedras en la vesícula). Así también para los que sufren DIABETES, porque los diabéticos toleran muy bien esta fruta por dos razones: Una buena parte de su azúcar está en forma de fructosa, que no precisa de insulina para entrar en las células. La pectina, actúa como regulador de la liberación de azúcares, permitiendo que su paso a la sangre sea lento y progresivo.*

# La uva

---

## *Vigoriza y fluidifica la sangre*

*Además de las asombrosas propiedades de la manzana, según las enseñanzas que venimos puntualizando de Planeta Deagostini, en su Enciclopedia de Plantas y Alimentos que Curan, también nos comenta las virtudes de la uva.*

*La uva tonifica el corazón y fluidifica la sangre. Esta fruta es la más beneficiosa para el organismo después de la manzana.*

*Constituye un componente esencial de la dieta mediterránea y hasta de su cultura. No en vano se ha venido cultivando durante milenios en las cálidas tierras que rodean este mar.*

*Recientes descubrimientos científicos atribuyen la buena salud cardíaca de los habitantes del Mediterráneo, precisamente a algunas sustancias presentes en la uva.*

*La uva debe recolectarse madura, pues una vez arrancado el racimo de la vid ya no madura más. Se come sola o bien con galletas o pan de salvado o centeno (así resulta más digerible). Al igual que ocurre con otras frutas, no se recomienda consumir uva como postre después de una comida copiosa.*

*La cura de las uvas se realiza tomando como único alimento, de uno a tres kilos diarios de esta fruta, durante tres días como mínimo.*

*Dos tipos de nutrientes se destacan en la composición de la uva: Los azúcares y las vitaminas del complejo B. Aporta pocas proteínas y grasas, pero las proteínas, aunque en pequeña cantidad, contienen todos los aminoácidos esenciales. Los minerales están presentes en una cantidad moderada. Estos son los componentes de la uva que merecen una mención especial:*

---

***AZÚCARES, en una proporción que oscila entre el 15% y el 30%. Las uvas que se cultivan en las regiones frías suelen tener menos azúcares, mientras que las cultivadas en terrenos cálidos y secos son mucho más dulces. La uva moscatel es la más dulce de las 3.000 variedades que se producen en el mundo.***

***Los dos azúcares más abundantes en la uva son la GLUCOSA y la FRUCTOSA. Desde el punto de vista químico, se trata de MONOSACÁRIDOS o azúcares simples, que tienen la propiedad de pasar directamente a la sangre sin necesidad de ser digeridos.***

***En esto se diferencian de otros tipos de azúcares, como la sacarosa (presente en la caña de azúcar, en la remolacha o en el plátano) o como la lactosa de la leche, que necesitan ser descompuestos en el intestino antes de poder pasar a la sangre. Los que se sienten fatigados o deprimidos, encuentran en la uva un tónico natural que aporta energía rápida, fortalece el corazón y eleva el estado de ánimo.***

***No debemos olvidar que, tanto la depuración mediante el tratamiento de la manzana como el de la uva con la dosis indicada de magnesio, produce un estado de “relajamiento” ante las energías que el organismo debe utilizar para eliminar y armonizar la temperatura térmica intestinal. Sí debemos recordar que “relajamiento” no es igual a “debilidad”, por eso la persona que practique cualquier tratamiento natural depurador, debe enfrentarse a un estado de “relajación” para alcanzar la restauración del sistema nervioso.***

***En la uva, las vitaminas “B1, B2 y B3” o niacina también están presentes en cantidades superiores a la mayoría de las frutas frescas. Las únicas que la superan son el aguacate, el plátano, la guayaba y el mango. Todas estas vitaminas cumplen entre otras cosas, la función de metabolizar los azúcares, facilitando que las células puedan quemarlos químicamente y aprovechar así su energía. La naturaleza da, de esta forma, una muestra más de***

*designio inteligente, al proporcionar una gran cantidad de azúcares en la uva, pero junto con las vitaminas necesarias para su aprovechamiento energético.*

*La uva contiene también cantidades bastante significativas de vitamina A y de vitamina C.*

---

*Los minerales, como el potasio, el cobre y el hierro, son los minerales más abundantes en la uva, aunque contiene también calcio, fósforo y magnesio.*

*La fibra que proporciona la uva es vegetal de tipo soluble (pectina), cantidad relativamente importante tratándose de una fruta fresca.*

*Las sustancias químicas no nutritivas de la uva, ejercen numerosas funciones en el organismo, aunque muchas de ellas todavía son desconocidas. A estas sustancias se las conoce también como*  
**ELEMENTOS FITOQUÍMICOS.**

*Los ácidos orgánicos (tartárico, málico, cítrico y otros) son los responsables del sabor ligeramente ácido de la uva. Estos ácidos ejercen una acción paradójica en la sangre, produciendo*  
**ALCALINIZACIÓN** (lo que en química se conoce como efecto anfótero). *La alcalinización de la sangre y de la orina facilita la eliminación de los residuos metabólicos, que en su mayor parte son de tipo ácido, como por ejemplo el*  
**ÁCIDO ÚRICO.**

*Los flavonoides que aporta el consumo de uva son de tipo fenólico. Recientemente se ha puesto de manifiesto que actúan como potentes*  
**ANTIOXIDANTES**, *impidiendo la oxidación del*  
**COLESTEROL** *causante de la arteriosclerosis y evitando la formación de trombos o coágulos en las arterias. La quercitina es el flavonoide más importante de la uva.*

*El resveratrol que contiene la uva es una sustancia fenólica presente en la piel de la uva, de acción antifúngica (impide el crecimiento de los hongos) y sobre todo antioxidante. Detiene la*

*progresión de la arteriosclerosis. Recientemente se ha comprobado que es además un poderoso ANTICANCERÍGENO. Las antocianinas que contiene esta fruta son pigmentos vegetales, presentes en la uva blanca y sobre todo en la negra. Actúan como potentes antioxidantes preventivos de las afecciones cardiovasculares.*

*En esencia puede decirse que la uva es un alimento que aporta energía a nuestras células y que favorece el buen estado de las arterias, especialmente de las coronarias que irrigan el músculo cardíaco. Esto se debe a su efecto como laxante, antitóxica, diurética, antianémica y antitumoral.*

*Éstas son sus principales indicaciones:*

***AFECCIONES CARDÍACAS EN GENERAL:*** *La uva es muy recomendable en todas las afecciones cardíacas por los siguientes motivos:*

*Aporta energía en forma de azúcares simples, que el músculo cardíaco utiliza para contraerse, aunque la principal fuente de energía para el corazón son los ácidos grasos, también utiliza la glucosa.*

*La uva es rica en potasio y contiene también calcio y magnesio, minerales que intervienen en las contracciones cardíacas. Esta fruta no contiene casi sodio ni grasa saturada, los dos principales enemigos del sistema cardiovascular.*

*Para las afecciones de las arterias coronarias: Estas arterias son las que irrigan el músculo cardíaco y con relativa frecuencia sufren estenosis (estrechamientos) debido a espasmos y al depósito de colesterol en sus paredes. Estas alteraciones de las arterias coronarias se manifiestan como angina de pecho o como infarto de miocardio, en el caso de que la obstrucción del paso de la sangre sea permanente.*

*Las sustancias no nutritivas de tipo fenólico presentes en la uva (flavonoides y resveratrol), producen efectos beneficiosos sobre la circulación en las arterias en general y en las coronarias en*

*particular: Vasodilatación. Estas sustancias antes mencionadas, también vencen el espasmo arterial y aumentan el flujo de sangre. También disminuyen la tendencia de las plaquetas de la sangre a formar trombos o coágulos, con lo cual se minimiza el riesgo de oclusión arterial que se produce como consecuencia de la arteriosclerosis. El alcohol etílico también produce este efecto, pero sólo cuando alcanza niveles altos en sangre, incompatibles con la buena salud.*

*En resumen, las investigaciones realizadas con la uva y su jugo muestran que ambos son capaces de dilatar las arterias, hacer que la sangre circule más fluida sin que se formen coágulos e impedir que el colesterol se deposite en las paredes de las arterias.*

*De un alimento protector al corazón y del sistema circulatorio, no se pueden esperar más resultados que en esta extraordinaria fruta que es la uva.*

*Con la licuadora, triturando los granos enteros con la piel, se puede alcanzar a aprovechar al máximo las propiedades medicinales sobre el corazón y las arterias y para cuando se busque un efecto anticancerígeno, ya que el resveratrol se encuentra sobre todo en la piel de la uva.*

*El jugo (zumo) de uva sin fermentar, contiene las mismas sustancias cardioprotectoras que se encuentran en el vino, pero en mayor concentración y sin el inconveniente del alcohol etílico. Además, la uva y su jugo aportan azúcares y vitaminas muy energéticos, de lo que el vino carece.*

*El vino tinto (no el blanco), también ejerce estas mismas acciones debido a que conserva parte de las sustancias activas presentes en la uva. Sin embargo, tiene inconvenientes respecto a la uva o su jugo, porque apenas contiene azúcares y vitaminas y posee*

*una sustancia tóxica, el alcohol etílico, que el organismo necesita forzosamente eliminar de la sangre quemándolo en el hígado.*

*Por ello la uva o su jugo son superiores al vino en cuanto a capacidad cardioprotectora y carecen de efectos indeseables.*

*El enfermo coronario que consume uvas en forma habitual durante el verano y el otoño y pasas o jugo de uva durante el resto del año, percibe cómo su corazón responde cada vez mejor a los pequeños esfuerzos. Los que han sufrido un infarto y están en fase de rehabilitación, deben incluir la uva en su dieta, con el fin de frenar la progresión de la arteriosclerosis coronaria.*

*Arteriosclerosis: El consumo habitual de uva o su jugo está indicado en la arteriosclerosis de cualquier localización, además de la coronaria.*

*La arteriosclerosis ilíacofemoral que ocasiona falta de riego sanguíneo en las extremidades inferiores y la carotídea, que lo origina en el cerebro, son las más frecuentes. En ambos casos, la uva puede detener el proceso de endurecimiento y estrechamiento arterial y mejorar la circulación. La cura de uvas de tres días, aplicada cada dos semanas, da muy buenos resultados en los casos graves.*

*Nunca se debe olvidar que todas estas complicaciones en el organismo, son producto de la alteración en la temperatura térmica intestinal y que junto con el consumo de la uva, es necesaria la ingesta diaria de magnesio para conservar limpia la pared intestinal y así regular la temperatura interior del intestino para facilitar la dura tarea del hígado y así beneficiar al corazón.*

*Trombosis: La tendencia de la sangre a formar coágulos dentro de las arterias o venas, puede reducirse con el consumo de uvas, jugo o pasas y magnesio. Esto es especialmente importante para quienes hayan sufrido un accidente vascular cerebral o tengan riesgo de padecerlo.*

***Anemia por falta de hierro: La uva es una de las frutas frescas más ricas en hierro. La uva pasa, al estar más concentrada, es mucho más rica en hierro, superando incluso a la carne de cordero y mucho más a la de vaca. No debemos olvidar que el pollo de granja (conocido como el pollo parrillero) produce tanto daño al organismo como la de consumir heces (materia fecal) como resultado de la alimentación y medicamentos que recibe en su acelerado crecimiento de 45 días. No así el pollo de campo que tiene altas concentraciones de minerales y otros componentes beneficiosos para la sangre.***

***El hierro de la uva es de tipo Moheem y por sí sólo se absorbe con más dificultad que el hierro de la carne. Sin embargo, su absorción mejora mucho por la acción potenciadora de la vitamina C presente en la misma uva o en otros alimentos vegetales.***

***La uva es bastante rica en cobre, oligoelemento que favorece la absorción y asimilación del hierro.***

***Todos aquellos que tengan tendencia a la anemia por falta de hierro, mejoran con el consumo habitual de uva durante los meses de verano y otoño y con el de pasas el resto del año.***

***Afecciones hepáticas: La uva activa la función desintoxicadora del hígado, aumentando la producción de bilis y facilita la circulación de la sangre en el sistema portal, por lo que conviene en caso de cirrosis y ascitis (líquido en el vientre) debidas a hipertensión portal.***

***Hemorroides: En muchos casos están favorecidas por la congestión portal y mejoran con el consumo regular de la uva. También los baños de asiento con una decocción de hojas de vid logran excelentes resultados.***

***Afecciones intestinales: La uva es un laxante suave principalmente por la concentración de magnesio, que combate el estreñimiento***

*crónico debido a la pereza intestinal. Asimismo, equilibra la flora intestinal y evita las putrefacciones ocasionadas por una alimentación rica en proteínas animales.*

*Afecciones renales: Por su acción diurética y descongestiva, así como por su composición mineral y su pobreza en proteínas, la uva es muy recomendable en caso de insuficiencia renal debida a nefritis, nefrosis u otras causas.*

*Gota y exceso de ácido úrico: La uva es un buen eliminador de ácido úrico en los riñones, por sus acciones alcalinizante y diurética. La cura de uvas y su consumo habitual son muy recomendables a los artríticos, a los obesos y a todos aquellos que siguen una alimentación recargada o rica en alimentos cárnicos.*

*Astenia (cansancio), falta de rendimiento y tensión nerviosa: Por la acción tonificante de los azúcares y vitaminas naturales de la uva.*

*Procesos cancerosos: El resveratrol contenido en la uva y especialmente en su piel, ha mostrado experimentalmente ejercer una acción antitumoral. Aunque el uso de esta sustancia, en caso de cáncer, se halla todavía en proceso de investigación, recomiendo el consumo abundante de uva y magnesio como medida complementaria a todos aquellos que hayan sido diagnosticados de cáncer o a los que presentan un riesgo elevado de padecerlo. Una de las razones en reducir la acción cancerígena, es por la eliminación de las impurezas intestinales que llevarán al paciente a regular la temperatura térmica intestinal, principal acelerador cancerígeno.*

*Por último, las pasas de uvas son muy ricas en hierro, potasio, fibra vegetal, vitaminas del complejo B, C y la A. Sus aplicaciones son*

*las mismas que las de la uva, aunque se destacan sus acciones laxante y pectoral (suavizan los bronquios y facilitan la expectoración). Debemos recordar que si los intestinos están libres de impurezas, ocupan el lugar que se le está asignado, pero cuando se sufre de pereza intestinal o constipación, el espacio abdominal está invadido por la inflamación de los intestinos y esto, entre otros males, comprime el diafragma y quita el espacio de aireación pulmonar. De allí es que la uva al actuar como laxante, permite la expectoración, para la liberación del espacio pulmonar.*

# **Intestino perezoso, cuerpo enfermo**

*Todos sabemos que los seres humanos tenemos un intestino delgado que puede medir hasta 10 m. de largo y el intestino grueso unos 80 cm. Este último tramo que llega a 7 cm. de diámetro, es donde se depositan las inmundicias para que las células encargadas de mantener la higiene interior, organicen el instante de relajamiento necesario para liberar e impedir la descomposición de los residuos y por medio de esta “limpieza”, se mantenga el interior de los intestinos con la temperatura térmica establecida.*

*Dentro de la cavidad de las paredes intestinales se concentran millones de glándulas en donde se almacena el agua necesaria para que al menor contacto con las impurezas, éstas alcancen a ser despedidas en tiempo y forma, evitando así el estreñimiento o la constipación, que produciría la elevación de la temperatura térmica interior, debido a la descomposición de los desperdicios que alteraría el normal funcionamiento del organismo.*

---

*Hay que recordar también, que los intestinos pueden dilatar su volumen hasta seis veces la capacidad de almacenamiento, para depositar aquellos desperdicios que no fueron eliminados por falta de agua en las glándulas de la pared intestinal a causa de una carencia en la de ingesta de magnesio. Cuando esto acontece se maltratan muchos otros órganos, porque es invadido su espacio interno abdominal y trae tristes y dolorosas consecuencias.*

*Debemos entender entonces que una buena digestión depende pura y exclusivamente de la normal temperatura intestinal y que si ésta se altera se padecen dolencias incurables.*

*La alimentación, es el medio más eficaz para alcanzar una ligera y provechosa digestión. Los productos cárnicos son los más difíciles de digerir, sin olvidar el duro trabajo que el hígado debe llevar a cabo para facilitar la eliminación de grasas concentradas en la carne de vaca y pescado. La carne de chivito, es la que más fácilmente puede ser digerida. La carne de pollo queda dentro de las paredes intestinales por mucho tiempo, debido a la concentración de grasas y hormonas que éste acumula por el ligero crecimiento en que es desarrollado. El daño que puede causar a una persona sana es inmenso, pero en aquellos que están enfermos, los llevará a un acelerado desarrollo cancerígeno por la descompensación térmica intestinal que produce al no ser digerida correctamente. La carne de pollo queda en estado de putrefacción en las paredes intestinales, impidiendo el aprovechamiento de los nutrientes que por la sangre deberían pasar al hígado, causando una inflamación con agravantes, llevando al paciente a frecuentes estados de acidez, eructos, vómitos, descomposturas, decaimiento, flojedad, dolor de cabeza, trastornos de circulación en las piernas ( por la inflamación intestinal que impide el retorno venoso), dolor de cintura y espalda, con las consecuencias del desplazamiento de la séptima vértebra cervical y primera dorsal porque ante la*

*inflamación intestinal toda la columna toma una posición incorrecta. Estas vértebras cervicales que adquieren una posición inadecuada, causan una lenta y progresiva pérdida de memoria, dificultad auditiva, caída de cabello, angustia, abatimiento, ataques de llanto involuntarios, mareos, dolor de cabeza, insomnio, envejecimiento prematuro en el rostro al caer el maxilar inferior, arrugas de la piel, flojedad de dientes y sangrado de encías, trastornos en la tiroides, cansancio y ataques de llanto involuntarios.*

*No debemos olvidar, que si se practica el ayuno con manzana o uva, se aliviara la inflamación intestinal y la columna podrá ocupar la posición adecuada para lubricar el casco craneal y así podrán desaparecer todos estos malestares.*

*Durante años he estado investigando a pacientes con determinadas dolencias muchas veces irreversibles, como por ejemplo, el zumbido de oído o el cáncer de mama y llegué a determinar lo siguiente:*

*Que el desplazamiento de la columna cervical es el causante de todos los trastornos en los pechos y en la cabeza. Esto se puede mejorar considerablemente cuando los intestinos dejan de acumular impurezas.*

*La cocción en ollas, pavas, jarrones o sartenes de aluminio o de la marca "Essen" eliminan en el tiempo de la elaboración de los alimentos elevadas dosis de aluminio y en el caso de la marca mencionada, despiden importantes cantidades de bicarbonato ácido, aluminio y silicio (metal pesado que es absorbido por la sangre y que acelera los procesos cancerígenos).*

**Lo más conveniente para usar son las ollas de acero, esmaltadas, barro o vidrio. El teflón no es conveniente, así como tampoco el micro-ondas.**

# **Calzado sin arco, columna desviada**

**Algo que produce mucho daño principalmente a la columna cervical, caderas y piernas, es el calzado “sin arco plantal”.**

**Cuando falta este arco, no hay retorno venoso y no afecta únicamente la función cardíaca, sino que perjudica la postura normal de la columna (fuente de fluido sanguíneo para el cráneo).**

**El pisar el piso frío también perjudica a la salud, porque debemos recordar que el hígado debe mantener la temperatura corporal de la sangre y si este órgano no responde para regular la temperatura térmica del flujo sanguíneo, se produce una baja abrupta de las defensas y esto es oportuno para despertar y acelerar un proceso gripal.**

# **Tratamiento térmico interior**

**En “La medicina natural al alcance de todos” podemos instruirnos de ejemplos claros y precisos sobre la temperatura térmica interior y otros tratamientos naturales que ayudan también a aquellos que sufren dolencias incurables.**

**Allí podemos conocer que todo enfermo debe tener en cuenta que el éxito del tratamiento térmico sólo será posible observando las siguientes condiciones:**

**Que se recurra al tratamiento oportunamente. A los primeros síntomas de desarreglo funcional debe aplicarse integralmente, sin pérdida de tiempo. Si el enfermo ha incorporado a su sangre medicamentos, drogas, inyecciones o antibióticos, la posibilidad de restablecimiento es menor, cuanto mayor haya sido el volumen de toxicidad de dichos venenos. Así también las aplicaciones de agentes naturales son oportunas y efectivas en un cuerpo que conserve su integridad orgánica y física. La extirpación anterior o actual de uno o más órganos aleja toda posibilidad de restablecimiento funcional. Mientras más vital sea el órgano intervenido o extirpado más inoportuno es el momento de recurrir a la doctrina térmica en busca de salud. El uso de la electricidad, rayos x, radium o cualquier otro agente mortífero deja al enfermo definitivamente al margen de la normalidad funcional de su cuerpo. Que el tratamiento sea de intensidad adecuada a cada caso, para lo cual debe tenerse presente la edad, sexo, ocupación, etc. El iris de los ojos y el pulso son las mejores guías para indicar la intensidad de las aplicaciones de los**

**agentes naturales. De ahí que muchos fracasan al prescindir de la doctrina térmica y actuar con criterio sanador.**

**Que las aplicaciones sean bien hechas y que se consiga el objetivo, que es equilibrar las temperaturas del cuerpo. El uso de los agentes naturales es delicado, pues no son específicos, ya que hecha su aplicación no produce necesariamente circunstancias y factores personales.**

**Así la reacción benéfica de calor que produce un enjuague de agua fría depende del estado de calor del cuerpo sobre el cual se aplica y de los cuidados posteriores, como ejercicio o abrigo, que se le proporcionen. No se conseguirá tampoco en un enfermo ningún beneficio si no se logra, como condición previa, el equilibrio térmico que permita la normalidad funcional y esto se puede alcanzar ingiriendo una dosis diaria de Magnesio**

**Vida disuelto en medio vaso de agua o jugos naturales. mediante el tratamiento depurador y regenerador con 100 gotas disueltas en medio vaso de agua o jugos junto con la manzana o la uva. Nunca llevemos a cabo la limpieza interior con las dos frutas juntas, aunque sí se puede realizar una semana con cada una de ellas.**

**El Magnesio debe consumirse a diario y agregar 100 gotas en el agua de cada cocción, ya que es un mineral insustituible.**

**Debemos aclarar que el “CLORURO DE MAGNESIO EN ESCAMAS” es de venta libre y que muy pocos farmacéuticos con mala voluntad se niegan a venderlo porque ellos saben también que, quien consume Magnesio, deja de consumir fármacos y esto apareja trastornos económicos en la cadena farmacológica que domina al mundo.**

**Para tener disponibilidad por largo tiempo de Magnesio, sugiero solicitar el Magnesio Vida.**

**En el mismo envase de plástico que contiene el kilo de magnesio, se debe agregar sólo medio litro de agua mineral y agitar hasta alcanzar que las escamas se hayan disuelto. Lo más práctico es**

**pasarlo a una botella de vidrio o plástico que esté bien esterilizada y conservarlo en la heladera.**

**Para alcanzar los mismos beneficios que el magnesio aportaba en todos los alimentos y que en la actualidad ya no los trae, debemos agregar en cada cocción (en el agua de los fideos, arroz, tucos, pastas y tortas) el equivalente a 50 gotas que es igual a una tapa de gaseosa colmada. Siempre se debe agitar bien el contenido para aprovechar todos los minerales que el magnesio concentra.**

**En el amasado de pan, pizzas o pastas caseras es también la misma cantidad y los beneficios del magnesio en los alimentos a cocinar son puestos de manifiesto en su agradable sabor y cocción. Debo recalcar que las personas que apliquen el magnesio cuando están elaborando los alimentos, son ampliamente beneficiados con una digestión suave, ligera y sin producir inflamaciones, gases o acidez.**

**Si aprovechando la manera natural mediante la cadena alimenticia del consumo de magnesio, los intestinos no evacuan un mínimo de dos veces al día, se debe ingerir diariamente de una a dos gotas por kilo de peso, junto con jugos naturales o agua. Debemos recordar siempre, agitar el preparado de magnesio en la botella y revolver la combinación con los alimentos instantes antes de ingerirlos. Si llegase a producir diarreas, hay que reducir la dosis, porque no todos los organismos asimilan de la misma forma estos minerales, pero nunca se debe cortar el tratamiento depurador o regulador de la temperatura térmica intestinal que es a través de este mineral.**

**El sabor de esta preparación de magnesio y agua, en estado crudo de los alimentos a los que se le ha agregado, es altamente amargo, pero en la cocción de los mismos desaparece y más aún, permite que los alimentos tengan un sabor más agradable.**

---

**Debemos tener en cuenta que los bebés a partir del primer año de vida y hasta la vejez, necesitan magnesio ante la carencia en toda la cadena alimenticia y que una gota por kilo de peso es su mejor medicina natural. Las mujeres embarazadas deben consumir no sólo el magnesio en cada cocción, sino que también deben ingerir cada día de dos a tres gotas por kilo de peso. Mediante la ingesta de este mineral, no hay sobrepeso ni trastornos en ningún momento de la gestación, parto y más aún después del alumbramiento.**

**La calidad de vida de las mamás y de los bebés, que reciben magnesio durante la gestación, es inimaginable. Por esta razón, sostengo que niño alegre es quién consume en los alimentos magnesio.**

**Los beneficios y la seguridad de que un bebé nazca sano son del 100% y los beneficios para la madre son extraordinarios, ya que no hay secuelas posparto, no se dañan las encías o los dientes, no deja que la artrosis avance, elimina las grasas, alcanza un rendimiento proteico lactante de alta calidad, armoniza el sistema nervioso, evita infecciones, hace que desaparezcan los dolores de piernas o cintura que toda madre padece, impide la formación parasitaria en los bebés, el crecimiento dental y la no aparición de caries es garantizada, evita malformaciones antes o después del parto y queda eliminada también la posibilidad de gestar algún tumor o degeneración celular en el bebé.**

**Miles de niños nacen con este tipo de problema y miles de padres lloran a sus hijos porque la medicina moderna no encuentra a tiempo la salida.**

**Quiero que sepan todas las madres que el síndrome de Down, es producto de la falta de magnesio durante la gestación (es esta la razón por la cual no se encuentra madre que halla engendrado un hijo con este síndrome que no sufra de constipación como así también los hijos). En el caso de los**

**niños que padecen esta enfermedad, si se les administran tres gotas de magnesio por kilo de peso, se logra resolver graves problemas de conducta y desarrollo físico mental. Puedo asegurar que la ingesta de magnesio evita muchas enfermedades y complicaciones motoras.**

**En los casos de pérdidas de embarazos o niños que nacen con otro tipo de problema, siempre se encuentra que la madre tiene dificultad para evacuar diariamente y esto se debe a la falta de magnesio en la cadena alimenticia y en la sobredosis de calcio durante la gestación. Por esta razón, jamás se le debe administrar calcio farmacológico durante ese tiempo.**

**La manera más práctica para saber si nuestro organismo carece de magnesio, es mediante las descargas intestinales o la alteración nerviosa, ya que las glándulas intestinales y como siete enzimas del sistema nervioso, viven y se nutren mediante este mineral.**

**Una sobredosis de magnesio, hace que los intestinos evacuen líquido, cosa que no daña la flora intestinal, pero no debemos confundir este estado líquido con diarreas que son producto de alteraciones dentro de nuestro aparato digestivo.**

**Mientras que la descarga intestinal sea olorosa, no se habrá logrado alcanzar la estabilidad térmica adecuada. Porque esto indica que los residuos cadavéricos de las carnes ingeridas todavía permanecen en el recorrido intestinal y hasta que no sean expulsadas no se alcanzará a estar sano.**

**Tenemos que llegar a comprender que la vida está sujeta a los 80 cm. de intestino grueso que los seres humanos tenemos y que si este corto tramo está con agentes multiplicadores de toxinas, únicamente habremos alcanzado a estar vivos, pero no a vivir. Vivos están todos los que padecen alguna enfermedad en los hospitales, pero vivir no es lo mismo que estar vivos.**

**Vivir es caminar sin dolores. Es levantarse alegre. Es despertar sin inflamaciones. Es querer tener ganas de caminar**

**y disfrutar del amanecer o del canto de los pájaros cuando sale el sol. Vivir, es querer compartir con los demás nuestras alegrías y comenzar a morir, es estar lamentándonos del pasado y ver todo lo malo en derredor nuestro.**

**Vivo está quien carga en su mente el pasado y vive quien con esa experiencia supera el presente.**

**Vivir es cantar, disfrutar de una buena música, estar en positivo y sonreír. El estar en negativo lleva a un desgaste muy elevado de energías que daña al organismo.**

**Se vive cuando la temperatura térmica interior de nuestros intestinos es la correcta y la vida se comienza a apagar cuando nuestros intestinos no liberan como deben las inmundicias.**

**Vive, tal como la medicina natural nos enseña: Que las reacciones del organismo y los efectos del tratamiento se interpreten racionalmente, no olvidando que el organismo humano está regido por las leyes naturales y que siempre reacciona en beneficio propio.**

**Debe entenderse también que la naturaleza tiene sus plazos, por eso hay que dejarla actuar, en la seguridad que lo que ella no hace no lo hace nadie.**

**El dolor, suele tener dos principios y una sola salida: El grito desesperado de una célula sana que no tiene las armas necesarias para defender a otra que se está enfermando o la agonía de una célula que pierde el equilibrio ante la imposibilidad de estar en positivo. Ambas, entran en este trance cuando la temperatura térmica intestinal es alterada por los desequilibrios que producen los alimentos cárnicos y por la carencia de magnesio en la cadena alimenticia.**

**Es curioso el criterio tan acertado de otros investigadores que también llegan a decir estas palabras: Es frecuente que aún personas entusiastas con mi sistema recurran al facultativo para conocer el “diagnóstico”, o sea, el nombre del mal que**

sufre el enfermo. La gente cree que es necesario saber si se trata de un coágulo o un tumor para aplicar convenientemente mi régimen de salud. Es éste un error fundado en el criterio médico curandero. Como se ha repetido, según mi doctrina no hay dolencias de naturaleza diversa, sino que existen enfermos, o sea, organismos faltos de salud en grado variable. De aquí mi conocimiento a igual que otros “maestros de la medicina natural” que este sistema nada tiene que ver con sofocar síntomas tales o cuales, sino que él se dirige a normalizar totalmente el funcionamiento de la máquina humana, mediante buenas digestiones y actividad eliminadora de las impurezas intestinales. Como la normalidad funcional únicamente es posible obtenerla en el cuerpo con equilibrio de sus temperaturas interna y externa, en todo caso mi régimen de salud se dirige a eliminar la fiebre de las entrañas, donde siempre es alterado el normal funcionamiento del cuerpo humano y por donde se llega a estar enfermo.

El camino más seguro para comenzar una mañana cargado de energía, es cuando nos despertamos con apetito y para despertarnos con él estomago vacío, es necesario no cenar copiosamente. Los alimentos que debemos ingerir antes de acostarnos son cereales con yogur, frutas o una sopa de verduras.

Una sana y moderada alimentación facilita el aprendizaje, elimina el dolor de cabeza, permite un sueño revitalizador, impide el insomnio, disminuye el hábito de fumar, armoniza el sistema nervioso y evita afecciones cardíacas, porque de acuerdo a la inflamación intestinal es el ritmo respiratorio y si baja el ritmo respiratorio descende el ritmo cardíaco que lleva a perder la actividad eléctrica que mantiene el equilibrio cerebral.

Debemos recordar siempre, que del equilibrio térmico de nuestros intestinos, depende la normalidad funcional del

**hígado y del corazón, de la que obedecen todos los demás órganos. Si no colaboramos con una alimentación sana y natural, las funciones del hígado se ven alteradas y todo comienza a debilitarse.**

**No existen pacientes anémicos, sólo hay pacientes enfermos. No hay personas que padecen cáncer, sólo hay enfermos. No existen enfermos con la temperatura térmica intestinal adecuada. Y no hay alteraciones térmicas si la alimentación es sana, porque una buena alimentación rica en magnesio elimina adecuadamente las impurezas para equilibrar la temperatura térmica y de allí dependen los demás órganos.**

**Una ligera digestión programa en el inconsciente a estar en positivo porque se revitaliza el sistema nervioso y todo es posible, pero una digestión lenta lleva a una programación negativa (no puedo dejar de fumar, no llego a dejar de beber, no puedo dejar de estar nervioso, no puedo evitar el agravio, no puedo estudiar, no tengo ganas de peinarme, no tengo deseos de salir, no tengo ganas de ir a trabajar, no me importa si las plantas tienen agua, no quiero limpiar la casa y / o no tengo ganas de una actividad sexual.**

**El NO, debe convivir lo más lejos posible de nuestras vidas, porque destruye, entristece y mata. El NO, deprime e impide poder estar llenos de vida. El NO, lleva a un camino sin salida.**

**Con el NO sólo pasaremos por esta vida molestando y haciéndole daño a los demás. Pero el SÍ revitaliza el sistema nervioso central y periférico por donde todos los demás órganos se fortalecen y entonces todo cambia a favor.**

**Un paciente que dice NO, puede padecer hasta una enfermedad terminal. Un enfermo que está dispuesto a pensar todo en positivo, es aquel que siempre sale adelante, sin tener en cuenta la gravedad de su diagnóstico.**

---

**Lo que más lamento, es que para esto no hay medicina en el mundo que pueda dar resultado, porque sólo depende de la voluntad del paciente.**

**Se puede tener una simple úlcera y llegar a perder la vida por no entrar en positivo, pero aún llegando a tener cáncer con una actitud positiva, siempre se sale adelante.**

## **La vida en 80 cm.**

**Estas enseñanzas no son un descubrimiento que yo solo he alcanzado, ya que muchos otros científicos lo han comentado antes, pero sí hay una razón por la cual quisiera que este libro llegue a todas las personas y es la siguiente:**

**El magnesio es un mineral natural que tiene la tierra y por consiguiente, todo alimento lo absorbe, pero el hombre en su afán de querer producir más de lo que la madre naturaleza le regala, creó productos químicos que alteran la floración de este indispensable mineral y otros.**

**El magnesio es indispensable para el sistema nervioso central y periférico y es un mineral natural imprescindible para que las glándulas de la pared del intestino grueso concentren el agua necesaria para que las heces sean eliminadas sin alterar la temperatura térmica interior de nuestro cuerpo.**

**De acuerdo los trabajos científicos que vengo realizando en mis reiterados viajes a Rusia, China, Japón, Israel, Francia, Alemania, Bélgica, Estados Unidos, Brasil, Suiza y otros: Creo que el magnesio es fuente de vida para todo ser humano, plantas y animales y quien no lo ingiera estará vivo pero no vivirá. Creo también, que es esta la razón por la que en otro de**

**mis libros (“El médico de los cielos”), después de un “encuentro con el más allá”, realizo un extenso relato sobre las virtudes de este poderoso regenerador celular que es el magnesio. Nadie crea que he sido el que descubrió este mineral, porque desde siempre se viene sosteniendo este principio, sólo que unos pocos están dispuestos en llevar este mensaje de sanidad. Debemos reiterar una y otra vez que *el intestino grueso debe mantener una temperatura térmica interior de 36° y si ésta se altera, todo el cuerpo paga las consecuencias.***

***No es posible “CURAR” enfermedades, sino mantener y restablecer la salud mediante la regularidad funcional que puede existir con el equilibrio térmico intestinal, siempre y cuando el paciente crea y admita que hay un desequilibrio térmico interno que destruye y apaga la vida.***

***Si al tomarnos la temperatura térmica exterior con un termómetro, nos anuncia que supera los 37°, seguro que vamos a tomar las medidas necesarias para reducirla. De lo contrario tendremos problemas mayores, pero jamás se cruza por nuestra mente que esta descompensación es producto de un largo proceso inmune depresivo de la sangre, como consecuencia de la falta de oxigenación, producto de la inflamación intestinal que presiona sobre el diafragma y cierra el espacio de aireación pulmonar. Por consiguiente, el corazón no puede abastecerse de la principal fuente de vida que es el oxígeno.***

***He visitado en sus casas a cientos de enfermos que después de largos y penosos tratamientos esperaban la muerte bajo el más cruel y tenebroso espanto de dolor y agonía. Al preguntarles si antes y después de la enfermedad los intestinos trabajaban normalmente, me respondían que ese fue siempre su principal problema.***

***He visitado a miles de pacientes en los hospitales que esperaban recibir diferentes diagnósticos y tratamientos para preguntarles cada cuantos días sus intestinos descargaban y escuché voces***

*tristes que anunciaban las dificultades que debían padecer para evacuar y las humillantes enemas que había que practicarles para que descargue forzosamente sólo un tramo del intestino grueso. También me han visitado miles de personas enfermas en busca de una salida a la más degradante y vergonzosa vida de sufrimiento, pero jamás hallé en todas estas personas a una que tenga la temperatura térmica intestinal en orden, porque todos estaban con dificultades para mover el vientre. Ninguno de ellos sabía que el ser humano debe evacuar dos veces al día como mínimo. Todos estaban cargados de impurezas en el tramo de 80 cm. capaz de programar la “vida o el desconsuelo de una persona”.*

*La temperatura intestinal de un individuo que evacua una sola vez al día, es por encima de los 48° en lugar de 36°.*

*La toxicidad que produce en la sangre esta elevada temperatura, no sólo enferma al hígado porque éste recibe directamente la sangre para ser filtrada, sino que afecta a todos los demás órganos principalmente al corazón.*

*La inflamación intestinal que puede ocupar todo el espacio abdominal para reservar más inmundicias, no sólo altera la temperatura térmica de la sangre y produce aún más toxicidad sino que lleva a la columna a tomar una posición inadecuada. A esta altura de los acontecimientos el paciente comienza a sentir dolor de cintura, espalda y cuello. Esta posición incorrecta de la columna que lleva al desplazamiento de la séptima vértebra cervical y primera dorsal imposibilita cubrir en un 100% la cantidad de oxígeno que debe transportarse a la cabeza. Esto acarrea consigo mucho sufrimiento, porque no sólo duele la cintura, la espalda y el cuello, sino que produce con el tiempo lo siguiente: Dolor de cabeza, mareos, zumbido en el oído izquierdo principalmente y pérdida temporal de la audición, mucho cansancio, desgano, abatimiento, confusión mental, depresión, ataques de llanto involuntarios, caída de cabello,*

*ausencia del apetito sexual, insomnio, pérdida de memoria, falta de capacidad para tomar decisiones, flojedad dental y sangrado, falta de voluntad para emprender proyectos, caída del maxilar inferior que envejecerá aún más al paciente, arrugas y decadencia prematura, repeticiones verbales, pérdida o desvío de la visión, irritabilidad emocional, falta de capacidad para retener palabras o hechos, confusión y traba en el lenguaje, adormecimiento de la lengua y tartamudez y una tristeza difícil de ocultar detrás del maquillaje o las joyas.*

*Los daños irreparables que tarde o temprano también producen son: Hipertensión arterial, arteriosclerosis, demencia senil, mal de Parkinson y otros accidentes cerebro vasculares.*

*Debemos recordar que lo primero que produce en el paciente y quizás el que más daño promueve, es el de la depresión. Este sufrimiento quizás, destruye y mata a las personas antes que la misma enfermedad y este mal perjudica al que lo padece y a todo el entorno familiar.*

*Tal vez, lo que más les llamará la atención: Es que comenzamos hablando de los intestinos y ahora estamos describiendo tantos padecimientos sin diagnóstico e incurables y esto es, sin habernos desviado del origen de la charla.*

*Pocos médicos aceptan este criterio, pero no es un criterio alcanzado en una universidad, sino en la práctica. Recorriendo y visitando a miles de pacientes que no fueron vistos en minutos, sino dedicándoles el tiempo necesario hasta alcanzar la salida a todas sus dolencias.*

*Muchas veces me he detenido frente a madres angustiadas que expresaban su terrible contractura, calambres, inflamaciones, dolor, pesadez, acidez e inflamación abdominal. Esto no sólo las deprime porque se ven arruinadas y envejecidas, sino porque les provoca: Cistitis, hernias, prolapso, caída de útero, de vejiga y un sobrepeso que las pone de mal humor y depresivas.*

---

***Me dirijo a la mujer, porque los resultados de todos estos males son producto de la falta de MAGNESIO durante la gestación.***

***Sí !! La mayor parte de todos estos problemas que la mujer debe padecer y cargar de por vida, es por la carencia de este preciado mineral que en la cadena alimenticia ya no viene. No sólo está carente, sino que los alimentos como el pollo de granja, (producto altamente dañino y absorbente de magnesio), las ollas, sartenes, pavas y jarrones de aluminio o de la marca “Essen” que eliminan: Silicio, bicarbonato ácido y aluminio (metales pesados que son absorbidos por la sangre y como resultado terminan siendo los principales aceleradores cancerígenos). Los productos enlatados, las salsas de tomate en conserva, el arroz blanco, el pan blanco, el azúcar blanco, las frituras, las achuras, fiambres, embutidos, picantes, el exceso de carne roja, las bebidas fuertes y las combinaciones, los jugos concentrados, los productos y derivados de la soja transgénica y la inadecuada masticación producto de carreras o discusiones a la hora de ingerir los alimentos, son algunos de los grandes eliminadores y consumidores de magnesio.***

# Dr. se nace, no se hace

- ¿Por qué los médicos dejaron de recomendar la ingesta diaria del famoso Total–Magnesiano granulado?*
- ¿No solucionaban casi todos los problemas con este natural remedio?*
- ¿Es esta la razón por la que el precio de esta maravillosa medicina haya subido tanto?*
- ¿Antes, qué profesional dejaba de lado la ingesta de la famosa Sal Inglesa, cuando el paciente superaba los 40 años o padecía algún trastorno en los huesos?*
- ¿Se practicaban tantas cesáreas?*
- ¿Nacían tantos niños enfermos o deprimidos?*
- ¿Se conocían tantos casos con cáncer, antes de que existieran las ollas, sartenes o pavas de la famosa marca Esen? ¿Hay alguna persona que use esta marca y no padezca trastornos digestivos, obesidad, nervios o constipación? ¿Acaso no despiden Silicio, Bicarbonato ácido y aluminio estas ollas?*
- Tengo cientos de pacientes oncológicos entrevistados y el 95% de los casos usaron estas ollas por más de 16 años.*
- ¿Había tantas personas depresivas y llenas de dolor?*
- ¿Se veía en las calles tantos obesos?*
- ¿Has conocido alguna chica joven, que no tenga dolores en los ovarios durante la menstruación?*
- ¿Alguna vez imaginaste ver a tantos adolescentes inútiles y depresivos?*
- ¿Conoces a alguna madre que pase el tiempo de embarazo feliz y sin medicamentos?*
- ¿Has oído de alguna madre que después del parto esté contenta y sin complicaciones?*
-

*¿Hay ancianos en las calles caminando sin dolor o con un rostro de felicidad? ¿Alguno de estos puede vivir sin el arsenal de medicamentos que a diario consume?*

*Si ves en las calles a algún anciano o a una mujer embarazada que camine feliz, es porque tuvo la suerte de encontrar a un “Doctor” que le indicó la ingesta de Magnesio Vida, dos veces al día.*

*Médico, puede ser cualquier persona, a igual que docente, arquitecto, ingeniero o abogado. Pero “Doctor” se nace, no se hace.*

*Médico, es aquel que no siente tu dolor ni se compadece de todos tus males. Doctor, es quien busca una salida sin llevarte al sufrimiento y hasta evita una mutilación.*

*Un médico te llena de medicamentos que te envenenan más de lo que ya has estado, pero un “Doctor” te encuentra la salida y se siente feliz de verte mejorar al indicar una desintoxicación en tu cuerpo.*

*Un médico piensa en una cesárea ni bien te da la noticia del embarazo, pero un “Doctor” te indica Magnesio, para que pases ese precioso tiempo feliz y llegues a un parto sin complicaciones. Un médico te atiende de prisa, pero un “Doctor” se detiene frente a frente para escucharte y analizar cuan complicado esta tu tracto digestivo.*

*Un médico te amputa el dedo, un “Doctor” lucha tenazmente para salvártelo fluidificando la sangre mediante la ingesta de limón, Magnesio, frutas, verduras, hortalizas y agua.*

*Un médico le cuenta a otro compañero que se murió la vieja de la cama 54, pero un “Doctor” entra dolido o llorando porque la ancianita de la cama 54 se fue.*

*Un “Doctor” previene la enfermedad, pero a un médico poco le importa.*

*Un “Doctor” te indica magnesio para que trabajen tus intestinos,  
un médico te indica laxantes.*

*Un médico deja que llegues a tener osteoporosis antes de los 30 años, pero un “Doctor” te sugiere magnesio para prevenírtelo.*

*Un médico te indica el consumo de pollo, pero un “Doctor” sabe que el pollo enferma y en su lugar te indica la ingesta de Proteínas mediante el consumo de legumbres, hortalizas, cereales, yogur, frutas, verduras, jugos naturales y una cena lo más liviana posible, que estará basada principalmente con avena.*

*Un médico te indica un remedio para detener los vómitos, sin medir las consecuencias en dejar esas inmundicias dentro de tu cuerpo. Pero un “Doctor”, deja que liberes todos esos residuos tóxicos y luego sugiere que en el futuro uses magnesio en cada cocción, para evitar mayores complicaciones.*

*Un médico te lleva a la vejez llena de medicamentos, triste, dolorida y con la ayuda de un psiquiatra. Pero un “Doctor” te lleva a una vejez con dignidad, lucida, alegre y sin una farmacia en tu casa.*

*Un médico te indica que consumas calcio para fortalecer tus huesos, pero un “Doctor” sabe que el calcio farmacológico cristaliza los huesos y te sugiere en su lugar alimentos naturales como: La avena, cebolla, guayaba, manzana, mijo, nueces, ortiga mayor, pulmonaria, alfalfa, sésamo y otros. Sin dejar de lado la ingesta de magnesio, porque este mineral fija el calcio en los huesos.*

*Un médico te toca y te hace gritar, pero un “Doctor” siente el dolor y lo evita.*

*Un médico no sabe cuando un niño está empachado y le da medicamentos que lo intoxican más, corriendo el riesgo de llevarlo a una meningitis, pero un “Doctor” sabe que cuando un niño llora todo el tiempo, no come, vomita y vuela de fiebre, es porque está empachado y después de hacerles los análisis y ver que todo sale bien le dice al oído de esa angustiada madre que lo*

*lleve urgente a “curar el empacho” y que si no está mejor un rato después, se lo traiga.*

*Un médico, jamás le indica a una mujer embarazada que ingiera cada día magnesio, pero un Doctor” sí.*

*Un médico no mide el tipo de quimioterapia que el organismo puede resistir, pero un “Doctor” sabe bien lo que tu cuerpo puede soportar.*

*Por eso: Si has alcanzado en la vida a contar con un “Doctor” dile cuán feliz estás de haberlo conocido, porque no todas las personas tienen esa dicha.*

*¡¡¡Cuánta injusticia Dios mío!!!*

*¿Es necesario padecer tantas enfermedades, cuando con la ingesta de Magnesio Vida en las comidas, se solucionan casi todos los problemas?*

*La dosis sugerida de Magnesio Vida en cada cocción (cuando se coloca el agua en la olla para cocinar los fideos, la polenta, el estofado, un guiso, en la sopa, cuando se amasa, en una tarta, etc.) es la de una cuchara sopera cada dos personas. O sea, que cuando se arrojan los condimentos para que los alimentos sean cocidos, allí es donde se debe agregar la cuchara sopera magnesio. Debemos resaltar que estas sales estaban concentradas originalmente en toda la cadena alimenticia, por lo tanto no alteran el sabor de los alimentos y afirman aún más el sabor de los condimentos, acelerando el proceso digestivo y la evacuación. Las personas que sufren hipertensión o diabetes, deben efectuarse controles rigurosos ante la normalización de estos valores.*

# El hígado: Motor y laboratorio

*El hígado debe cumplir con más de quinientas funciones específicas. Entre ellas, el almacenamiento de vitaminas, sales y la regulación del contenido de glucosa y grasa de la sangre. El hígado produce energía de acuerdo a los alimentos que ingerimos y junto con el páncreas y la vesícula biliar debe producir los jugos digestivos para descomponer los alimentos. La vena porta transporta desde los intestinos al hígado la sangre con nutrientes tomados de los alimentos, procesa la sangre y elimina las bacterias y otras partículas extrañas y la sangre cargada de nutrientes pasa a la circulación general una vez que el hígado descompone y elimina las sustancias tóxicas absorbidas por el intestino.*

*¿Acaso, no se les enseña esto a los médicos? ¿Por qué, entonces, no se le administra magnesio a los seres humanos, para que puedan evacuar diariamente y de esta manera el hígado pueda trabajar normalmente sin tener que soportar que la temperatura térmica intestinal sea intolerable?*

---

**ENTONCES:**

**¿CUÁL ES LA RAZÓN POR LA QUE NO CUIDAMOS LA TEMPERATURA TÉRMICA INTESTINAL?**

**¿NO DEPENDE EL CORAZÓN DE LA SANGRE CARBOOXIGENADA (LIMPIA PERO SIN OXÍGENO) QUE VIENE DEL HÍGADO?**

**¿PODRÁ VIVIR SANO EL CORAZÓN, RECIBIENDO LA TOXICIDAD Y LA TEMPERATURA INADECUADA DEL HÍGADO, COMO CONSECUENCIA DEL MAL FUNCIONAMIENTO DE LOS INTESTINOS?**

---

***¿PODRÁ EL CORAZÓN OXIGENARSE CUANDO DEL HÍGADO SÓLO RECIBE IMPUREZAS Y EXCESO DE TEMPERATURA?***

***¿SOPORTARÁ LARGO TIEMPO DE VIDA EL HÍGADO, CUANDO TIENE QUE ALMACENAR NUTRIENTES Y LO ÚNICO QUE RECIBE ES UNA CADENA INTERMINABLE DE PARÁSITOS Y TOXICIDAD?***

***¿PUEDE EL APARATO DIGESTIVO TRABAJAR SIN DIFICULTAD, CUANDO NO TIENE LUGAR EN DÓNDE ALOJAR LAS IMPUREZAS?***

***Sin tener en cuenta los 80 cm. de intestino grueso que tienen la finalidad de mantener el equilibrio térmico en el interior de nuestro cuerpo, no se alcanza la sanidad. Entre tanto no se quiera comprender que la condición fundamental de una buena digestión depende de la normal temperatura intestinal, encontramos dolencias incurables.***

***No existen enfermos con la función digestiva en orden, ni hay persona sana con una mala digestión. Porque, allí está el secreto de la vida y en sólo esos 80 cm. de intestino grueso están escondidos los misterios más extraordinarios del proceso restaurador y conservador de nuestras células.***

***Entonces, recién cuando se restablece la función digestiva se recobra la salud.***

***Como la digestión sana, ante todo requiere temperatura normal en el aparato digestivo y, a su vez ésta va unida al calor también normal sobre la piel, restableciendo el equilibrio térmico del cuerpo se consigue normalizar sus funciones digestivas y eliminadoras. Por eso debemos observar el pulso y las evacuaciones intestinales del enfermo. A medida que las pulsaciones de un adulto se acercan a 70 por minuto podemos saber que la temperatura interior del organismo va camino a normalizarse. La vuelta de calor en la piel y extremidades revela que baja la fiebre interna, verdadero enemigo que es preciso combatir sin descanso día y noche. Esto será posible si los***

*intestinos tienen la dosis de magnesio necesaria par acumular en las glándulas intestinales suficiente cantidad de agua para alcanzar a limpiar los intestinos dos o tres veces al día y así regular la toxicidad en la sangre.*

*Comprobada la buena eliminación intestinal, medio indispensable para restablecer la salud integral del cuerpo, comenzaremos a rejuvenecer cada día revirtiendo un proceso acelerado de envejecimiento.*

*Hay que recordar también para aquellas personas que sufren de constipación, que el magnesio se puede agregar en la pava o el termo para beberlo con el mate. La cantidad ideal en un termo para no sentir su desagradable sabor, es de 50 gotas, previa agitación del contenido para que molecularmente esté uniforme. “La medicina natural al alcance de todos”, también nos cuenta la fábula de los dos conejos que en lugar de huir de los perros perdieron la vida por discutir si eran galgos o liebres. Muchas veces perdemos la oportunidad porque no tomamos a tiempo la salida y ésta no es mágica, sino con criterio y tomada de la misma naturaleza. No con fármacos ni venenos.*

# El Yogur

## “es igual a vida”

*Como no basta eliminar bien los desechos para tener buena digestión, único camino que conduce a la salud, también es preciso conseguir buena elaboración digestiva. Excrementos abundantes, compactos, color bronceado y libres de olor malsano, nos muestran que el organismo, ha aprovechado debidamente los alimentos digeridos y que con ellos la sangre ha incorporado elementos adecuados a la salud integral del mismo. A la inversa, excrementos escasos, diarreicos, de color oscuro y olor fétido nos revelan la existencia de putrefacciones intestinales, fuente de desnutrición e intoxicación del enfermo, por efecto de su fiebre interna.*

*Mayor resistencia al frío y al calor en la superficie del cuerpo y sus extremidades, como también la facilidad para transpirar, demuestran que se normalizan las importantes funciones de la piel, siempre más o menos inactivas en todo enfermo.*

*Erupciones cutáneas, flujos, fístulas y otros procesos supurativos, manifiestan activa defensa orgánica y eliminaciones salvadoras. Aumento de tos, desgarros y orina cargada, demuestran expulsiones de materias nocivas al organismo.*

*La vuelta del apetito significa restablecimiento de la capacidad digestiva, antes debilitada por fiebre interna, siempre causa de inapetencia.*

*Pérdida de grasas y peso durante el tratamiento depurador con magnesio, manzana o uva, manifiestan una activa eliminación de materias extrañas a los tejidos vivos del cuerpo. Este síntoma no debe alarmar al enfermo, porque más vale la calidad de vida*

*que el peso y el volumen. No olvidemos que el organismo sólo elimina lo que le perjudica, jamás lo que necesita.*

*En este tiempo es muy necesario el consumo de yogur por varias razones: Por su elevado valor nutritivo: Su composición es muy similar a la de la leche, pero además de proteínas y calcio, aporta una amplia variedad de vitaminas y otros minerales. Evitemos el consumo de leche para mantener los intestinos desinflamados.*

*Por la asimilación de los nutrientes: Los nutrientes del yogur se asimilan y absorben mejor que los de la leche, gracias a la fermentación producida por las bacterias ácidolácticas. Se lo tolera más que a la leche porque las bacterias antes mencionadas transforman una parte de la lactosa en ácido láctico, mejorando la digestión de la lactosa que todavía queda en el yogur.*

*En síntesis, aquellos que sufren trastornos digestivos al ingerir leche, toleran mucho mejor el yogur. Éste, también evita las infecciones intestinales porque las bacterias del yogur, junto con el calcio que contiene, aumentan la resistencia del intestino a las infecciones causadas por microorganismos patógenos como las salmonellas. Frena el crecimiento bacteriano en caso de gastroenteritis o colitis infecciosa y contribuye a cortar la diarrea. Otras bondades del yogur son que estimula las defensas, tiene un importante efecto sobre las enfermedades alérgicas, aumenta la longevidad y protege contra el cáncer.*

*Numerosos estudios muestran que el yogur tiene acción antimutágena (evita las mutaciones celulares que producen cáncer). Neutraliza la acción cancerígena de determinadas sustancias, como las nitrosaminas, especialmente el yogur bio. También protege contra el cáncer de mama (la leche en cambio no). Cada yogur contiene millones de seres vivos, las bacterias acidolácticas lo convierten en el lácteo más beneficioso para la salud. Por eso se le llama “probiótico” término de origen griego que significa “para la vida”.*

---

*No hay que olvidar que el yogur se debe ingerir como alimento probiótico, ya que tiene déficit de ciertos nutrientes. A igual que la leche no contiene fibra y es deficitario en vitamina C y en hierro.*

*Por lo tanto, las numerosas propiedades curativas del yogur se deben, no tanto a su composición que es muy similar a la de la leche, sino a su contenido bacteriológico.*

**La sanidad comienza al instante en que se empieza a creer.**

*Este principio está en la contratapa de mi libro “El médico de los cielos” y si uno se detiene unos instantes para analizarlo, comprenderá que verdaderamente, es así.*

*Pero también, la “Medicina natural al alcance de todos”, nos sigue diciendo que cualquiera que sea el nombre o manifestación de las dolencias de un enfermo, el proceso morboso desaparece por regeneración de la sangre, mediante buenas digestiones y activa eliminación cutánea. Para conseguir esta normalidad funcional del organismo, como hemos visto, es preciso restablecer el equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo afectado.*

*Todo lo dicho sólo puede ser dirigido y controlado por la propia persona interesada, sin intervención extraña, salvo excepciones. Tengamos siempre presente que la salud no se obtiene por mano ajena, ni menos con drogas o agentes de laboratorio. De aquí que la voluntad y la comprensión del enfermo es el primer agente de salud.*

*Por fin, en el curso del tratamiento, la salud tendrá avances y retrocesos que no deben alarmar, porque se llega a la normalidad por etapas. Así ocurre en la naturaleza. Del invierno no se pasa inmediatamente al verano, es preciso soportar antes las variaciones de la primavera.*

*Sugerencia: Consuma el yogur con moderación, ya que todos los excesos son perjudiciales para la salud.*

# **Leche de vaca, Cuidado !!!**

*Según el informe de “Plantas y alimentos que curan” podemos saber que la leche de vaca es deficitaria en vitamina C, hierro y que carece por completo de fibra. Produce o agrava enfermedades en el intestino.*

*El consumo habitual de leche en los adultos, se relaciona con la aparición de ciertas enfermedades, como trastornos digestivos: Colon irritable, hemorragias, e incluso otros.*

*Anemia ferropénica (por falta de hierro), la cual es debida, tanto a que la leche es pobre en hierro, como a que su consumo puede causar pequeñas hemorragias intestinales que hacen perder sangre (hierro) con las heces.*

*Cardiopatía coronaria (infarto), diabetes y cataratas, debido a que la galactosa opacifica el cristalino.*

*El consumo de la leche de vaca, se relaciona con el cáncer. Existen investigaciones epidemiológicas que relacionan el consumo habitual de la leche, especialmente si es entera, con los siguientes tipos de cáncer: Linfomas, cáncer de ovario y de próstata.*

*La leche puede estar contaminada de la siguiente manera:*

*Bacteriana, química, antibiótica, pesticida, hormonal, bovina y / o radiactiva.*

*Las proteínas del suero de la leche de vaca, así como la caseína, son muy alérgicas. Un cierto número de niños a los que se les da leche de vaca durante la lactancia, desarrolla alergia a esta*

***leche. La alergia puede persistir hasta la adolescencia y la edad adulta inclusive.***

***La leche de vaca puede también agravar las enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoidea.***

***Contraindicaciones para el consumo de leche de vaca: Intolerancia a la lactosa, galactosemia, operados de estómago, trastornos digestivos, dolores abdominales, úlcera gastroduodenal y otros. Muchos estudios muestran que el consumo de leche de vaca, incluso descremada, constituye un factor de riesgo para las enfermedades coronarias (angina de pecho e infarto) Esto se debe a que varios componentes de la leche tienen efectos negativos sobre el colesterol y el sistema cardiovascular.***

# Edulcorantes, no

*A pesar de aportar menos calorías, no existen pruebas concluyentes de que los edulcorantes intensos artificiales como el “aspartamo” que se usan en los productos “Light” (ligeros o bajos en calorías), contribuyan a evitar la obesidad.*

*En algunos casos pueden incluso tener un efecto contrario al deseado: aumento del apetito con ganancias de peso.*

*La mayor parte de los productos Light están elaborados con alimentos conservados, que en su proceso de fabricación industrial han perdido una parte de sus vitaminas naturales. Además, contienen bastantes aditivos. Por todo ello, resultan pocos saludables.*

*El efecto extraño que presentan los productos Light, es que el sabor dulce es una promesa de energía: anuncia a los centros nerviosos del cerebro que regulan la actividad fisiológica, que pronto va a llegar a la sangre una cantidad importante de combustible en forma de azúcares. Si estos finalmente no llegan en la cantidad esperada, el sistema neurohormonal que controla el metabolismo se siente engañado y reacciona de forma contraria a la deseable, favoreciendo el aumento de peso.*

*Aunque algunos niegan este efecto de los edulcorantes intensos, resulta especialmente notorio con el “aspartamo”, que es el edulcorante más empleado en los alimentos Light. Se ha comprobado que puede provocar un aumento del apetito y del consumo de alimentos, con lo que favorece la obesidad en lugar de evitarla.*

*Cierro este informe e invito al consumo de azúcar negra o miel, para endulzar de la manera más natural nuestros alimentos.*

*La miel es el edulcorante más antiguo que se conoce y al que más propiedades curativas se le atribuyen. La elaboran las abejas de*

*forma natural a partir del néctar de las flores y de otras exudaciones de las plantas. Químicamente es una mezcla de glucosa, fructosa y pequeñas cantidades de sacarosa, además de muchos otros componentes activos.*

# No, a las frituras

*La fritura es un proceso complejo desde el punto de vista fisicoquímico, en el que se producen cambios tanto en el aceite como en el propio alimento. Todos estos cambios son negativos y conducen a la formación de sustancias indeseables.*

*Si no se llegara a poder evitar este tipo de cocción, los alimentos deben introducirse en la sartén lo más secos que se pueda, ya que el agua favorece la descomposición del aceite.*

*Todos los aceites se descomponen al freír, pero el de oliva es el que más lentamente lo hace. Y por eso es el más adecuado para las frituras.*

*Al freír carne se producen humos y sustancias cancerígenas. Éstas se concentran especialmente en las partículas que quedan en el aceite.*

*Las mujeres que consumen carne frita a menudo, presentan un mayor riesgo de contraer cáncer de mama, endometrio (útero) u ovario.*

*Elabore todos los alimentos en ollas de acero inoxidable y caliente el agua con pava del mismo material.*

*Jamás cocine en micro ondas, reemplácelo con un horno eléctrico.*

# Sí, al aceite de oliva virgen.

*Los aceites son en realidad un extracto de ciertas semillas o frutos. Su valor nutritivo, especialmente en el caso de los refinados, es sólo una parte del que posee la semilla o el fruto completo.*

*Gracias a su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados, como el oleico, el aceite de oliva protege contra la consecuencia más nociva del exceso de colesterol en la sangre: La arteriosclerosis.*

*Cuando ésta afecta a las arterias coronarias que irrigan el músculo cardíaco, se produce el temido infarto de miocardio. Por ello el aceite de oliva está considerado como el más cardiosaludable de todos los aceites vegetales.*

*No hay nada más saludable y sabroso para aliñar las ensaladas y hortalizas, que un buen chorro de aceite de oliva virgen.*

*El aceite de oliva virgen está considerado como el rey de los aceites, tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales.*

*La acidez de un aceite mide el porcentaje de ácidos libres que contiene. En el aceite de oliva virgen de máxima calidad, como el de marca “Lira” la acidez máxima es de 0,2%.*

*En los aceites vegetales se detectan pequeñísimas cantidades de colesterol. Estos indicios de colesterol resultan insignificantes desde el punto de vista nutritivo y no afectan para nada al resultado favorable de los aceites vegetales sobre el nivel de colesterol en la sangre.*

*Los efectos medicinales del consumo habitual del aceite de oliva virgen son los siguientes: Protege contra enfermedades de las arterias coronarias, reduce la tendencia a la trombosis y el riesgo del cáncer de mama, disminuye y controla el nivel de colesterol, protege el hígado, evita la oxidación de las lipoproteínas y el*

*estreñimiento (sobre todo cuando el aceite de oliva se toma en ayunas, una o dos cucharadas, produce un suave y eficaz efecto laxante).*

*Lo más importante del aceite de oliva virgen es que no lo absorbe nuestro aparato digestivo, porque carece de enzimas para hidrolizar y digerir las moléculas de olestra, por lo que este tipo de aceite se elimina con las heces tal como fue ingerido. Al no pasar por la sangre, no aporta calorías.*

# Sí, a las verduras y hortalizas.

*Las ventajas de las verduras y hortalizas son las que complementan a los cereales y a las legumbres, porque aportan los nutrientes que faltan en estos alimentos: Vitamina A, vitamina C y folatos. Las verduras y hortalizas tienen efectos laxantes. Su contenido en fibra hace que aumente el volumen de las heces y se facilite su paso por el intestino. Cuando no están muy tiernas, su fibra es más dura y pueden resultar indigestas. En este caso se recomienda comerlas ralladas o cocinadas.*

*Es ideal consumirlas en caso de obesidad, porque ayudan a quemar grasas.*

*Las verduras y hortalizas son antianémicas, debido a su elevado contenido en hierro (su absorción se potencia por la presencia simultánea de vitamina C en el conducto digestivo), así como en oligoelementos y clorofila.*

*Todas las verduras y hortalizas verdes, pero especialmente las remolachas, las habas, las espinacas, los berros y la hierba de los canónigos, favorecen la producción de hematíes (glóbulos rojos).*

*Quizás lo más importante que podemos señalar es que las verduras y hortalizas, pero especialmente las de la familia de las Crucíferas (coles, nabos, rábanos) y las Liliáceas (cebolla, ajos, puerros), contienen sustancias que se han mostrado efectivas tanto in vitro como in vivo, para neutralizar la acción de las sustancias cancerígenas que promueven la degeneración de las células y detener su crecimiento cuando ya se ha iniciado el cáncer.*

*El uso abundante de hortalizas resulta útil tanto en la prevención como en el tratamiento del cáncer.*

*Asimismo actúan como diuréticas e hipotensoras, por su contenido en potasio, favorecen la producción de orina y disminuyen la tensión arterial cuando se halla elevada. También son mineralizantes.*

*Las hojas del nabo contienen más calcio que la leche. Además de magnesio, fósforo y otros minerales. Las coles también son una fuente de calcio. En general, todas las hortalizas de hoja y tallo son ricas en minerales constructores de hueso, por lo que se recomiendan en caso de osteoporosis y descalcificación.*

*La composición en la mayoría de las coles es esta: proteínas, fibra, vitamina B1, B2, B6, C, folatos, calcio, fósforo, magnesio, hierro y una concentración muy importante de potasio.*

*Ya hemos hablado sobre las proteínas, pero podemos ampliar el conocimiento de las importantes funciones que trae al organismo: Formación y mantenimiento de los tejidos: Síntesis de anticuerpos (defensas contra las infecciones), formación de la hemoglobina de la sangre, de diversas enzimas y producción de energía.*

*Síntomas carenciales: Debilidad, apatía, inmunodepresión (baja de defensas), edemas e insuficiencia hepática.*

*Consecuencias del exceso: Enfermedades renales y reumáticas, gota y acidificación de la sangre.*

*Además que en las coles, las proteínas se concentran en: El dátil, champiñón, espárrago, espinaca, higo seco, papa asada al horno, arroz blanco, arroz integral, tofu, pan blanco, pan integral, judía, lenteja y soja.*

**Funciones de la fibra:** *Reduce el riesgo de padecer estreñimiento y las enfermedades que se asocian, tales como la diverticulosis del colon, el cáncer de colon y las hemorroides. La fibra insoluble es la más eficaz.*

---

***Consecuencias del exceso: Puede reducir la absorción de hierro, cinc y otros minerales. La fibra insoluble puede producir irritación del intestino (colitis).***

***Pérdidas durante el procesado: Al refinar los cereales se pierde hasta el 95% de su fibra.***

***Además de las coles la tienen: El pepino, tomate, papa, pan blanco, manzana, arroz integral, guisante, alcachofa, frambuesa, ciruela seca, dátil, avena, almendra, harina integral, centeno, cebada, lentejas y trigo.***

**Funciones de la vitamina B1: *Producción de energía: La tiamina es indispensable para que los hidratos de carbono sean metabolizados en el organismo y transformados en energía. De ahí la importancia de consumir hidratos de carbono no refinados (cereales integrales, azúcar moreno o melaza) que contienen la vitamina B1 necesaria para su aprovechamiento.***

***La vitamina antes mencionada, estabiliza el sistema nervioso, merced a sus efectos favorables para el mantenimiento del mismo en estado óptimo. Favorece el equilibrio mental y psicológico.***

***Síntomas carenciales: Trastornos nerviosos (apatía, fatiga, irritabilidad y depresión), digestivos (falta de apetito, digestión lenta y estreñimiento), circulatorios (insuficiencia cardiaca). En casos graves, polineuritis (inflamación de los nervios periféricos).***

***Aumento de las necesidades: trastornos nerviosos, tabaquismo, drogadicción y alcoholismo.***

***Alimentos que la contienen además de las coles: Arroz blanco, aguacate, trigo (harina blanca) castaña, guisante, arroz integral, harinas integrales, garbanzo, avena, sésamo, soja, nuez, germen de trigo y girasol.***

**Funciones de la Vitamina B2:** *Esta vitamina está ampliamente distribuida en todos los alimentos naturales, tanto vegetales como animales.*

*La riboflavina es necesaria en todas las reacciones químicas, en las que se produce energía en el organismo, a partir de los hidratos de carbono, de las grasas, y cuando estos faltan, también a partir de las proteínas.*

*-Formación de los pigmentos de la retina que intervienen en la visión.*

*-Necesaria para la síntesis de las hormonas corticoides en la corteza de las glándulas suprarrenales. Estas hormonas preparan al organismo para hacer frente al estrés, entre otras muchas funciones.*

*Síntesis carenciales: Fatiga, apatía, trastornos de la visión, dermatitis seborreica, erupciones de la piel y anemia.*

*Alimentos que lo contienen: La soja blanca, mandioca, aguacate, alfalfa germinada, cacahuete, palomitas de maíz, avena, nuez, borraja, garbanzo, acelga, centeno, pan blanco, champiñón, germen de trigo y salvado.*

**Funciones de la vitamina B6:** *Metabolización de las proteínas: Favorece la absorción de los aminoácidos y su asimilación para formar las propias proteínas corporales.*

*-Metabolización de los hidratos de carbono y de las grasas: Permite que estos nutrientes se transformen en energía.*

*-Producción de energía en las células del sistema nervioso.*

*-Formación de sangre: Interviene en la síntesis de la hemoglobina que forma los hematíes (glóbulos rojos) de la sangre.*

*Síntomas carenciales: Fatiga, nerviosismo, anemia y alteraciones de la piel.*

*Aparte de las coles la trae: El espárrago, sandía, uva pasa, dátil, puerro, pimiento dulce rojo, papa, trigo, aguacate, arroz integral,*

*garbanzo, plátano, melaza negra, sésamo, ajo, germen de trigo y salvado.*

*La pérdida de la vitamina B6, se produce durante el procesado:*

*-Refinado de los cereales: Hasta el 75%*

*por eso, el pan blanco y la pasta son pobres en esta vitamina.*

*-En el refinado del azúcar: Se pierde toda la vitamina B6. En la cocción: se pierde del 25 al 50%. En el congelado: Del 37 al 56% y en el enlatado: Del 40 al 50%.*

**Funciones de la vitamina C:** *Al favorecer la absorción del hierro, previene la anemia.*

*Como contrapartida, la vitamina C es un nutriente esencial que facilita la acción del sistema inmunológico, ayudando a nuestro organismo a luchar contra los virus que causan el resfrío y la gripe, entre otras enfermedades de origen viral.*

*Es además antioxidante: Neutraliza a los radicales libres, sustancias que causan envejecimiento celular, deterioro del ADN y cáncer.*

*Es también antitóxica: Neutraliza la acción de diversas sustancias tóxicas, como por ejemplo las nitrosaminas que se encuentran en las carnes curadas.*

*Contribuye a la formación del colágeno, tejido fibroso necesario para la cicatrización de las heridas.*

*Mejora la consistencia de los huesos y de los dientes.*

*Fortalece las paredes de los capilares y arterias.*

*Favorece la absorción del hierro (el que contienen todos los alimentos vegetales, los lácteos y los huevos).*

*Los síntomas carenciales son: Cansancio, mala cicatrización de las heridas y pequeñas hemorragias bajo la piel.*

*Las pérdidas durante el procesado llegan hasta un 75%.*

*Para aprovechar al máximo la vitamina C de las frutas y hortalizas, hay que tomarlas frescas y sin procesar.*

---

*Además del limón, naranja, mandarina la contienen: El melón, papa, tomate verde, lechuga, guisante, mandioca, fresa, kiwi, grosella negra, guayaba y pimiento dulce rojo.*

**Las funciones de los folatos:** *Los folatos son necesarios para la síntesis de los ácidos nucleicos ADN y ARN, que constituyen la base bioquímica de la herencia. También intervienen en la producción de la hemoglobina de la sangre y en otros muchos procesos fisiológicos.*

*Los síntomas carenciales son: Un tipo especial de anemia, llamada megaloblástica o macrocítica (pocos hematíes pero muy grandes), glositis (inflamación de la lengua), deterioro mental y malformaciones congénitas del sistema nervioso en el feto.*

*Aparte de las coles, los folatos se hallan en: La fresa, naranja, pan integral, guisante, nuez, alcachofa, remolacha, espárrago, espinaca, trigo, lenteja, garbanzo y judía.*

*La necesidad del aumento de folatos debe ser en períodos de crecimiento (infancia y adolescencia), durante la toma de anticonceptivos orales, en el embarazo (para evitar malformaciones en el feto), en individuos con riesgo elevado de padecer enfermedades coronarias, anemia en general, parasitosis del intestino y consumo habitual de alcohol.*

*En la cocción y enlatado: Se pierde del 50% al 95% del folato. Las hortalizas y verduras lo pierden del 50% al 70% a temperatura ambiente. En el refrigerador, los folatos de los alimentos apenas se destruyen.*

**El calcio:** *La leche y los productos lácteos tienen la fama de ser las mejores fuentes de calcio. Sin embargo, existen diversos alimentos vegetales tanto o más ricos en calcio que la leche: Sésamo, melaza negra, almendra, judías, maíz y naranja. No debemos olvidar que en las coles también se concentra una importante cantidad de calcio.*

*En el intestino solamente se absorbe del 20% al 30% del calcio presente en los alimentos, aunque en los períodos de crecimiento, en el embarazo y en la lactancia, puede llegar al 40%. El resto se pierde con las heces.*

*Interfieren en su absorción: El exceso de fósforo, como ocurre en las dietas ricas en carne y pescado y el exceso de grasa en los alimentos.*

*El calcio interviene en la formación de los huesos y de los dientes, en la contracción muscular, en la transmisión del impulso nervioso y en la coagulación de la sangre.*

*El calcio se concentra en las coles, naranja, grosella negra, puerro, pan integral, acelga, maíz, judía, almendra, soja, harina de algarroba, azúcar negra y sésamo.*

### *Resumen alimenticio.*

*Un rápido repaso de las propiedades de algunos de los alimentos que sirven para mantener una buena calidad de vida:*

*Cebolla: Eficaz contra la bronquitis y el asma.*

*Rábano: Favorece la producción de bilis.*

*Ananá: Amigo del estómago.*

*Coles: Previenen al organismo de la posible formación y desarrollo de tumores.*

*Pimiento dulce: Aperitivo y tonificante gástrico.*

*Higo: Suaviza los bronquios y tonifica todo el cuerpo.*

*Dátil: Calma la tos y suaviza los bronquios.*

*Papaya: Favorece todos los procesos digestivos.*

*Calabacín: Suaviza el conducto digestivo.*

*Batata: Produce sensación de saciedad.*

*Cereza: Sacia el apetito y limpia la sangre.*

**Trigo:** *El rey de los cereales. Un tesoro de vitaminas y propiedades curativas. Su acción se podría comparar a la de una escoba o una esponja actuando en el interior del intestino.*

**Puerro:** *Elimina el ácido úrico.*

**Nabo:** *Sus hojas son muy ricas en calcio.*

**Garbanzo:** *Reduce el colesterol, evita el estreñimiento y fortalece el sistema nervioso.*

**Pomelo:** *Desobstruye las arterias y limpia la sangre.*

**Calabaza:** *Una gran amiga de las arterias.*

**Mango:** *Nutre la piel y protege las arterias.*

**Judía (frijol):** *Nutritiva hasta para la piel.*

**Naranja:** *Son tantas las propiedades de esta fruta, que deberíamos sintetizarlo de esta manera:*

*Azúcares, en una cantidad modesta. Minerales, entre los que se destacan el potasio, calcio, hierro y magnesio.*

*Vitaminas, predomina la C, pero se concentra también la vitamina A, vitamina B1 y vitamina B2.*

*Ácido fólico, que es un nutriente esencial para que el sistema nervioso del feto se desarrolle correctamente. Actúa además como antioxidante.*

*Fibra vegetal en forma de pectina, de acción anticolesterol.*

*Ácidos orgánicos, que potencia la acción de la vitamina C y facilita la eliminación de los residuos tóxicos del organismo, como el ácido úrico.*

*Carotenoides, sustancias similares al beta-caroteno, que también se transforma en vitamina A en el organismo. Actúan como poderosos antioxidantes.*

*Elementos fitoquímicos, es decir, sustancias que se encuentran en muy pequeña cantidad en los alimentos y que ejercen funciones muy importantes sobre el organismo. Se calcula que existen unos 170 elementos fitoquímicos diferentes en la naranja y es posible que se descubran más.*

---

*Flavonoides, sustancias dotadas de una potente acción antioxidante, antiinflamatoria y antitumoral.*

*Limonoides, son sustancias que impiden la formación de tumores.*

*Esta propiedad se encuentra en todos los cítricos.*

*Enfermedades infecciosas, al menos son necesarias cuatro naranjas al día para prevenirlas o para mejorar una enfermedad infecciosa.*

*Aumento de la capacidad de los glóbulos blancos de la sangre para destruir los gérmenes. Aumenta también el número y la longevidad de los glóbulos blancos. Esta acción se atribuye al efecto conjunto del ácido fólico y de la vitamina C.*

*Dificulta el desarrollo de los virus en las células humanas y aumenta la producción de interferón. Una proteína producida en el organismo en su lucha contra los virus.*

*También favorece a los pacientes que sufren trombosis, arteriosclerosis, afecciones cardiovasculares, estreñimiento, hemorroides, alergias, presión arterial, colesterol, debilitamiento de los huesos, cartílagos y dientes, exceso de ácido úrico (gota), artritis, cálculos renales, arenillas, afecciones oculares y previene el cáncer. Además, el ácido cítrico contribuye a que el calcio sea mejor absorbido en el intestino. Contiene también magnesio y fósforo, que evitan la debilidad muscular, pérdida de apetito y dolores óseos.*

*Participa junto con el calcio en la formación de los huesos y de los dientes, interviene en las reacciones químicas en las que se libera energía y forma parte de los ácidos nucleicos ADN y ARN.*

*Por último, la vitamina C, es un potente antioxidante y antitóxico, capaz de neutralizar diversas sustancias cancerígenas como las nitrosaminas que se forman en la carne curada y en los embutidos. Esta vitamina mejora la función del sistema inmunitario y contribuye a frenar la extensión de las células tumorales.*

*Hay otros alimentos que también previenen el cáncer, como:*

---

*El pomelo, fresa, ciruela, kiwi, ajo, mango, arroz integral, espinaca, aceite de oliva, cereales integrales, remolacha, uva, manzana, ananá, limón, arándano, guayaba, zanahoria, yogur, legumbres, tomate y brócoli. En realidad todas las frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales integrales, colaboran para la prevención del cáncer.*

*Los alimentos que favorecen el cáncer son:*

*Carne de pollo, vaca, cerdo y pescado. Caldos de carne, derivados cárnicos, gelatina, leche, mariscos, bebidas alcohólicas, huevos, picantes, café, productos refinados como el azúcar, etc..*

*La soja (no transgénica) se la podría llamar, la superlegumbre porque contiene más proteínas y más hierro que la carne, más calcio que la leche y más vitamina B1, B2 y B6 que el huevo.*

*Todo ello sin aportar nada de colesterol.*

*El riesgo de padecer degeneración cancerosa en los tejidos de la glándula mamaria (cáncer de mama) se reduce drásticamente con el consumo diario de una ración de productos de soja.*

*La soja que sugiero es la orgánica, ya que si bien no hay pruebas científicas suficientes sobre la transgénica, creo mejor evitar su consumo, por la amenaza que su cultivo ofrece al medio ambiente. .*

*Otros aspectos negativos de la soja son que, aunque es muy nutritiva y está dotada de extraordinarias virtudes curativas, presenta algunos inconvenientes que no debemos ignorar.*

*Ninguno de ellos es insalvable, por lo que en ningún caso deben ser un motivo para no consumir esta superlegumbre, que bien se puede considerar como un auténtico alimento-medicina.*

*Entre estos aspectos negativos está el ácido úrico, escasa cantidad de vitamina A y de vitamina C, falta de vitamina B12, alergias y flatulencias.*

*Los otros alimentos que aportan amplios beneficios a la salud, son:*

---

**Tomate: Poderoso antioxidante que protege de la arteriosclerosis y el cáncer.**

**Avena: Equilibra los nervios y baja el colesterol.**

**Nuez de Brasil: Rica en vitamina B1.**

**Lechuga: Seda los nervios y sacia el estómago.**

**Almendra: Tonifica el sistema nervioso y disminuye el colesterol.**

**Todos los frutos secos proporcionan muchas calorías, grasas y proteínas, por lo tanto no deberían ser considerados como simples golosinas para picar, sino como un auténtico y nutritivo alimento. La nuez constituye un alimento muy concentrado de nutrientes, especialmente en ácidos grasos esenciales, vitamina B6 y oligoelementos como el cinc, el cobre y el manganeso. Entre otras tantas virtudes, proporciona energía al corazón.**

**Plátano: Es muy rico en vitamina B6, potasio, hidratos de carbono, azúcares y pequeña cantidad de vitamina C, B1, B2, E. El almidón que contiene es de difícil digestión y puede producir flatulencias, pero si se mastica y ensaliva bien no produce estos trastornos digestivos.**

**Arveja: Amiga del corazón.**

**Durazno: Ideal también para el corazón.**

**Castaño: Corta la diarrea y calma la tos.**

**Algarrobo: Excelente antidiarreico infantil.**

**Helecho macho: Elimina los parásitos intestinales.**

**Malva: Suaviza y desinflama.**

**Apio: Limpia la sangre y reduce el colesterol.**

**Espárragos: Estimulan el riñón.**

**Sandía: Un regalo para los riñones.**

**Avellana: Previene la formación de los cálculos renales.**

**Melón: Una fuente de agua viva.**

**Berenjena: Diurética y digestiva.**

**Arándano: Trata y previene las cistitis.**

**Zanahoria: Un auténtico alimento-medicina.**

***Orejones: Una fuente de vitamina A por su riqueza en beta-caroteno.***

***Espinaca: Además de dar fuerzas a los músculos, protege la retina.***

***Cajú: Muy rico en magnesio.***

***Azafrán: Aperitivo, digestivo y emenagogo (puede aliviar el dolor menstrual).***

***Comino: Tonifica los órganos digestivos.***

***Laurel: Facilita la digestión y alivia el dolor reumático.***

***Poleo: El gran amigo de la digestión.***

***Orégano: Digestivo y antirreumático.***

***Ajo: Cura y previene con eficacia multitud de males. Entre las principales propiedades curativas, está la que actúa como hipotensor (provoca un descenso en la tensión arterial, tanto de la máxima como de la mínima) tiene efecto vasodilatador, por lo que conviene de manera especial a los hipertensos, a los arterioscleróticos y a quienes padecen del corazón (angina de pecho o infarto).***

***También fluidifica la sangre (impide la formación de coágulos), disminuye el nivel de colesterol, normaliza el nivel de glucosa en la sangre. Es antibiótico y antiséptico general. Elimina la Escherichia coli, causante de disbacteriosis intestinal y de infecciones urinarias. También la Salmonella typhi, causante de la fiebre tifoidea y otros géneros de Salmonella que producen graves infecciones intestinales. Es bactericida. Actúa en las infecciones intestinales generalmente por alimentos en mal estado. Es estimulante de las defensas. Elimina todo tipo de parásitos. Es tonificante general del organismo y depurativo. Desintoxicante, preventivo de los tumores malignos, callicida, etc.***

***Girasol: Combate el exceso de colesterol.***

***Muérdago: Efectivo contra la hipertensión y la arteriosclerosis.***

---

***Cebolla de verdeo: Ideal para los bronquíticos, artríticos y reumáticos.***

***Eucalipto: Muy efectivo contra afecciones bronquiales.***

***Llantén: Pectoral y cicatrizante.***

***Hinojo: Limpia el estómago y los ojos.***

***Limón: Tiene tantas virtudes curativas que se llegarían a llenar varias páginas, pero lo resumo en estas palabras: “Quien beba limón vivirá”. Porque es tonificante, antiescarbúatico (enfermedad que se produce como consecuencia de la carencia de vitamina C), alcalinizante y depurativo, disolvente de cálculos renales, protector capilar, antiséptico y un poderoso cosmético natural (su jugo suaviza e hidrata la piel, fortalece las uñas, da brillo al cabello y ayuda a disminuir la caspa).***

***El limón reemplaza con ventaja al vinagre. Es antiséptico. La lima y también el limón, eliminan los bacilos del cólera y otros que pueden contaminar las verduras crudas de las ensaladas.***

***Aumenta la secreción de jugos digestivos y facilita la digestión.***

***Favorece la absorción del hierro (no cárnico) que se encuentra en los alimentos. (sugiero leer en mi libro “El médico de los cielos” el tratamiento intensivo del limón con magnesio, para aquellas personas que padecen cáncer o enfermedades incurables).***

***Berro: Estimulante depurativo y balsámico.***

***Ortiga mayor: Una planta que se defiende y que nos defiende.***

***Té de manzanilla: La tisana digestiva por excelencia.***

***Té de menta: Tonifica y calma los dolores.***

***Albahaca: Facilita la digestión y tonifica.***

***Jengibre: Ayuda a hacer la digestión.***

***Boldo: Normaliza el funcionamiento de la vesícula biliar.***

***Rabanito: Regenera el hígado. Combate eficazmente la sinusitis.***

***Diente de león: Un gran amigo del hígado y de los riñones.***

***Romero: Revitaliza, tonifica, rejuvenece y desinflama.***

***Zanahoria: Se le pueden dedicar algunas líneas, ya que muchas de sus propiedades son esenciales para el organismo. Su raíz contiene abundante pectina, sustancia glucídica de acción absorbente y antidiarreica, sales minerales diversas, especialmente potasio y fósforo, así como oligoelementos, que la hacen remineralizante y diurética, aceite esencial que le confiere su peculiar aroma y sus efectos vermífugos y vitaminas del grupo B, algo de la C y sobre todo, caroteno (en el hígado se transforma en vitamina A o retinol). La vitamina A desempeña funciones esenciales en la fisiología humana. En los mecanismos de la visión en la retina, en el buen estado de la piel y las mucosas y en la producción de sangre y de anticuerpos (defensas).***

***Los trastornos por falta de la vitamina A, son: Pérdida de la agudeza visual, dificultad para ver durante la noche o con poca luz, sequedad del polo anterior al ojo, inflamación de los párpados, conjuntivitis crónica e inflamación de la córnea.***

***Alteraciones de la piel. Debilidad en las uñas y el cabello.***

***Alteraciones de las mucosas (una mucosa sana impide la formación de cálculos en el interior de los conductos urinarios o biliares).***

***La vitamina A, tiene asimismo valor como preventivo de catarros nasales, sinusales, faríngeos y bronquiales, pues, además de fortalecer las mucosas, aumenta las defensas. También mejora la función de la mucosa gástrica, normalizando la producción de jugos (conviene en la gastritis) y colabora en la cicatrización de las úlceras.***

***La zanahoria calma los dolores de estómago y el exceso de acidez. Es uno de los vegetales más ricos en vitamina A, sólo superada por la alfalfa. Otras fuentes importantes de caroteno son las espinacas, las coles, los albaricoques, los tomates y los pimientos dulces.***

***Otras aplicaciones de la zanahoria son las siguientes:***

---

***Diarreas y colitis: Especialmente en los niños, debido a la acción de la pectina. Se administra rallada o hervida.***

***Parásitos intestinales: El aceite esencial que contiene la zanahoria es especialmente activo contra los Oxiuros. Se toma cruda y rallada: de medio a un kilo durante 24 horas como único alimento. También resulta efectivo tomar durante una semana todas las mañanas dos zanahorias en ayunas.***

***Crecimiento: La zanahoria es un auténtico alimento medicinal para los niños. Su jugo se puede administrar desde los dos meses, o incluso antes porque aumenta las defensas, evita las diarreas, protege contra los parásitos, estimula el crecimiento, favorece la erupción dentaria y fortalece la dentadura, si además de administrarla líquida, se hace que la mastiquen los niños en edad preescolar. Es muy útil en caso de celiacía (mal absorción intestinal por intolerancia al gluten).***

***Curas depurativas: La zanahoria es alcanilizante de la sangre, con lo que compensa y elimina los residuos ácidos del metabolismo (ácido úrico y otros).***

***Curas de desintoxicación: Resulta muy apropiada para quienes desean dejar de fumar, pues acelera la eliminación de la nicotina y por su contenido en vitamina A, regenera las mucosas del aparato respiratorio.***

***Suavizante de la piel: Aplicada externamente en cataplasmas, se usa para curar heridas infectadas, quemaduras, eccemas, abscesos, acné y como cosmético, para embellecer la piel.***

***Las semillas de zanahoria contienen un aceite esencial de acción carminativa (evita los gases intestinales), emenagoga (favorece las reglas) y algo diurética, como la mayoría de las Umbelíferas.***

***Los alimentos de origen animal, como el hígado de los mamíferos o de pescado, contienen abundante retinol (vitamina A animal) el retinol puede llegar a tener efectos tóxicos si se ingiere en dosis elevadas a diferencia del caroteno (provitamina A vegetal), que***

*no tiene ningún riesgo de toxicidad, pues el organismo sólo transforma en vitamina A (retinol) el caroteno que necesita.*

*Nuestro organismo es incapaz de producir la vitamina A si no se le aporta su precursor, el caroteno.*

*El jugo de zanahoria recién hecho, solo o mezclado con zumo de limón y/o de manzana, en cantidad de medio a un vaso diario tiene efectos beneficiosos, tomándolo durante largos períodos de tiempo (mínimo un mes). También se la puede consumir rallada, hervida o en rodajas.*

*Conviene hacer notar que la provitamina A no se destruye durante la cocción, pero sí que se degrada por la acción de la luz.*

*Avena: Tonifica y equilibra los nervios. El salvado de avena es rico en silicio y en vitaminas A y B. Tiene efecto sedante sobre el sistema nervioso, tanto ingerido por vía oral en forma de infusión, como aplicado externamente en el agua del baño.*

*Reduce el colesterol. Este mecanismo de acción del salvado de avena, sobre el nivel de colesterol, es común a todos los productos que contienen fibra vegetal, especialmente cuando es del tipo soluble como la manzana, por ejemplo.*

*Mate: Excitante similar al café.*

*Tabaco: Una planta tan atractiva... como tóxica.*

*Té negro: Excita y estríñe.*

*Coco: Rico en minerales.*

*Grosella negra: Antirreumática.*

*Maní: Nutre y fortalece la piel (es importante señalar que no se debe consumir con la piel).*

*Pepino: Limpia y embellece la piel. Es laxante, alcalinizante, diurético, depurativo y elimina el ácido úrico.*

*Ananá: Sustitutivo del jugo gástrico.*

*Las hierbas aromáticas son medicinales. Sus aceites esenciales constituyen un acompañamiento idóneo para los alimentos, por sus propiedades:*

***Eupépticas: Tonifican los procesos digestivos y facilitan la digestión espacialmente de las legumbres.***

***Carminativas: Evitan las flatulencias intestinales.***

***Antisépticas: Aunque todas las hierbas aromáticas poseen actividad antimicrobiana, se destaca el tomillo por ser capaz de evitar el desarrollo de las bacterias del género Salmonella, causantes de numerosas toxiinfecciones alimentarias.***

***Laurel: Facilita la digestión y evita las flatulencias.***

***Salvia: Sus hojas son digestivas, antifatulentas y antisépticas intestinales. Calman los dolores menstruales.***

***Constituyen un buen condimento para platos de legumbres o de verduras, sopas y salsas.***

***Romero: Sus hojas imparten un aroma exquisito a los guisos. Es digestivo, facilita el vaciamiento de la vesícula biliar y antifatulento.***

***Perejil: Sus hojas y su tallo son diuréticos y tonificantes.***

***Albahaca: Calma los espasmos digestivos de origen nervioso y las jaquecas asociadas a una mala digestión.***

***Tomillo: Además de digestivo y antifatulento, combate las putrefacciones intestinales y es un buen antiséptico intestinal, eficaz en caso de diarrea por salmonellas.***

***Miel de abejas: Produce diversas sustancias nutritivas y de acción curativa. Si nos detenemos a contemplar todas sus propiedades y la de sus derivados, deberíamos imprimir un segundo libro.***

***Por sus beneficios debemos tener siempre al alcance miel pura y endulzar todas las cosas con esta preciada medicina natural, que previene y cura cientos de enfermedades, ya que el lado amargo del azúcar refinada es muy amplio.***

***Aunque el azúcar no tiene de por sí ningún efecto tóxico o cancerígeno probado, existen investigaciones que relacionan su consumo en grandes cantidades (más de 50 g. diarios) con diversas enfermedades crónicas. Es posible que en muchos casos, que el efecto nocivo del azúcar se deba principalmente a la falta***

*de fibra y de ciertas vitaminas y minerales. Estos nutrientes quedan desplazados de la dieta cuando se ingiere mucho azúcar o productos azucarados.*

*Algunas enfermedades relacionadas con un consumo elevado de azúcar refinada y bajo de fibra y nutrientes: Cálculos biliares, colitis granulomatosa, diabetes, fragilidad ósea, cáncer de estómago, cáncer de colon, retraso en el crecimiento fetal.*

*La jalea, estimula las glándulas hormonales, especialmente las suprarrenales, las de los testículos y los ovarios. Se recomienda usarla en forma de cápsulas. La dosis habitual es de 2 a 4 g. diarios durante un mes y se puede repetir tres o cuatro veces al año. El polen también es un alimento muy concentrado, que contiene una gran variedad de nutrientes. La dosis habitual recomendada es de una o dos cucharadas diarias (15 a 30 g.) preferentemente con el desayuno. Se puede añadir a los jugos de frutas o al yogur.*

*Aguacate: Reduce el colesterol y combate la anemia al igual que la alfalfa y los pistachos.*

*Pera: Eficaz para controlar la tensión arterial.*

*Guayaba: Reduce la hipertensión y el colesterol.*

*Centeno: Otorga flexibilidad a las arterias.*

*Cebada: Facilita la digestión.*

*Aceituna: Una perla mediterránea. Las aceitunas negras son más nutritivas que las verdes, ya que al haber estado más tiempo en el árbol, las sustancias nutritivas se encuentran en una mayor proporción. Las olivas negras contienen menos agua y una cantidad mayor de aceite, vitaminas y minerales.*

*Champiñón: Reduce las necesidades de la insulina.*

*Níspero: Un buen antidiabético.*

*Membrillo: Suavisante, astringente intestinal y regenerador de los tejidos del hígado*

*(es muy importante consumir el membrillo de cajón y no el enlatado), ya que todos los alimentos que se conservan en lata*

*deben pasar por un proceso químico para conservar el producto, por lo tanto hay que evitar su consumo.*

*Caqui: Corta la diarrea y desinflama el intestino.*

*Arroz: Ideal en las diarreas, recomendable en la hipertensión.*

*Ciruela: Laxa y protege el intestino.*

*Granada: Desinflama el intestino y enriquece la sangre.*

*Maíz: Suaviza el intestino. Notable alimento y excelente diurético.*

*Papa o patata: Su jugo neutraliza la acidez gástrica y es una gran amiga del estómago.*

*Apio: Un gran depurativo y tonificante.*

*Jugos naturales: Es algo que jamás debe faltar en ayunas y en los alimentos, eliminando todos los que preparados químicos y/o con gasificación.*

---

### *El cuidado de la sal.*

*La sal, siempre se debe usar con moderación, ya que constituye un condimento universal apreciado. Es más saludable la sal marina sin refinar o la sal de hierbas, pues ambas contienen potasio, mineral que contrarresta en parte los efectos negativos del sodio propio de la sal.*

*Nunca se debe dejar en la mesa el salero al alcance de los niños y en cada cocción agregar el mínimo de sal para evitar daños irreparables al organismo.*

*No debemos olvidar, que la sal también ha sufrido la quita natural de magnesio que originalmente contenía (razón por la cual ha dejado de humedecerse), para producir especialmente hipertensión arterial y de esta manera llevar a la población mundial al consumo de fármacos especialmente creados para contrarrestar este mal. Sin suspender la dosis diaria del medicamento que el médico indica para normalizar la presión arterial, con más razón, debemos adicionar en cada cocción magnesio para evitar otras complicaciones, ya que las sales de*

***magnesio no contienen sodio y ayudan a eliminar del organismo el sobrante.***

---

***El consumo de alimentos naturales con diferentes colores.***

***Color rojo: se debe al licopeno, un carotenoide (pigmento similar al caroteno de la zanahoria) de intensa acción antioxidante.***

***Neutraliza los radicales libres que deterioran el ADN de las células y causa mutaciones y envejecimiento. Contribuye al buen funcionamiento de la próstata y evita su degeneración cancerosa. El licopeno se encuentra sobre todo en el tomate y también en la sandía, en el pimiento dulce y en las fresas.***

***Color verde: se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante. Gracias a él, las plantas pueden captar la energía del sol y sintetizar glucosa, almidón y otros nutrientes.***

***Las espinacas, la lechuga, los guisantes, las alcachofas, el brócoli y los brotes tiernos de legumbres y cereales, son buenas fuentes de clorofila. La clorofila es antioxidante y depurativa. Su acción protectora del cáncer está en estudio.***

***Color anaranjado: se debe a los carotenos, pigmentos vegetales de acción antioxidante y anticancerígena. El beta-caroteno es el tipo de caroteno más importante, debido a que se transforma en vitamina A en el organismo en una proporción muy superior a otros carotenos o carotenoides (pigmentos similares a los carotenos).***

***Los carotenos se encuentran en las zanahorias, las naranjas, la calabaza, el mango, los albaricoques y en otras frutas de color amarillento o anaranjado.***

***Color amarillo: lo dan diversos pigmentos: carotenoides, como la luteína del maíz. Los carotenoides ejercen una acción antioxidante y protectora de la retina. Las espinacas también***

*contienen luteína, aunque no son de color amarillo debido que en ellas predomina la clorofila.*

*Flavonoides, como la quercitina de las manzanas. Los flavonoides son los pigmentos más comunes en las frutas, y ejercen diversas acciones medicinales, especialmente de tipo antiinflamatorio y antioxidante.*

*Color morado: se debe a las antocianinas, sustancias antioxidantes que favorecen la circulación de la sangre por los capilares y las venas. Contribuyen al buen funcionamiento de la retina y mejoran la visión.*

*Las uvas negras, las moras, los arándanos y la piel de las berenjenas son ricas en antocianinas.*

*Color granate: se debe a un tipo de antocianina llamada betacianina, que comparte las propiedades de las antocianinas de color morado.*

*Posiblemente actúe también como antianémico.*

*Se encuentra en la remolacha y en la granada.*

---

*Hay mucho más para aprender de la “Gran Enciclopedia de los alimentos”, pero prefiero terminar aquí, presentando un modelo de tratamiento para el que padece cualquier tipo de enfermedad, ya que siguiendo este régimen puede restablecer su salud cualquier persona que la haya perdido y también mantenerse sana mientras lo practique.*

*Todas las aplicaciones que he puntualizado se dirigen “no a curar” sino a normalizar la digestión eliminando los residuos retenidos indebidamente en las paredes intestinales, colocando cada día al cuerpo en equilibrio térmico.*

*La curación del enfermo sólo comienza como consecuencia de la normalización de sus funciones orgánicas. De modo que mi única preocupación es obtener en el enfermo la regularización de*

*su digestión, del trabajo de su piel, riñones y pulmones. Esto, seguramente se consigue equilibrando las temperaturas del cuerpo mediante el tratamiento natural indicado en esta obra. También se puede tener acceso gratuito de nuestra página en*

*Internet:*

***ESTE LIBRO LO TRIBUTO AL SER MÁS PURO, FUERTE Y TIERNO QUE HE CONOCIDO EN LA VIDA.***

*Lo dedico a todas aquellas madres que por haber gestado dentro de sus vientres a un hijo, sufren y padecen un sinfín de trastornos emocionales y físicos que pueden ser eliminados. Y denuncio en el ámbito científico la atrocidad que practican algunos médicos, que en lugar de administrarles durante la gestación magnesio le administran calcio y éste, provoca alteraciones múltiples en las madres y en los hijos.*

*El calcio es un poderoso absorbente de magnesio y cuando a este último no se lo ingiere, termina cristalizando los huesos y llevando consigo enfermedades y trastornos gravísimos, en especial la pereza intestinal, que ante la inflamación que ésta produce reduce el espacio que el bebé debería tener y entre otras desgracias puede llegarse a abortar.*

*Si los médicos indicaran la ingesta de magnesio en lugar de calcio durante los nueve meses de gestación, el tiempo correría sin complicaciones, los partos resultarían menos traumáticos, los nacimientos sin inconvenientes, las madres libres de infecciones, con buena calidad de vida y con leche materna de óptima calidad, pureza y abundancia.*

*Además, los niños nacerían normales, porque la ingesta de calcio durante el embarazo lleva entre tantos males a gestar hijos telepáticos (sin mente, sin sexo, indiferentes, agresivos, propensos a todo tipo de vicio, de larga y exagerada estatura, faltos de amor y compasión, tristes, apagados, pálidos, imposibilitados en alcanzar la temperatura térmica exterior por*

*el exceso del estroncio (residuo activo que deja en la sangre el calcio que se le administra a las madres durante la gestación)*

*Debo aclarar que el calcio que se ingiere de manera natural no presenta estos trastornos y que todo ser humano debe consumir diariamente alimentos que lo aprovisionen, de lo contrario afectaría principalmente a los huesos.*

*El calcio al que hago referencia es el farmacológico, que deja como residuo el estroncio y que la ciencia médica ignora sus gravísimas consecuencias.*

*El estroncio, reduce la capacidad regeneradora celular y lleva consigo cientos de enfermedades desconocidas e incurables.  
Derechos intelectuales reservados en la dirección Nacional del derecho al autor, inscripto el 26 de marzo del 2004, bajo el expediente N° 314758 del formulario N° 78135*

**Nota:**

**Al no tener intereses económicos y con el sólo fin de poner este libro al alcance de cuanto médico sea posible y poder así alcanzar la sanidad a una mayor cantidad de personas, autorizo a fotocopiar este volumen cuantas veces se desee, siempre y cuando sea una copia fiel. Y ante la posibilidad de que este libro sea enjuiciado por las verdades descriptas, sugiero colaborar, para fotocopiar la mayor cantidad de copias posibles y de esta manera salvar muchas vidas.**

\*\*\*

**Néstor S. Corsi**  
**[www.piramidedeluz.com.ar](http://www.piramidedeluz.com.ar)**