

Evitar el cáncer...

¡Naturalmente!

**Métodos al alcance de todos para
mantenerse alejado de la
enfermedad**

**Josep Ribal
Febrero - 2002**

A mi madre

Para la Humanidad

*“Las artes y las ciencias aman, en efecto, al que las ama, es decir,
a aquellos a quienes Dios ha conferido esa gracia.
Por eso y por más que poseáis todas esas cosas, no deberéis
guardarlas para vosotros solos ni para vuestra exclusiva
satisfacción, sino darlas en beneficio de todos, pues para todos
ha sido creada la medicina”.*
(Paracelso, Libro de las Paradojas)

*“El médico del mañana comprenderá que él, por sí mismo, no tiene
poder para curar, pero que si dedica su vida a servir a sus
hermanos, a estudiar la naturaleza humana, y así comprender en
parte su significado, a desear de todo corazón aliviar el
sufrimiento, y a renunciar a todo para ayudar a los enfermos,
entonces podrá canalizar a través de él el conocimiento que los
guíe y la fuerza curativa que alivie sus dolores. Y aún así, su
poder y su capacidad de curar estarán en proporción a la
intensidad de su deseo y de su voluntad de servir. Entonces
comprenderá que la salud, al igual que la vida, pertenece a Dios,
y solamente a Dios; que él y los remedios que usa son meros
instrumentos y agentes del Plan Divino para ayudar a los que
sufren a regresar a la senda de la Ley Divina”.*
(Edward Bach, conferencia dictada en Southport, 1931)

*“Aplicaré mis tratamientos para beneficio de los enfermos, según
mi capacidad y buen juicio, y me abstendré de hacerles daño o
injusticia.
Viviré y ejerceré siempre mi arte en pureza y santidad.
Siempre que entrare en una casa, lo haré para bien del enfermo.
Me abstendré de toda mala acción o injusticia”.*
(Hipócrates, fragmentos del Juramento Hipocrático)

Introducción

El cáncer es una de las principales causas de sufrimiento en el mundo civilizado. La incidencia de esta enfermedad, lejos de remitir, va en aumento constantemente. En el año 1995 las muertes por dicha causa superaban los 75.000 casos sólo en España. Y aunque la mortalidad haya descendido debido a los avances médicos, no se observa un paso definitivo hacia la erradicación del mal, ni un incremento en la calidad de vida de los enfermos. Tampoco existe una clara información extendida mundialmente a nivel educativo acerca de la prevención de esta patología. De existir, seguramente sí empezariamos a poder hablar de la regresión del cáncer en nuestra sociedad.

El objetivo de escribir este documento es el de ayudar a difundir esta información tan necesaria para sanos y enfermos. La obra va dirigida a los que deseen mantener la salud en buenas condiciones y evitar la máxima cantidad de riesgos posible; y para los que padecen dicha patología y quieren tener la información suficiente para decidir los pasos a seguir.

Es el enfermo, y no el médico, el que tiene la obligación de informarse bien y decidirse por uno u otro tipo de terapia, ya sea por la medicina oficial, la natural, la macrobiótica, una combinación de varias, o incluso ninguna. El último responsable de la vida del enfermo es él mismo. No es la vida del médico la que está en juego, y por lo tanto no tiene ningún derecho a imponer ninguna terapia, por más que crea que es la mejor. En todo caso, sí es la obligación del médico o terapeuta el presentar la máxima información de que disponga, completa, y sin ocultar detalles; de una manera fácil de comprender por parte del paciente, sin falsear datos y con la máxima imparcialidad posible. No hace falta espetar nombres científicos, asustando y confundiendo al enfermo para coaccionarle a escoger determinado método. Es la vida de un ser humano lo que está en juego y debemos tratarle con la dignidad y la comprensión que merece. Nunca se debe caer en el error de

desprestigiar una terapia que nos es ajena y desconocemos, simplemente por tener referencias vagas. Sólo cuando conozcamos la ineficacia de un método determinado, contrastado ello científicamente, podremos opinar en contra. Pero aun y así, no se debe imponer nada.

Desgraciadamente, no siempre se dispone de toda la información posible. Es por ello que he decidido hacer el presente escrito, en el cual he intentado exponer todos los caminos de curación de los que tengo noticia. Me hubiera gustado tener en mis manos un compendio como éste hace 15 años, cuando mi madre vivía aún, y gozaba, aparentemente, de buena salud. La medicina natural era entonces accesible únicamente a un limitado número de personas, y la medicina oficial era la única alternativa posible. Hoy día existe mucha más difusión de las terapias naturales, y son mucho más accesibles al público en general, siendo ello posible gracias a la gran cantidad de libros existentes sobre el tema, y cómo no, gracias a los medios telemáticos de nuestra época, en especial, Internet. Aún y así, siendo muy extenso el volumen de datos acerca del tratamiento natural del cáncer, frecuentemente se hallan éstos demasiado dispersos, con lo que se hace muchas veces costoso obtener un compendio medianamente completo. Es por ello que sé lo útil que puede ser tener una guía donde apoyarse, y saber dónde y cómo empezar a actuar.

El presente texto pretende dar, pues, una visión del problema a través de la óptica de la medicina natural, pero no puede tomarse como una verdad absoluta, pues son muchas las ópticas y tendencias existentes. Por lo tanto es recomendable que quien se interese por la terapia contra el cáncer procure recabar toda la información que pueda, y si le es posible, reciba el asesoramiento de uno o varios profesionales de la salud debidamente cualificados. El resto, la decisión de qué camino tomar, es cosa de cada cual. Personalmente no aconsejo ni desaconsejo ningún tipo de terapia: cada uno debe juzgar por sí mismo según la información de que disponga.

Para que este documento alcance la máxima difusión entre todos aquellos que se interesan por la salud, renuncio al uso de mis derechos de autor sobre esta obra, y doy mi absoluto consentimiento para reproducirla y distribuirla por cualquier método (informático, mecánico, etc.), por parte de cualquier persona, biblioteca, asociación, etc., siempre y cuando no se modifique nada del texto, y no se use el mismo para fines lucrativos.

Para que ello sea posible, las sucesivas actualizaciones de este trabajo se pueden encontrar en la siguiente dirección Internet:

www.florbach.es.org/cancer

En ella estará siempre la última versión del documento disponible para ser descargado, pues a medida que vaya disponiendo de nuevas informaciones las iré incluyendo en este trabajo.

Si el presente escrito cae en manos de algún editor interesado en su publicación, puede hacerlo sin pedirme permiso; lo único que le pido es que el precio del ejemplar resultante sea lo más económico posible para el público, y si es posible, se venda a precio de coste; también le pido que sea reproducido el texto íntegramente y sin modificaciones. Si alguna página web, revista o publicación periódica desea reproducir algún fragmento, puede hacerlo, siempre y cuando especifique o facilite la forma de conseguir la totalidad de su contenido.

Todo ello no significa que el posible libro (o publicación impresa) donde se reproduzca todo o parte de este trabajo, pueda ser copiado libremente. El derecho de copia de cualquier edición impresa pertenece a su editor. Lo que sí es gratuito es el fichero que se puede encontrar en la página web que he comentado: ese fichero como tal sí puede copiarse, imprimirse cuantas veces se quiera, transmitirse vía correo electrónico, alojarse en otra página, etc.

Para contactar conmigo, dispongo del siguiente correo electrónico:

joribal@hotmail.com

Puede escribirme aquí quien así lo desee para cualquier duda, sugerencia, rectificación, crítica, etc.

Si alguien desea traducir desinteresadamente el presente escrito a cualquier idioma y renunciar asimismo a los derechos de autor sobre la traducción, le agradecería que me mandara una copia de la traducción para dejarla disponible en la página web antes mencionada.

He intentado ser lo más riguroso posible en la exposición que conforma este trabajo. Supongo que algunas veces lo habré conseguido, y muchas otras no. En todo caso, pido perdón por los posibles errores que haya cometido.

J. Ribal, febrero de 2.002

1. ¿Qué es el cáncer?

Antes de entender qué mecanismos son los que hay que potenciar, y hacia dónde deben ir dirigidos los esfuerzos para aplicar una terapia efectiva contra el cáncer, necesitamos tener una pequeña idea de los mecanismos que entran en juego durante la formación y desarrollo de la enfermedad.

El desarreglo se produce cuando por una mutación en el material genético de una célula, quedan afectadas las funciones reguladoras de la tasa de duplicación de la misma. Entonces esta célula, que se convierte en cancerosa, se duplica formando dos células idénticas, y por lo tanto cancerosas. Así, cada una repite el proceso, y la duplicación se realiza sin control y a gran velocidad, formando así los tumores cancerosos. Una mutación en un gen no implica la aparición de cáncer, pero aumenta su probabilidad, pues para su formación patológica debe pasar por dos fases: una primera, llamada iniciación y una segunda, promoción. Para que un gen sea iniciado, debe haber estado en contacto con un agente iniciador. Una vez ha sido la célula iniciada, necesita de un agente promotor para pasar a la segunda fase. Para llegar hasta aquí, necesitamos pues, que las células de nuestro organismo estén en contacto con agentes carcinógenos, es decir, iniciadores y promotores del tumor canceroso.

El organismo tiene una serie de mecanismos bioquímicos para evitar que se formen y proliferen dichos tumores, inhibiendo la actividad de los agentes carcinógenos, y desechando células mutadas. Si de todas maneras dichos mecanismos fallan y se produce una neoplasia (tumor de nueva formación), disponemos todavía de otra barrera: la respuesta del sistema inmunológico, el cual se encarga de interceptar y eliminar las células cancerosas.

A medida que van creciendo, se va desarrollando en los tumores una red sanguínea que los alimenta, y sin la cual morirían. A este fenómeno se le llama *angiogénesis* o *neovascularización*. El elevado

número de células adicionales cancerosas existentes en el organismo aumenta las necesidades de consumo de nutrientes. Este hecho, añadido a la falta de apetito habitual en esta enfermedad, es lo que provoca la pérdida de peso corporal característica del cáncer.

Podemos clasificar los tumores en benignos y malignos. Los primeros suelen quedar encapsulados y muy delimitados respecto a los tejidos circundantes. A pesar de su duplicación más rápida de lo normal, mantienen las características del tejido original al que pertenecen. No suelen convertirse en malignos, y su principal inconveniente es que pueden llegar a presionar órganos adyacentes, dificultando sus funciones vitales.

Los tumores malignos, en cambio, invaden y destruyen los tejidos circundantes. Por lo tanto, una célula correspondiente a un tumor maligno, puede invadir el torrente circulatorio sanguíneo o linfático. Dicha célula puede, así, desplazarse por todo el organismo e invadir otro tejido, estableciéndose en cualquier lugar y formando así un nuevo tumor o *metástasis*. Los tumores benignos no metastatizan. Las células cancerosas malignas pierden su especialización, es decir, el tejido de un tumor maligno es siempre similar al de otro tumor maligno, independientemente del tipo de tejido en el que se hayan formado. Los tumores malignos se desarrollan más rápidamente que los benignos, y se pueden dividir en *carcinomas* y *sarcomas*. Los primeros se producen en las células epiteliales, es decir, básicamente en piel y mucosas, y son los más numerosos. Los segundos se producen en las células mesentéricas (hueso, músculo, cartílago, tejido adiposo y endotelios).

La leucemia es un tipo de cáncer que afecta al contenido y equilibrio de células sanguíneas. Puede estar relacionado con un tumor en la médula ósea, o en algún punto del sistema linfático.

El sistema inmunológico, las defensas del organismo, se encargan de eliminar las células cancerosas que puedan formarse. El mecanismo es el siguiente: un *macrófago* ingiere y asimila una célula cancerosa, y posteriormente muestra los fragmentos de dicha célula en su superficie. Los *linfocitos B y T asesinos* reconocen dichos fragmentos e informan a otros linfocitos B y T asesinos para que se multipliquen y activen contra las células de las características especificadas. Cuando el “enemigo” ha sido aniquilado, los *linfocitos T supresores* desactivan a los anteriores B y T asesinos, permaneciendo activos únicamente unos cuantos, como memoria preventiva.

Podrían llegar a existir hasta 10.000 células cancerosas en un organismo, sin que se llegara a desarrollar la enfermedad, según el inmunólogo Michael Williams. Podemos constatar por ello el incalculable valor que tiene la labor de nuestro sistema defensivo, al evitar continuamente que dichas células alteradas formen una neoplasia. Cuando la respuesta del sistema defensivo, por la causa que

sea, queda temporal o continuamente mermada, alguna de estas células malignas puede prosperar en una nueva formación cancerosa.

Por lo tanto, podemos constatar que para que se forme un cáncer deben cumplirse varios requisitos:

- Mutación adecuada para que las células se multipliquen sin control. Los agentes carcinógenos son imprescindibles para ello.
- Fallo de los mecanismos bioquímicos de defensa contra los tumores.
- Fallo del sistema inmunológico.

¿Cuáles son estos agentes carcinógenos? ¿Por qué fallan los mecanismos anticancerígenos naturales? ¿Por qué fracasa el sistema inmunológico?

Estas son las grandes cuestiones que nos permitirán abordar tanto la prevención como el tratamiento del cáncer. Aunque todavía queda mucho por descubrir en cuanto a los complejos mecanismos que entran en juego en las formaciones cancerosas, existen numerosos productos suministrados por la Naturaleza, los cuales, algunas veces sin que sepamos exactamente por qué, actúan eficazmente contra los tumores, reduciéndolos e incluso eliminándolos.

En los próximos capítulos intentaremos dar una exposición detallada de los mecanismos que favorecen la aparición de tumores cancerosos, así como los productos y métodos naturales que nos ayudan a evitar y suprimir dicha anormalidad.

2. Elementos que favorecen la formación de cáncer

Hemos hablado anteriormente de la existencia de unos agentes llamados carcinógenos o cancerígenos. Por agente carcinógeno se entiende todo aquello que es capaz de inducir o provocar cáncer. A parte de dichos agentes, hemos visto que para que se produzca una tumoración deben fallar los sistemas de defensa tanto bioquímicos como inmunológicos. Estos fallos no se producen de manera aleatoria, y responden también a determinadas causas que estudiaremos más adelante.

Entre los elementos que producen o facilitan directa o indirectamente la aparición de cáncer, podemos considerar, entre otros, los siguientes:

- Mala alimentación
- Tabaco
- Promiscuidad sexual
- Aditivos alimentarios
- Alcohol
- Exceso de exposición solar
- Contaminación ambiental
- Productos químicos industriales
- Radiaciones electromagnéticas
- Factores psicológicos
- Medicamentos químicos y procedimientos médicos

Observemos en la figura 1, la distribución estadística de causas de muerte por cáncer en España en el año 1995, aunque dichos datos son relativos, pues un cáncer no suele originarse por una única causa.

Sólo en Estados Unidos, cada día más de 3.000 personas reciben la noticia de que tienen cáncer. Podemos hacernos una idea de la cantidad de muertes que podían haberse evitado de haber seguido un programa de prevención adecuado: ¡prácticamente todas! Llevando una vida lo más sana y natural posible se pueden evitar millones de muertes. ¿No merece la pena?

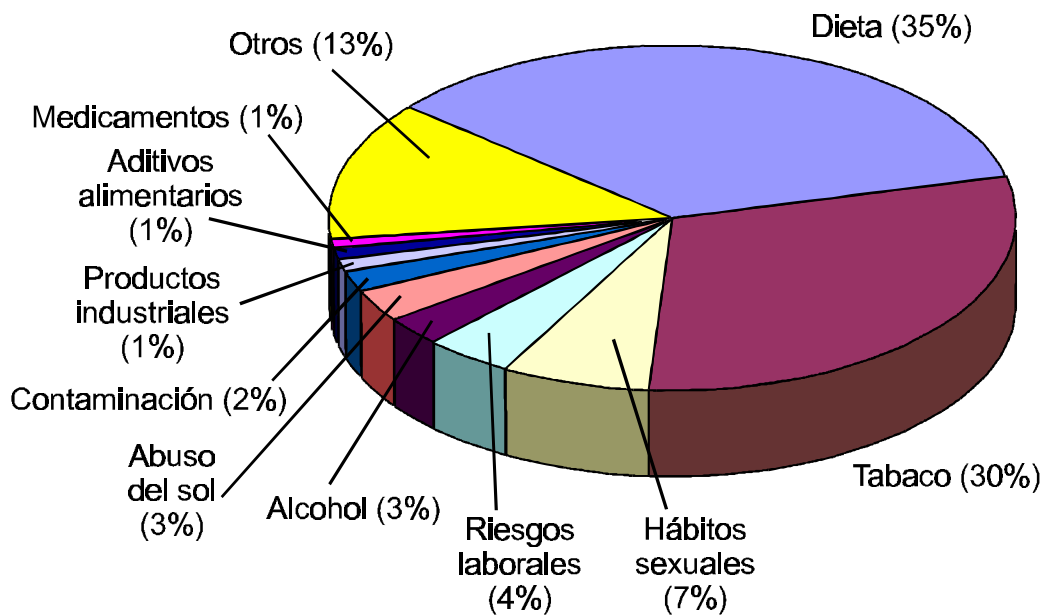


Figura 1

Muertes por cáncer en España en 1995

Podemos observar que la gran incidencia de cáncer es uno de los tributos que debemos pagar por el progresivo alejamiento de la Naturaleza y por la vida antinatural que la sociedad nos impone. En otras palabras, el estilo de vida que se nos ha impuesto es altamente cancerígeno. Ello no significa que todos los individuos de la sociedad acaben contrayendo cáncer por los hábitos antinaturales impuestos, pero sí que nos hacen más propensos hacia dicho mal. Como consecuencia podemos deducir que una utópica vuelta a la Naturaleza por parte de la sociedad, un paso atrás en cuanto a comodidades, ocio y tecnología, conllevaría un gran paso adelante hacia la salud y el auténtico bienestar físico. Aunque probablemente esta vuelta atrás no se produzca, nada puede impedirnos llevar una vida lo más sana y natural posible, consiguiendo erradicar de esta manera no sólo el cáncer, sino también otras muchas enfermedades plaga de esta era actual (diabetes, Alzheimer, arteriosclerosis, infartos, hipertensión, depresión, etc.).

2.1 Alimentación

Por desgracia, la calidad de los productos alimenticios es cada vez más baja, debido a la desnaturalización progresiva de los métodos de producción, envasado, conservación, etc.

El ser humano recibe una alimentación cada vez más antinatural y desequilibrada, que muchas veces empieza ya en su más tierna infancia. Incluso la leche materna, el alimento más natural y saludable para el recién nacido, es en muchos casos sustituido por otros productos sintéticos que pueden llegar a condicionar el estado de salud del bebé para toda su vida.

El interés económico ha sido el causante del progresivo decremento en la calidad de los alimentos ingeridos. Se llevan a cabo producciones masivas de alimentos en detrimento de la calidad de éstos. Las plantas se tratan con abundantes químicos tóxicos, los animales de granja se alimentan a base de harinas y piensos desnaturalizados, y a menudo también tóxicos. La manipulación biológica de dichos animales es altamente irrespetuosa con ellos, y su vida resulta en muchos casos penosa, dolorosa e indigna para un ser vivo. La contaminación del aire y las aguas determina también cierto grado de toxicidad en aves y pescados.

Esta toxicidad en los alimentos que ingerimos producirá lógicamente un aumento de la *toxemia* (índice de toxicidad) de nuestro organismo. Este hecho aumentará no sólo la probabilidad de contraer cáncer, sino también otras muchas enfermedades. Pero lo más importante en relación a la alimentación es el desequilibrio alimenticio que se practica habitualmente. La cantidad y proporción de los alimentos que ingerimos debe ser medianamente estudiado y planificado, pues de lo contrario consumimos alimentos que nuestro cuerpo no necesita, y dejamos de consumir otras sustancias que pueden ser vitales para conservar la salud.

En el próximo capítulo entraremos en detalle acerca de los elementos que debería contener una dieta equilibrada. Pero también es importante que la procedencia de dichos elementos sea lo más natural posible y lo menos contaminado y manipulado que podamos hallar. Por norma general, cuanto menos manipulado esté un producto, más sano y nutritivo será. Podríamos concluir: entre el suelo y la boca, cuantas menos manos mejor.

2.1.1 Sobrepeso y sedentarismo

Existe una antigua metáfora hindú que explica que a cada persona, al nacer, se le asigna un monte de alimentos. Cuanto menos tarde en consumir ese monte, antes morirá; en cambio, si lo racionala adecuadamente (no comiendo más de lo necesario), su vida puede ser mucho más larga. Es decir, comer demasiado acorta la vida. Ya Hipócrates indicó que la muerte prematura era más frecuente entre la gente obesa. Decía un jeroglífico hallado en una antigua tumba egipcia: *“Una cuarta parte de lo que comes te mantiene vivo. Las otras tres cuartas partes mantienen vivo a tu médico”*.

Se ha podido comprobar que la obesidad, a parte de representar un serio riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, aumenta la probabilidad de contraer cáncer colorrectal. En estudios realizados en laboratorio, se ha comprobado que cuanto más se sobrealimenta a un animal, mayor es la incidencia de tumores cancerosos en él. De igual forma, en el ser humano se ha demostrado estadísticamente que a mayor sobrepeso, mayor riesgo de cáncer.

El auténtico riesgo estriba en las calorías que no se queman, es decir el total de calorías ingeridas menos la cantidad de ellas que hemos gastado a través de la actividad, el metabolismo, etc. Por lo tanto, no sólo el sobrealimento es peligroso, sino también el sedentarismo. Y cuando se juntan ambas cosas, el resultado es desastroso. Se calcula, por ejemplo, que las personas sedentarias tienen el doble de probabilidades de contraer cáncer colorrectal que aquellos que practican algún ejercicio.

El hecho de tener un sobrepeso más o menos importante va unido a unos niveles lipídicos superiores a lo normal. Ello implicará fácilmente un nivel alto de colesterol y otras grasas, lo cual, como veremos más adelante, aumenta el riesgo de cáncer. Además, otro factor que facilita la aparición de cáncer es el desequilibrio hormonal de los estrógenos: se ha comprobado que un exceso de los mismos representa un factor importante en la aparición de cáncer de mama. Si a esto unimos el hecho que el exceso de grasa corporal va unido a un aumento de estrógenos en el organismo, nos daremos cuenta de la relación existente entre el sobrepeso y el riesgo de cáncer.

Si tenemos en cuenta que los tumores necesitan una gran cantidad de energía y nutrientes para sobrevivir, será fácil deducir que un cuerpo sobrealimentado es un terreno óptimo para cualquier tumor. Además, el sobrepeso disminuye la actividad de varias enzimas, entre las que destacan la *catalasa* y la *superóxido dismutasa*. Estas enzimas tienen un gran poder antioxidante y por ende, anticancerígeno, con lo cual una vez más la obesidad predispone hacia el cáncer.

La vida civilizada actual nos hace propensos al sedentarismo. Los trabajos son a menudo sedentarios; el ocio se rellena con infinidad de actividades sedentarias; disponemos de un gran número de inventos que nos evitan el tener que ejercitar los músculos: coches, aviones, escaleras mecánicas, ascensores, etc.

2.1.2 Aditivos alimentarios

Los productos alimentarios que produce la industria pasan por una serie de procesos y manipulaciones necesarias para su fabricación, empaquetado, almacenamiento y distribución. No es lo mismo elaborarse uno mismo la comida mediante los productos de su huerto, que envasar y distribuir comida precocinada. En primer lugar, las explotaciones masivas siempre representan un detrimento de la calidad. En segundo lugar, el tiempo transcurrido entre la recolección y el consumo humano es mucho mayor en el caso del producto industrial.

De este modo, hay que añadir a los preparados industriales varias sustancias químicas, normalmente sintetizadas en laboratorio, para que conserven sus propiedades y su apariencia, para darles un color determinado, para espesarlos, etc. Así tendremos una gran cantidad de aditivos posibles: colorantes, conservantes, antioxidantes, emulgentes, estabilizantes, espesantes, acidulantes, potenciadores del sabor, edulcorantes, etc.

Muchos de ellos son inofensivos, pero algunos pueden producir trastornos más o menos graves, e incluso generar cáncer. De todas maneras no hay que fanatizarse con este tema; sencillamente deberían ingerirse los alimentos en el estado más natural que nos sea posible. Lo ideal sería tener un huerto propio y criar uno sus propios animales de granja, pero esto es cada vez más difícil en nuestro mundo. De todas maneras, lo que sí podemos hacer a nuestro nivel, es echar un vistazo a los ingredientes antes de comprar un producto alimentario. Si tenemos la opción de adquirir productos ecológicos o biológicos, deberíamos hacerlo. Hablaremos más adelante de estos productos; algo que debemos tener en cuenta, por ejemplo, es que los vegetales con mejor presencia no siempre son los más sanos.

2.1.3 Hornos microondas

Se ha especulado y polemizado bastante acerca de la seguridad de los hornos microondas, en cuanto a las radiaciones emitidas y su efecto sobre los alimentos. De las radiaciones hablaremos más adelante.

En cuanto a su efecto sobre los alimentos, la Alianza sobre Radiación Electromagnética de Australia (EMRAA), facilita los siguientes datos:

- Un estudio de Richard Quan demostró que calentar leche humana en un horno microondas reduce sus propiedades inmunológicas. Se observó un descenso de actividad de la *lisozima* (una proteína con acción antivírica) y de los anticuerpos. También se ha evidenciado un aumento en el número de bacterias.
- Un estudio realizado por Hans Hertel y Bernard Blanc demostró que los alimentos cocinados en microondas deterioran la salud, provocando un descenso en los niveles de hemoglobina, descenso del colesterol “bueno” y de glóbulos blancos.
- El investigador japonés Fumio Watanabe observó que la carne y leche cocinada en microondas perdía del 30 al 40% de vitamina B₁₂, concluyendo que dicho modo de cocinar acaba con las vitaminas mucho más rápidamente que los hornos convencionales.
- Las bacterias contenidas en los alimentos sobreviven mucho más fácilmente en un microondas que en un horno convencional.
- El plástico diseñado para contener los alimentos durante el uso del microondas contamina la comida.

En consecuencia, la EMRAA recomienda:

- Usar un horno convencional siempre que sea posible.
- Usar recipientes de vidrio o cristal para cocinar con microondas.
- Dejar reposar unos minutos la comida cocinada en un microondas antes de ingerirla, para permitir que se normalicen las células.

2.1.4 Productos transgénicos

Ante las presiones de los sectores contrarios a la creación de seres transgénicos, la comunidad científica se limitó a asegurar que no revertían ningún tipo de peligro para el ecosistema mundial, y tampoco para el consumo humano. Esta respuesta no se hallaba refrendada por ningún estudio científico, pues no existían datos concretos sobre el efecto de estas prácticas. Además, el sentido común parecía indicar que el uso de material transgénico era algo sumamente antinatural: hombres jugando a ser dioses, jugando con algo que se escapa ampliamente a los conocimientos razonativos humanos.

Pues bien. Ya disponemos de los datos de los primeros estudios realizados sobre el efecto de los productos transgénicos. Por un lado, se ha descubierto el efecto letal que tiene el polen del maíz transgénico Bt sobre las larvas de las mariposas monarca (*Danaus plexipus*). A esta conclusión han llegado dos estudios realizados por dos universidades diferentes: la Universidad de Iowa y la Universidad de Cornell. Otro estudio, realizado por un investigador alemán, ha mostrado que los genes de ciertas plantas transgénicas pasan a las bacterias del aparato digestivo de las abejas.

Esto es sólo el principio. Todavía no existen datos sobre el efecto en los seres humanos. Pero, ¿qué nos hace pensar que saldremos inmunes de este experimento antinatural?

2.2 Tabaco

Se estima que en España murieron el año 1995 unas 23.000 personas a causa de cáncer provocado por el tabaco. Esto representa aproximadamente, una muerte cada 23 minutos. Se espera en los próximos años un aumento de este número, principalmente por el aumento de tabaquismo entre las mujeres. Podemos hacernos una idea de la repercusión social y económica de este fenómeno, sin contar con el sufrimiento que ocasiona a millones de personas en todo el mundo. Y por si esto fuera poco, fumar es también causa de otras enfermedades mortales, que no están recogidas en estas cifras.

Se han descubierto hasta ahora un total de 43 sustancias carcinógenas en el humo de tabaco. Una de las peores es el *monóxido de carbono*, que extrae el oxígeno de los glóbulos rojos, lo cual, añadido al efecto de la nicotina sobre el corazón, fuerza a éste a bombear más rápidamente, provocando ello el característico cansancio de los fumadores al esfuerzo más mínimo. Otra sustancia peligrosa es el alquitrán, que forma una sucia capa, tapizando los pulmones por dentro, y siendo el principal causante de cáncer.

Entre los tipos más habituales de cáncer que produce fumar, encontramos cáncer de pulmón (el 90% de cánceres de pulmón está directamente causado por el tabaco), laringe, esófago y vejiga. Pero también puede producir cáncer de boca, páncreas, estómago, riñón y cuello del útero. Además es causa frecuente de:

- Enfermedades pulmonares como el enfisema pulmonar, la bronquitis crónica, o el asma.

- Enfermedades coronarias: angina de pecho e infarto de miocardio. También agrava enfermedades como la diabetes y la arteriosclerosis.
- Enfermedades cerebrovasculares: duplica la probabilidad de accidentes cerebrovasculares, como embolias y hemorragias cerebrales.
- Enfermedad oclusiva arterial periférica: oclusión progresiva de un vaso sanguíneo que llega a impedir el flujo hacia un miembro, normalmente una extremidad, que debe ser finalmente amputada.
- Problemas digestivos. Úlcera péptica.
- Problemas dentales y de encías.
- Envejecimiento prematuro.
- Osteoporosis, en las mujeres.
- Efectos sobre al embarazo: retardo del crecimiento intrauterino, aborto espontáneo, prematurez, muerte fetal y neonatal, desprendimiento de la placenta, ruptura prematura prolongada de membranas, alteraciones del desarrollo físico y mental del niño, muerte súbita en la infancia, y en algunas ocasiones, secuelas irreparables. El monóxido de carbono pasa a la sangre del feto.
- Lactancia: la nicotina puede pasar a la leche materna. Esta sustancia es la que crea adicción, con lo cual se produce en ocasiones una adicción al tabaco por parte del bebé.

El riesgo de morir por culpa del tabaco es del 50% en fumadores activos. Diez años después de dejar de fumar, dicho riesgo baja hasta el 30%. En términos estadísticos podemos afirmar que cada cigarrillo resta 7 minutos de vida.

En cuanto a la inhalación pasiva de humo de tabaco, se ha comprobado que quien no fuma pero vive con un fumador aumenta en un 30% el riesgo de contraer cáncer de pulmón. Se ha podido comprobar que la concentración de compuestos cancerígenos es significativamente más elevada en el humo exhalado que en el humo inhalado directamente. El humo exhalado por el fumador contiene, por ejemplo, de 2 a 15 veces más monóxido de carbono que el que sale directamente del cigarrillo. Se calcula que fueron unas 53.000 las personas que murieron en 1995 por humo pasivo en Estados Unidos.

A parte de la cantidad de tabaco consumida diariamente, un factor todavía más agravante es el tiempo durante el cual hayamos fumado. Por ejemplo, es mucho peor fumar un paquete de cigarrillos diario durante dos años que fumar dos paquetes diarios durante un año.

¿Qué pasa cuando alguien deja de fumar? A las 24 horas de haber fumado el último cigarrillo, el cuerpo empieza a reaccionar para limpiarse. Puede presentarse entonces el llamado síndrome de

abstinencia, que consiste en síntomas como mareo, dolor de cabeza, insomnio, tos fuerte, ansiedad, etc. Cuanto mayor sea la intoxicación de nuestro organismo, más fuertes serán los síntomas depurativos. Puede evitarse todo esto practicando una retirada gradual, imponiendo una dosis cada vez menor de tabaco.

Quien deja de fumar puede experimentar un aumento de peso que suele oscilar entre 3 y 5 Kg. Lo más importante es no apagar la ansiedad que produce el abandono del cigarrillo, mediante comida a todas horas. De lo contrario sí puede darse un perjudicial aumento de peso. Es muy importante la mentalización.

2.2.1 Marihuana

La marihuana es una droga extraída del cáñamo (*Cannabis sativa*). A pesar de que produce menos adicción que el tabaco, ha podido comprobarse que el humo de esta planta introduce en la sangre una cantidad 5 veces mayor de monóxido de carbono que un cigarrillo. También ensucia los pulmones con 3 veces más alquitrán que el tabaco, produciendo también enfermedades como enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, etc.

Los efectos perniciosos de esta planta se producen al fumarla: estudios recientes parecen demostrar los beneficiosos efectos curativos de algunas sustancias presentes en la marihuana, pero no en el humo que se desprende al quemarla.

Existe un compuesto en el humo de la marihuana (llamado *delta-9-tetrahidrocanabinol*, o THC) que afecta directamente al sistema inmunológico, disminuyendo su capacidad de respuesta. Además, su uso continuado produce trastornos mentales, como pérdida de voluntad y memoria. También atrofia las glándulas sexuales, produciendo esterilidad e impotencia.

Paralelamente, el Dr. Zuo-Feng Zhang, de la Universidad de California dirigió un estudio que reveló que el uso de marihuana duplicaba la probabilidad de padecer cáncer en cuello y cabeza. Según el estudio, los componentes carcinógenos de esta planta son mucho más fuertes que los del tabaco.

En casos desesperados, fumar esta planta puede proporcionar efectos beneficiosos: alivia los dolores producidos por el cáncer y los síntomas de la quimioterapia, como los mareos o la falta de apetito. De este modo en algunos casos, a pesar de sus contraindicaciones, puede ayudar a recuperar peso y fuerzas. Estratégicamente se puede optar por este tipo de práctica, la cual debería abandonarse en cuanto fuera posible por los efectos negativos citados anteriormente.

No está demostrada la relación entre cáncer y otro tipo de drogas, aunque es evidente lo nefastas que son todas ellas para la salud, ya sean naturales o sintéticas.

2.3 Hábitos sexuales

Parece haber una correspondencia entre los hábitos sexuales y algunos tipos de cáncer, especialmente el de cérvix (cuello del útero). Según se ha podido comprobar, los siguientes factores aumentan el riesgo de contraer dicha enfermedad:

- Inicio precoz de la actividad sexual (antes de los 16 años).
- Primer embarazo antes de los 18 años.
- Múltiples parejas (promiscuidad sexual).
- Múltiples embarazos.
- Uso de anticonceptivos orales.
- Anticonceptivos mecánicos.
- Infecciones por virus del papiloma humano.

En los colectivos femeninos donde se practica el celibato, la tasa de cáncer de cérvix es muchísimo menor. Así, por ejemplo, las monjas de las diferentes órdenes religiosas están mucho menos expuestas a este tipo de cáncer. Se especula acerca la causa de dicho fenómeno. Una de las hipótesis señala que los virus de las enfermedades venéreas son los culpables de este tipo de tumores. De todas maneras, la explicación de este hecho no está todavía esclarecida.

La vida sexual del varón promiscuo también puede aumentar el riesgo de carcinogénesis en la mujer. La promiscuidad sexual aumenta también el riesgo de contraer cáncer de pene, vulva y ano.

El uso de anticonceptivos orales, puede además causar cáncer de mama, debido a su contenido en estrógenos sintéticos. El riesgo de dicho cáncer es menor en las mujeres que han dado el pecho a sus hijos.

Durante el tratamiento de cualquier cáncer, es muy importante que la persona que padece el mal ahorre cuantas más energías mejor. Ello significa descansar lo suficiente y no agotarse, y practicar actividades físicas en función del estado de salud. Se deben centrar todas las energías en curar el tumor. La energía sexual es considerada por algunos autores como vital para la curación, con lo cual deberíamos ahorrarla tanto como nos fuera posible.

2.4 Alcohol

Si bien las bebidas alcohólicas no son directamente carcinógenas, pueden actuar como potenciadoras de otras sustancias que sí lo sean. Se ha comprobado que la ingestión de alcohol aumenta, en los fumadores, el riesgo de padecer cáncer de laringe, esófago, etc. También está muy relacionado con cánceres hepáticos. También se ha comprobado que el alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama.

El alcohol etílico es una sustancia cuya ingestión es totalmente innecesaria para el organismo. Existe una mínima cantidad de alcohol etílico en la sangre, inferior a 10 miligramos por litro, que el mismo organismo se encarga de generar, por lo cual su aporte dietético no tiene sentido alguno. Su ingestión agota la producción de vitamina A y priva al organismo de selenio. Incluso los bebedores moderados aumentan su riesgo de contraer cáncer.

Otra acción carcinógena indirecta del alcohol es la de reducir las defensas naturales del organismo, exponiéndolo así a un riesgo mayor de carcinogénesis. También perjudica la acción purificadora del hígado, aumentando nuevamente el riesgo de neoplasia. Existe una enzima hepática llamada *alcohol-deshidrogenasa*, la cual genera sobre el etanol de las bebidas alcohólicas un metabolito llamado *acetaldehído*, el cual tiene fuertes propiedades carcinógenas.

Y si bien el alcohol no es directamente cancerígeno, sí lo son otras sustancias existentes en las bebidas alcohólicas. De este modo, el consumo de cerveza y vino aumenta el riesgo de cáncer colorrectal, mientras los licores fuertes hacen lo propio con el cáncer esofágico.

Se ha hablado mucho de lo saludable que resulta tomar a diario un vasito de vino tinto de buena calidad. De hecho, varios estudios han demostrado sus efectos saludables. Por ejemplo, existe un pigmento en el vino tinto, llamado *antocianina*, que se ha demostrado útil para rebajar los niveles de colesterol. Otra sustancia presente en el vino tinto, el *resveratrol*, es un buen antioxidante y antiagregante, lo cual lo convierte en un protector cardiovascular, a parte de impedir la formación de tumores. Dicha sustancia, aplicada directamente en animales transgénicos que desarrollan tumores espontáneamente, retarda la aparición y extensión de los mismos.

Bien, entonces, el vino es un producto con propiedades medicinales. Pero reflexionemos acerca de ello: ¿por qué el vino posee estos compuestos? La respuesta es obvia: porque está elaborado a base de uvas. Es lógico pensar que los efectos beneficiosos del vino provienen de la uva, y no de su fermentación. Por lo tanto, ¿por qué añadir a un producto medicinal de primer orden como la uva, un compuesto perjudicial como el alcohol? ¿No será mucho más sano consumir uvas de forma natural? No es necesario degradar la calidad de los frutos

curativos que nos da la Naturaleza para poder disfrutar de sus beneficios. A parte de lo dicho sobre la uva, podemos encontrar antocianina en las naranjas, rábanos, berenjenas, cerezas, sandías, fresas, etc. Podemos encontrar resveratrol en los cacahuets. Podemos encontrar *taninos* en infinidad de plantas medicinales. No hace falta fermentar ni degradar ningún producto sano y natural.

2.5 Exposición solar

Los rayos solares son un elemento que puede llegar a producir cáncer en la piel si nos exponemos de forma irracional a su acción. De hecho, este tipo de cáncer es cada vez más frecuente, en parte debido al debilitamiento de la capa de ozono, lo que permite una acción más energética de los rayos ultravioleta. Pero la luz solar es un tipo de radiación sin el cual no podría existir la vida en nuestro planeta. La composición de dicha luz es lo que la hace tan saludable, y a la vez mortífera si abusamos de ella.

En primer lugar, debemos tener en cuenta en el espectro de la luz solar, la radiación infrarroja (IR). Se trata de las ondas con menor frecuencia vibratoria. La acción de estas ondas invisibles es la de calentar los cuerpos con los cuales chocan, siendo las responsables del calor solar. De esta forma, estimulan la acción de las glándulas sudoríparas de la piel y dilatan los capilares periféricos.

Con una frecuencia vibratoria superior, encontramos el espectro visible. Está formado por una combinación de ondas de distinta frecuencia correspondientes a todos los colores visibles para el ser humano.

En la parte alta del espectro encontramos los rayos ultravioletas (UV), responsables de la pigmentación de la piel y de los eritemas o quemaduras solares. La capa de ozono de la atmósfera se encarga principalmente de filtrar parte de estos rayos ultravioleta, con lo cual podemos deducir que actualmente, y debido a la regresión de esta protección natural, el sol incide en la superficie de nuestro planeta con un índice anormalmente superior de dichos rayos.

La luz solar es una fuente de salud si se usa con racionalidad. Las distintas frecuencias vibratorias contenidas en los rayos están perfecta y naturalmente equilibradas, excepto quizá por la concentración excesiva de rayos ultravioleta producida por el debilitamiento de la capa de ozono atmosférico. Aún y así, los rayos solares siguen siendo imprescindibles para permitir la perpetuación de

la vida en nuestro planeta, con lo que sus efectos salúferos siguen siendo innegables.

El uso de lámparas de espectro limitado (infrarrojas, lumínicas o ultravioletas), al producir una luz totalmente desequilibrada en su composición, no tienen ni mucho menos los efectos saludables que puede proporcionarnos el sol aplicado de forma correcta. Se ha podido relacionar la aparición de cánceres de piel con el uso de bronceados artificiales usando lámparas ultravioleta. Dicho método de bronceado está ya prohibido en algunos países.

Como hemos dicho, el sol usado sin ningún tipo de racionalidad o precaución puede resultar dañino y producir cáncer en la piel. Más adelante estudiaremos cómo se puede aplicar la exposición solar como terapia de una forma segura, y evitar así sus efectos dañinos.

2.6 Contaminación ambiental

La sociedad del llamado “mundo civilizado” permite una serie de comodidades que serían impensables hace cien años. La prosperidad económica de algunos países nos ha permitido a muchos tener una vida relativamente fácil. La ciencia y la tecnología proporcionan al hombre muchas distracciones y pasatiempos. Ello se debe a que no debemos enfrentarnos diariamente a los elementos naturales para sobrevivir, con lo cual sobra tiempo para el aburrimiento. Viajamos rápidamente, nos comunicamos rápidamente, accedemos rápidamente a un gran surtido de productos y servicios. Nos distraemos con la televisión, el ordenador, y un sinfín de aparatos electrónicos. Obtener alimentos es tan fácil como llenar el carro de la compra en el supermercado, al cual vamos cómodamente en nuestro veloz coche. Las tareas domésticas las realizan los eficaces electrodomésticos, mientras vemos el partido de fútbol en la televisión. Esto sí que es vida.

Pero hemos olvidado nuestro entorno real para el que fuimos diseñados: la Naturaleza. Ya no estamos en contacto con el aire puro, sino que respiramos monóxido de carbono, dioxinas, xenoestrógenos sintéticos y muchas otras sustancias perjudiciales, constantemente. Ya no podemos beber el agua pura de los arroyos, sino agua embotellada en plástico, agua del grifo cargada de cloro o algún refresco cargado de química. Nuestros pies ya no hollan la tierra, sino que estamos completamente aislados del suelo a través de suelas, asfalto, hormigón, etc. Dificilmente percibimos el aroma natural de los árboles, la tierra húmeda, los frutos silvestres y las flores, pues los únicos olores que llegan a nuestro olfato son los de los tubos de escape de los automóviles, el humo de cigarrillo, perfumes sintéticos, colonias,

ambientadores, etc. La comida ya no proviene de nuestro propio huerto, sino que debemos conformarnos con la calidad de los productos de las empresas alimenticias.

Ese es el precio que debemos pagar a cambio de las comodidades de la sociedad actual. Pero eso no termina aquí. El precio más caro recae precisamente sobre nuestra propia salud. La ausencia de estímulos naturales y la excesiva presencia de agentes nocivos nos van debilitando la salud de forma lenta pero segura. La acción de estos agentes es directa o indirectamente carcinógena, puesto que producen una importante intoxicación en el organismo. La gran distancia que nos separa de la Naturaleza nos separa también de la salud.

¿Por qué queremos colonizar otros planetas? ¿No nos basta con haber destruido uno? Hemos destrozado el aire, el agua y la tierra. No hay quien respire en una ciudad: industrias de todo tipo, incineradoras, automóviles, etc., producen humos carcinógenos sin parar. Vertidos de todo tipo en los ríos, metales pesados en las capas freáticas, materiales radiactivos en los fondos marinos: ¿dónde queda el agua pura? La tierra está llena de sustancias tóxicas, la vitalidad del suelo es cada vez más débil; los vegetales que en ella crecen son cada vez menos saludables. El agujero en la capa de ozono es cada vez más impresionante, cada vez debemos extremar más las precauciones con el sol. Se calcula que se extingue una especie cada ocho horas, y actualmente hay unas 33.000 especies en peligro de extinción. En el último cuarto del siglo XX ha desaparecido un 10% de la superficie boscosa mundial, han desaparecido la mitad de los ecosistemas de agua dulce, el calentamiento del planeta sigue avanzando, etc. Y al mismo tiempo la producción de madera ha crecido un 75%, el consumo de cemento se dispara un 400%, la cantidad de vehículos es cada vez más desorbitante, etc.

¿Y por qué todo esto? El interés económico, las ansias de poder, la pereza, el conformismo, y miles y miles de factores psicológicos que convierten al hombre en prisionero de su propia cárcel. No presumamos ser los reyes de la creación, pues ni tan siquiera hemos podido controlarnos a nosotros mismos. Admitamos abiertamente que hasta ahora hemos suspendido la lección. Nuestro fracaso es poco menos que evidente.

Todo esto tiene marcha atrás: volver a la Naturaleza nos quitará ciertos lujos, pero podremos vivir en armonía con nuestro entorno y con nosotros mismos, mejorando así la salud del planeta y la nuestra. No necesitamos investigar los procesos genéticos, pues no nos incumben en absoluto: centrémonos en vivir y dejar vivir dignamente a todos y veremos como las terribles enfermedades desaparecen paulatinamente. ¿Por qué iniciar nuevas asignaturas cuando todavía no hemos aprobado la presente?

Este retorno a lo natural es prácticamente imposible; difícilmente sucederá. Aun y viéndonos en la situación crítica en la que nos encontramos, lejos de dar marcha atrás, cada vez la sociedad civilizada avanza más deprisa hacia la catástrofe; los índices económicos son cada vez más favorables en los países del Primer Mundo, mientras los países subdesarrollados están cada vez más sumidos en la miseria. De esta manera, los recursos que generosamente nos ha ofrecido desde siempre nuestra Madre Tierra están siendo torpemente esquilados.

Aun y así, algo podemos hacer. Pero ese algo empieza por nosotros mismos. No pretendamos cambiar la sociedad si no cambiamos nosotros mismos. Seamos lo más respetuosos posible con nuestro entorno; acerquémonos tanto como nos sea posible a la Naturaleza y veremos cómo la misma Naturaleza se encarga de recompensarnos. Démosle a nuestro organismo lo que más necesita, y él nos dará el bienestar y la salud.

2.7 Productos químicos industriales

Son muchos los productos químicos que entran diariamente en contacto con nuestro organismo. Ya hemos hablado anteriormente de los aditivos alimentarios, la contaminación atmosférica, etc.; nos referimos ahora a los productos que por una u otra causa entran en contacto con nuestra piel. Como siempre, lo más saludable será todo aquello que sea natural. No basta que la etiqueta del producto diga "100% natural". Esto tampoco significa que todos los productos sintéticos sean carcinógenos. Sencillamente, deberíamos poner especial atención en la composición de todo aquello que entre en contacto con nuestra piel.

En primer lugar, debemos tener en cuenta que la piel es un órgano vital. Su función eliminadora a través de las glándulas sudoríparas es tan importante, que cuando dicho órgano es privado de sus funciones sobreviene la muerte. El ejemplo de las quemaduras extendidas en más de 2/3 partes de la piel es un claro ejemplo: dichos accidentes suelen terminar fatalmente. También podemos citar el caso de las bailarinas que embadurnaron su cuerpo con una sustancia de color bronceado que impedía totalmente la sudoración: media hora después caían exánimes, muriendo al poco rato. Existen casos similares que demuestran esa función vital de la piel.

La función absorbente de la piel también es conocida: las cremas y pomadas aprovechan esta acción. Así, si nuestro cuerpo está en

contacto con agentes naturales, absorberemos salud a través de la piel. Si estamos en contacto con agentes tóxicos, absorberemos toxinas.

Podríamos hablar en primer lugar de los jabones de aseo, geles de ducha y champús para el pelo. Tengamos primeramente en cuenta que la piel tiene en condiciones normales un pH aproximado de 5,5. Esto significa que está impregnada de un manto ácido que nos protege contra el medio exterior. Cuando nos aseamos, este manto se pierde, dependiendo de la agresividad del jabón o champú. Lógicamente, un jabón, gel o champú natural será más respetuoso con la piel. El jabón casero realizado con aceite y sosa cáustica resulta excelente. Deberíamos buscar el producto más natural posible.

En cuanto a la frecuencia de aseo con jabón, podríamos afirmar que hacerlo demasiado a menudo obliga a la piel a sobreesforzarse para mantener su acidez dentro de los límites saludables. Hay quien afirma también que no debería usarse nunca jabón para asearse, pues el agua sola no destruye la sana acidez de la piel. En todo caso, lavar el cuerpo diariamente con jabón sí puede resultar excesivo, aunque cada cual debe decidir por sí mismo. Hay que tener en cuenta que muchas veces el olor corporal excesivo puede venir provocado por una alimentación demasiado tóxica o desequilibrada.

También podemos entrar en contacto con desodorantes, maquillajes, cremas, tintes, lacas y fijadores de cabello, etc. Como siempre, la recomendación es que usemos la mínima cantidad posible de productos de este tipo, y que los que usemos sean lo más naturales posible. El caso de los maquillajes utilizados para disimular granos y otros defectos, no resulta la mejor opción: una anomalía en la piel debe ser interpretada como una puerta de salida de un problema más interno. Si en lugar de favorecer esa eliminación la tapamos con maquillajes, retrasaremos el cierre de esa puerta, y además obligaremos al organismo a absorber toxinas adicionales contenidas en el cosmético en cuestión. El cosmético más natural para la piel es la arcilla. Una mascarilla de arcilla, por ejemplo, ayuda a desintoxicar las impurezas faciales sin ensuciar el organismo, potenciando las vías de salida de las toxinas. El inconveniente de estas mascarillas es meramente estético, pues al favorecer la expulsión de venenos, se produce un aparente agravamiento del defecto a tratar. Este agravamiento no se prolonga mucho tiempo, y es señal de que la piel realiza bien su función eliminadora. Una vez limpia de impurezas, la piel permanece fina y desintoxicada, y no se precisan polvos enmascaradores. Una dieta sana evita también la formación de impurezas en la piel.

En cuanto al uso de detergentes, lejías, lavavajillas, etc., es recomendable evitar el contacto con la piel, mediante el uso de guantes de goma. También es recomendable no usar insecticidas de spray, pues pueden resultar tóxicos al inhalarlos, a parte de representar un agravante para la capa de ozono atmosférico.

La carcinogeneidad de todos estos productos estriba en el hecho de intoxicar nuestro organismo, pues no todos ellos son directamente carcinógenos.

2.7.1 Pesticidas, herbicidas y abonos químicos

Los vegetales de consumo corriente son cada vez menos vitales debido al fuerte aumento que ha experimentado el uso de productos químicos. Acelerar la producción es la prioridad en las explotaciones agrícolas. De esta manera, olvidamos que la tierra también es un ser vivo, y que como tal, tiene un metabolismo que debemos respetar si queremos que dé productos sanos durante mucho tiempo. Mediante el empleo de abonos químicos y la sobreexplotación del suelo, éste va perdiendo su fuerza, hasta el punto que lentamente se agota y muere. El desequilibrio que produce el abono químico contribuye todavía más a la debilidad de la tierra, y por ende, de las plantas que en él crecen. Una manzana “golden”, por ejemplo, llega a pasar por más de 20 tratamientos químicos antes de ser almacenada para su posterior consumo humano.

Aparte de los restos químicos que quedan en la superficie del vegetal, éste también absorbe sustancias anómalas. Todos estos productos son nocivos para el consumo humano debido a su toxicidad demostrada.

Así, debido a esta debilidad, los vegetales son mucho más propensos a las enfermedades, pues las defensas naturales que también ellas tienen, quedan mermadas. Es entonces cuando aparecen las plagas, que destrozan las cosechas a sus anchas, favorecidos por la debilidad del vegetal. Para evitar esto, se aplican otros elementos sintéticos: los pesticidas. Éstos acaban con la plaga, pero al mismo tiempo contribuyen a aumentar la debilidad y enfermedad del suelo y la planta, y exterminan la llamada fauna útil, es decir, los seres (insectos, microorganismos, etc.) encargados del buen funcionamiento del suelo. Entre las funciones de estos seres está la descomposición de los nutrientes del subsuelo para que sean asimilables directamente por las plantas a través de sus raíces. Podríamos decir que forman el sistema digestivo de la planta. También existen seres vivos inofensivos para las plantas que se encargan de la depredación de las plagas nocivas. Si usamos pesticidas y abonos químicos, morirá la fauna útil además de la plaga, se intoxicará y debilitará el suelo, y los vegetales sufrirán una importante degradación de su salud. De esta manera, cuando aparezca una nueva plaga, se extenderá con mucha más fuerza por la falta de depredadores y la debilidad del vegetal, con lo cual se deberá doblar la cantidad de pesticida a aplicar, cerrándose así un fatal círculo vicioso.

Lo mismo podemos decir de los abonos químicos: cuanto más débil esté el suelo, más abono deberemos aplicar para mantener la producción deseada. Y cuanto más abono usemos, más debilitaremos el suelo a corto plazo. Uno de los efectos de dicha agresión a la tierra es la falta de magnesio de la misma: cada vez es más difícil encontrar verduras que contengan magnesio. De ahí, a la necesidad, muchas veces, de tomar suplementos de magnesio para estabilizar nuestra salud. En definitiva, con el uso indiscriminado de estos productos químicos, nuestro alimento vegetal contiene cada vez menos sustancias nutritivas, y más sustancias tóxicas. En consecuencia, el consumo humano a base de estos productos produce una desvitalización e intoxicación evidente actualmente en nuestros cuerpos.

Además, el efecto tóxico contaminante de los productos químicos es nocivo directamente para las personas. Se calcula que en el año 1987 se produjeron en todo el mundo 20.000 cánceres debido al uso de pesticidas, que fueron directamente ingeridos por personas cercanas a las explotaciones agrícolas tratadas, a través del aire, agua, etc. Es lógico pensar que este número aumente cada año, pues cada vez es mayor el uso que se hace de estos venenos.

La otra cara de la moneda es la creciente demanda de vegetales de agricultura ecológica o biológica. El cultivo ecológico potencia la fortaleza y vitalidad de las plantas mediante un respeto absoluto hacia el suelo. No se usa ningún tipo de producto químico. El abonado se realiza con estiércol y compost orgánico. Se intenta reforzar las defensas naturales de las plantas para que no aparezcan plagas devastadoras. El uso de pesticidas naturales se realiza solamente en casos extremos, pues normalmente no se precisa de ellos: un cultivo ecológico forma un pequeño ecosistema que se autorregula constantemente, con lo que habitualmente no aparecen plagas, enfermedades en las plantas, desequilibrios bioquímicos, carencias nutricionales en el suelo, “malas hierbas”, etc.

No hace falta decir que un vegetal así cultivado contiene una gran vitalidad, y su valor nutricional es incomparablemente mayor al de un producto de agricultura convencional.

En cuanto a los pesticidas naturales, pueden usarse para su elaboración algunas plantas que se han demostrado eficaces, como son el ajeno (*Artemisa absinthium*), la equinácea (*Echinacea angustifolia*), la cola de caballo (*Equisetum arvensis*), el piretro (*Tanacetum cinerariifolium*), el poderoso nim (*Azadirachta indica*), la ortiga (*Urtica dioica*), etc. También existen otros métodos naturales para prevenir enfermedades y plagas, como la homeopatía, las flores de Bach, etc.

2.8 Radiaciones

Cada vez son más los aparatos electrónicos y avances tecnológicos con que nos provee la moderna civilización: teléfonos móviles, ordenadores, hornos microondas, televisores, etc. Todo ello ha representado un cambio realmente espectacular en la vida del hombre civilizado, en muy pocos años.

Pero una vez más, nos hallamos ante una serie de logros humanos que nos aíslan de la Naturaleza y del disfrute de las cosas sencillas de esta vida. A parte del posible efecto psicológico negativo que representan para nosotros, estos avances pueden presentar en muchos casos un riesgo adicional: estamos hablando de las radiaciones electromagnéticas.

Por radiación se entiende cualquier emisión de energía que se propague a través del aire o el vacío. Dichas radiaciones consisten en pequeños paquetes de energía llamados fotones que se propagan describiendo ondas senoidales; es por ello que podemos hablar de ondas electromagnéticas. Las dos características principales de dichas radiaciones son la frecuencia vibratoria y la intensidad. La frecuencia describe el número de ciclos por segundo que trazan los fotones, y se mide en hercios (Hz). Así, 1 Hz es un ciclo por segundo. Un kilohercio (KHz) representa 1.000 ciclos por segundo; un megahercio (MHz), un millón de ciclos por segundo, y un gigahercio (GHz), mil millones de ciclos por segundo. La intensidad de una radiación electromagnética representa la cantidad o densidad de ondas emitidas.

Cuanto mayor es la frecuencia de oscilación de la onda electromagnética, mayor es la energía de cada fotón. Los efectos biológicos de una radiación o campo electromagnético serán entonces mayores cuanto mayor sea su intensidad y cuanto mayor sea su frecuencia. El flujo de ondas electromagnéticas se denominan campos electromagnéticos (EMF), o radiaciones electromagnéticas (EMR).

La siguiente tabla muestra un resumen de los distintos tipos de ondas electromagnéticas existentes y sus posibles efectos biológicos:

Frecuencia	Denominación	Características	Posibles efectos
0 Hz (sin vibración)	Campos estáticos, eléctricos o magnéticos	Inducen cargas y corrientes eléctricas	?
>0 Hz a 300 Hz	Campos de frecuencia extremadamente baja (ELF)	Inducen cargas y corrientes eléctricas	Cáncer
>300 Hz a 1 MHz	Campos de radiofrecuencia (RF)	Inducen cargas y corrientes eléctricas	Cáncer
>1 MHz a 10 GHz		Calentamiento; bastante poder de penetración	Cáncer; pérdida facultades psíquicas
>10 GHz a 300 GHz		Calentamiento; poco poder de penetración	Cáncer; problemas neurológicos; cataratas; esterilidad
>300 GHz	Radiaciones ionizantes	Producen ionización	Cáncer

2.8.1 Campos electromagnéticos estáticos

Se caracterizan por la ausencia de frecuencia vibratoria, es decir, son constantes, sin oscilación. Los campos eléctricos estáticos no penetran en el cuerpo, y no parecen tener efecto sobre la salud. Los campos magnéticos estáticos penetran el cuerpo sin perder intensidad. Intensidades muy altas de este tipo de campo tienen algunos efectos circulatorios y nerviosos, pero dichas intensidades no se encuentran en la vida diaria.

2.8.2 Campos de frecuencia extremadamente baja (ELF)

Las ondas de campos ELF tienen frecuencias de hasta 300 Hz. Su efecto inmediato es la inducción de cargas y corrientes eléctricas. Dichos campos pueden ser eléctricos, magnéticos o una combinación de ambos. Aparece un campo ELF eléctrico cuando una carga o voltaje alterno está presente. Dicho tipo de campos no penetra en el organismo, aunque algunos estudios lo han asociado a un incremento en la incidencia de algunos cánceres, especialmente infantil, y otros problemas de salud.

Los campos ELF magnéticos aparecen cuando existe una corriente alterna circulando. Dichos campos atraviesan el organismo con suma facilidad sin atenuarse en apariencia. Algunos estudios epidemiológicos han mostrado, como en el caso anterior, un aumento en la incidencia de cáncer, en especial en niños.

La mayor parte de generadores de esta clase de campos son las aplicaciones que usan corriente alterna. En nuestras casas podemos encontrar una gran variedad de aparatos eléctricos de este tipo. Además, por las paredes de la mayoría de casas circulan también cargas y corrientes debido a la instalación eléctrica trazada. Los aparatos que funcionan con electricidad generan este tipo de ondas, normalmente de una intensidad muy baja, que disminuye a medida que nos alejamos del aparato en cuestión, o del cable eléctrico que lo alimenta. Cualquier aparato conectado a la red genera un campo eléctrico, independientemente de si está encendido o apagado. Al encenderlo, generará además un campo magnético. La frecuencia vibratoria de los ELF generados por estos aparatos suele coincidir con la frecuencia de vibración de la red eléctrica, es decir, 50 o 60 Hz.

A parte de las “dosis” habituales de ELF presentes en nuestras casas y oficinas, cuya existencia no presenta un excesivo peligro para la salud, existen fuentes de mayor intensidad que deberíamos evitar. Por ejemplo, vivir cerca de una torre de alta tensión está relacionado con un aumento del riesgo de contraer cáncer; los arcos de seguridad detectores de metales (como los que hay en los aeropuertos) emiten su radiación ELF electromagnética más o menos intensa; etc.

Algunos estudios parecen indicar que los campos ELF pueden suprimir la producción de melatonina, una sustancia anticancerígena sintetizada por el organismo. En un estudio de laboratorio se sumergieron células cancerosas en una solución de melatonina, y se aplicó un ELF de 50 HZ a muy baja intensidad: resultó que el efecto oncostático (paralizador del cáncer) de dicha sustancia fue completamente eliminado.

El Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental de Estados Unidos concluyó que los campos ELF deberían ser considerados un “posible carcinógeno para los humanos”.

En general, algunas recomendaciones relacionadas con los ELF son:

- Evitar estas fuentes adicionales de ELF.
- Dormir alejados de aparatos eléctricos enchufados a la red.
- Minimizar cuanto sea posible el número de aparatos eléctricos.
- Diseñar el trazado eléctrico de la casa teniendo en cuenta las distancias a los cables de corriente.
- Construir las líneas de alto voltaje rodeando las ciudades y no atravesándolas.

De todas maneras, la OMS reconoce que el estudio de los efectos de los campos ELF sobre la salud es todavía escaso e insuficiente para tener conclusiones definitivas.

2.8.3 Campos de radiofrecuencia (RF)

Son fuentes de RF los monitores, displays y pantallas, las alarmas anti-robo, las antenas emisoras de radio AM y FM, los calentadores por inducción, la telefonía móvil, los repetidores de televisión, los hornos microondas, los radares, los enlaces vía satélite, las comunicaciones por microondas, la luz solar, etc.

No es de extrañar que el nivel de radiación electromagnética en el ambiente esté cada vez más saturada de este tipo de ondas. Ello nos convierte en receptores constantes de radiación RF. La intensidad a la que estamos expuestos en una ciudad típica es muy baja comparada con los niveles de radiación que se necesitan para producir efectos adversos para la salud. De todas maneras, algunos estudios parecen indicar que los efectos de la radiación son acumulativos, con lo que podría afectar lo mismo permanecer un año en la ciudad que estar expuesto una sola hora a una radiación 8.500 veces mayor. De todas formas todavía queda mucho por investigar sobre el efecto de exposiciones prolongadas a intensidades bajas.

Dentro del espectro de la radiofrecuencia podemos citar la radiación ultravioleta (UV), la luz visible, la radiación infrarroja (IR), los campos microondas, etc. Los campos RF tienen frecuencias vibratorias comprendidas entre 300 Hz y 300 GHz. Por encima de 1 MHz, producen calentamiento, pues aumentan la energía de las moléculas con las que chocan las ondas. Incluso niveles bajos de energía RF producen un aumento de temperatura. Numerosos estudios han sugerido que la

exposición a campos RF demasiado débiles para producir calentamiento puede tener efectos adversos para la salud, incluyendo cáncer o pérdida de memoria, entre otros. Los campos RF con frecuencia menor a 1 MHz inducen en primer lugar cargas y corrientes eléctricas, afectando principalmente a los tejidos nerviosos y musculares. Por encima de 10 GHz, el poder de penetración es muy reducido, aumentando a medida que baja la frecuencia.

El calentamiento de los tejidos puede provocar diversas respuestas psicológicas y termorreguladoras en el organismo, como dificultad en realizar tareas mentales o físicas. También puede afectar al desarrollo fetal: un aumento de 2 o 3 °C durante algunas horas puede ocasionar defectos de nacimiento. Dichas radiaciones pueden además ocasionar opacidades del cristalino (cataratas), o problemas de fertilidad en varones.

Numerosos estudios han sugerido el posible vínculo entre la exposición a campos RF y el aumento del riesgo de cáncer. Otros estudios han indicado que los campos RF cambian la tasa de proliferación celular, alteran la actividad enzimática y alteran los genes. Trabajos recientes han demostrado que la exposición a campos RF puede causar cambios en el encefalograma, dolores de cabeza o insomnio, entre otros trastornos.

Los campos RF naturales (luz solar) tienen una intensidad extremadamente pequeña, y no presentan ninguna amenaza para la salud.

Hornos microondas

Existen convenios acerca de la magnitud máxima permitida en la radiación emitida por los hornos microondas. Aun y así, a medida que el aparato va envejeciendo y las juntas de la puerta del horno van sufriendo su proceso de deterioro, la radiación aumenta en intensidad en el exterior. Es altamente recomendable vigilar el estado de dichas juntas, así como permanecer alejado del horno durante la cocción.

Telefonía móvil

Los sistemas actuales de telefonía móvil operan a frecuencias entre 800 y 1.800 MHz. Ello significa que las ondas emitidas pueden producir efectos adversos en la salud. El más evidente es el calentamiento de los tejidos. Todavía no se ha demostrado que el uso racional del teléfono móvil pueda acarrear trastornos graves para salud, pero existen indicios que parecen sugerir la relación entre uso frecuente del teléfono móvil y tumores cerebrales.

Un reciente estudio descubrió que aplicando un campo RF de frecuencia similar a la usada en telefonía móvil aumentaba la incidencia de cáncer en ratones genéticamente manipulados. Dichos ratones estaban colocados a 65 cm. de la antena transmisora de RF. Otros estudios han demostrado que el teléfono móvil puede causar cambios en la actividad cerebral y en los tiempos de reacción, además de provocar trastornos en el sueño.

Este tipo de radiaciones ha mostrado ser el causante de daños genéticos en el ADN de células nerviosas de ratas de laboratorio. Las células nerviosas tienen poca capacidad de reparar los daños en su ADN, con lo cual, los efectos de la radiación continuada se van acumulando, a medida que se van produciendo más daños genéticos. Particularmente, la degeneración acumulativa en el ADN de las células cerebrales ha sido asociado a enfermedades neurodegenerativas como Parkinson, Alzheimer o Huntington. También se asocia con la aparición de tumores cerebrales.

También se ha podido comprobar que estas radiaciones afectan al comportamiento, y son un agente estresante reconocido.

El efecto de las radiaciones es mucho menor a medida que alejamos el teléfono móvil del oído, por lo que se recomienda altamente utilizar el sistema de “manos libres”, o cualquier otro que permita alejar la antena del teléfono de nuestra cabeza. En cuanto a las instalaciones de antenas emisoras para teléfonos móviles, también pueden tener alguna repercusión sobre la salud. Dichas antenas suelen instalarse en lo alto de edificios habitados. Si bien la distancia entre los habitantes del inmueble y las antenas es mucho mayor que en el caso del teléfono, las primeras emiten a una intensidad mucho mayor. Aun y así, la radiación es mucho menor, pero existe un agravante: mientras la exposición en el caso del teléfono se limita a los intervalos más o menos cortos en los que se produce la llamada, en el caso de las antenas, la exposición es continua. Si a esto añadimos la posibilidad de que los efectos sean acumulativos, deducimos que el efecto de las antenas puede ser bastante pernicioso.

De todas maneras, debemos tener en cuenta que estamos hablando de un invento relativamente reciente para tener datos epidemiológicos completos. Se desconoce todavía el efecto que puede tener a largo plazo el uso racional del teléfono móvil, con lo que deberíamos extremar las precauciones en este sentido.

2.8.4 Radiaciones ionizantes

Tienen una frecuencia vibratoria extremadamente alta, superior a los 300 GHz, con lo que sus fotones tienen la suficiente energía como

para producir ionización, es decir para romper moléculas contenidas en el interior de las células, creando así átomos y moléculas con carga positiva y negativa. En cambio, las EMR no ionizantes (NIR: campos estáticos, ELF y RF) no tienen dicha capacidad, pues su frecuencia vibratoria es insuficiente. Incluso las NIR de alta intensidad son incapaces de producir ionización en los tejidos. Son ejemplos de radiaciones ionizantes los rayos X o los rayos gamma.

Es conocido el efecto altamente cancerígeno de los rayos X, de la radioterapia, de la radiactividad nuclear, etc. Es aconsejable evitar las radiografías de rayos X. De todas maneras, si es inevitable por motivos médicos, deberíamos pedir que se protegieran las zonas del organismo no involucradas mediante placas de plomo (opaco a los rayos X). Los aparatos de rayos X que vemos en los aeropuertos para la detección de objetos peligrosos, deben ser tenidos en cuenta: no deberíamos introducir en ellos ningún producto para el consumo humano (medicinas o comida), pues de lo contrario ingeriríamos productos ionizados. En cuanto a las radiaciones gamma, son todavía más perjudiciales.

En las capas altas de la atmósfera existen una serie de radiaciones cósmicas ionizantes que a nivel del mar son prácticamente inexistentes. Por lo tanto, viajar en avión implicará absorber una cantidad más o menos importante de dichas radiaciones, dependiendo de la altura del vuelo y la duración del mismo.

2.8.5 Bioconstrucción

A parte de las radiaciones creadas por el hombre, existen una serie de fuerzas telúricas y cósmicas naturales que en algunos casos podrían ser nocivas para la salud. En cambio, usadas de forma correcta son más beneficiosas que perjudiciales. La bioconstrucción engloba una serie de conocimientos útiles para evitar los efectos adversos de las citadas fuerzas en nuestras casas.

En primer lugar, cabe mencionar la existencia de un reticulado o cuadrícula electromagnética que se extiende a modo de paredes o tabiques energéticos de unos 21 cm. de grosor. Son las llamadas líneas de Hartmann, pues al Dr. Hartmann se debe su descubrimiento. Estas líneas se extienden de norte a sur y de este a oeste, y están separadas entre sí por una distancia de unos 2,5 metros. Existen varios métodos para localizar estas líneas en nuestra casa, mediante varillas metálicas o alguna técnica similar de radiestesia.

Los puntos más negativos de este reticulado son las intersecciones entre las líneas transversales y las longitudinales, es decir cada vértice de la cuadrícula. Por lo tanto, si nuestra cama está

situada de tal modo que una parte de nuestro cuerpo queda expuesto toda la noche a una intersección, ello podría acarrearlos a largo plazo algún problema en esa zona del cuerpo. Por lo tanto, si sospechamos que se pudiera producir este caso, podríamos cambiar la cama de sitio y observar algún posible cambio. Parece ser que los efectos de dichas intersecciones podrían agravarse cuando por debajo del punto en cuestión pasa una veta de agua subterránea.

Muy antiguamente, los hombres conocían estas líneas y sabían localizarlas, usando estos conocimientos para construir sus casas y pueblos. Además, conocían cómo desviar las líneas: se ha descubierto que antiguos monumentos megalíticos y piedras colocadas aparentemente de forma aleatoria realizaban la función de desviar esas energías para fines concretos. Por otro lado, los animales detectan también estas líneas. Por ejemplo, allí donde un perro suele recostarse a descansar podemos estar seguros de que no existe ninguna confluencia negativa. En cambio, los gatos sí tienen preferencia por estas intersecciones, que seguramente son beneficiosas para su salud, con lo cual no deberíamos fiarnos de los lugares donde suele reposar un gato.

En cuanto a la colocación de la cama se aconseja hacerlo de tal modo que la cabeza apunte al norte o al este, y los pies al sur o al oeste. En cuanto a la casa siempre será preferible vivir en una planta baja.

En algunos países es una práctica frecuente construir las casas de tal modo que faciliten el drenaje del gas radón, un gas natural radiactivo más pesado que el aire, que se infiltra en los hogares por las puertas de las plantas bajas y puede llegar a acumularse en casas mal diseñadas. También es importante elegir los materiales con los que construiremos nuestra casa, pues existen algunos (como el amianto, por ejemplo) que pueden resultar nocivos para la salud. No es el objetivo de este trabajo profundizar más en ello, aunque el tema es bastante amplio.

2.9 Factores psicológicos

Ya hemos visto la importancia del sistema inmunológico en la gestación y desarrollo de los tumores cancerosos. Por lo tanto, cualquier proceso inhibitor de la respuesta inmunitaria es de hecho un potencial agente carcinógeno. Si a esto unimos la estrecha relación entre los estados emocionales y el vigor de dicha respuesta inmunitaria, deducimos que los estados psicológicos negativos resultan un importante agente carcinógeno.

En efecto, un choque emocional, la angustia, la ansiedad, el miedo, la depresión, el nerviosismo, etc., pueden reducir la respuesta inmunitaria y generarse entonces un cáncer o cualquier otra enfermedad. De hecho, cada vez está más aceptado que detrás de toda enfermedad hay siempre una componente psicológica que ha permitido su desarrollo: todas las enfermedades son entonces psicosomáticas en mayor o menor grado.

El estrés sería un ejemplo evidente de la importante relación entre emoción y estado físico. Por un lado, este estado provoca un desarreglo en el metabolismo de los lípidos, que desemboca en un aumento de colesterol, independientemente de la dieta de la persona estresada. En segundo lugar, se ha podido comprobar en algunos estudios que el estrés debilita en gran manera el sistema inmunológico. El riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta en una persona estresada, y también lo hace el riesgo de contraer cáncer. No es de extrañar, entonces, que estemos hablando de la importancia de la psicología en el cáncer.

En cuanto a la depresión, se ha podido comprobar que dormir más horas de la cuenta es un factor que predispone a padecer dicha enfermedad, la cual es muy perjudicial para los procesos defensivos del organismo.

Ya apuntó Galeno, en el siglo II, que las mujeres melancólicas tenían más probabilidad de contraer cáncer de mama. En un tratado sobre el cáncer de 1759, el cirujano londinense Richard Guy escribe: *“las mujeres son más propensas a padecer enfermedades cancerosas que los hombres, en especial aquéllas que tienden a ser sedentarias y melancólicas, y que ante una desgracia de la vida reaccionan con gran pesar”*.

Según palabras de James Paget, cirujano y patólogo británico del siglo XIX, *“difícilmente podemos poner en duda que la depresión mental no sea un factor importante que se suma a las otras influencias que favorecen el desarrollo de la formación cancerosa”*.

Actualmente existen numerosas estadísticas que relacionan la aparición de un tumor canceroso con problemas económicos, laborales, sociales, familiares o de cualquier otro tipo.

El cerebro es un órgano que tiene un potencial hasta ahora desconocido. Tiene poder sobre todos los demás órganos y tejidos del organismo: puede inducir una dolencia en cualquier parte del cuerpo y curarla posteriormente. Esto lo demuestran los sorprendentes casos en los que ha intervenido la autosugestión, o lo que se ha conseguido mediante la poco aconsejable hipnosis. La mayoría de las enfermedades son, en realidad, una somatización producida por el cerebro. El verdadero problema estriba en el pequeñísimo control que tenemos

sobre nuestra mente. Se calcula que más del 90% de las funcionalidades del cerebro nos son desconocidas.

Los eventos que no aceptamos, que no podemos superar, producen una herida mental o emocional que permanece abierta o “enquistada” en una zona más o menos consciente de la mente. Por lo tanto, una actitud flexible y templada ante la vida, nos ayudará aceptar todos los sucesos de forma más saludable. Los niños, cuya psicología es más vulnerable a los ataques del entorno, sufren choques emocionales con más facilidad; de hecho, una gran parte de nuestras heridas psicológicas suelen provenir de sucesos acaecidos en nuestra infancia.

Una vez ha finalizado el suceso desagradable y dejamos de sufrir, creemos que ya está superado el problema. Muchas veces no es así. En realidad, ni tan siquiera podemos hacernos una idea de la cantidad de quistes subconscientes que cargamos en nuestro interior y que condicionan nuestra salud.

Cuando nuestras heridas emocionales son fácilmente observables, es decir, cuando residen en una zona por encima de la subconsciencia, no debemos caer en el error de taparlas mediante máscaras alegres. Guardarse los sufrimientos se ha demostrado como una gran fuente de enfermedades.

Las heridas subconscientes son otra fuente de enfermedad, pues permanecen inevitablemente escondidas. Por lo tanto debemos hacer un trabajo de introspección en busca de heridas, traumas, choques, etc. Descubriremos primero los más evidentes, e intentaremos profundizar en los más inconscientes. Más adelante profundizaremos en ello.

Ninguna terapia contra el cáncer debería prescindir del tratamiento mental adecuado, pues ninguno de nosotros carecemos de problemas psicológicos, traumas, miedos, frustraciones, angustias u otros mecanismos que, aunque sean considerados como normales o no patológicos dentro de la Psicología o Psiquiatría oficial, pueden suponer una amenaza para nuestra salud física.

2.10 Fármacos

Existen miles y miles de compuestos y preparados químicos diferentes fabricados por las grandes multinacionales de la industria farmacéutica. La efectividad de estos productos para erradicar dolencias concretas es evidente. Pero al mismo tiempo, el uso de este tipo de productos sintéticos entraña un peligro por todos conocido: los efectos secundarios. Como hemos dicho ya anteriormente, la acción de estos

medicamentos se limita normalmente a las reacciones naturales del organismo o síntomas, apagándolos de forma efectiva. Frecuentemente se observa, al tomar medicinas de este tipo, la aparición de otros síntomas, unidos a la desaparición de los primeros. ¿Por qué ocurre ello? Pues es bien sencillo: la sustancia introducida en el cuerpo apaga la reacción limpiadora del cuerpo y además lo intoxica. No es de extrañar que aparezca una nueva reacción contraria al medicamento, pues el organismo lo repele.

Existe otro efecto secundario que no está considerado como tal, y es la intoxicación asintomática del organismo. Cuando el medicamento nos corta los síntomas y no aparece ninguna otra molestia, consideramos que estamos curados, cuando en realidad nuestro organismo está peor que antes de tomarlo.

No es de extrañar, entonces, que estos productos y métodos de inhibición de la respuesta orgánica intoxiquen nuestro cuerpo, hasta el punto de representar indirectamente un potencial carcinógeno.

Existen, además, estudios que confirman la relación directa existente entre algunos medicamentos farmacéuticos y la aparición de ciertos tipos de tumores malignos. Es el caso, por ejemplo, de la aspirina, los anticonceptivos orales, la quimioterapia, radioterapia, etc. También podríamos hablar de los empastes dentales de amalgama (empastes metálicos), por suerte ya prácticamente erradicados.

Además, muchos medicamentos crean una adicción tal que una vez iniciado un tratamiento con ellos, se convierten en algo indispensable para el resto de la vida. Si dichos medicamentos actuaran sobre la causa de la enfermedad, podrían abandonarse una vez estuviera ésta eliminada. En cambio, al actuar únicamente sobre el efecto, no sólo no eliminan la causa, sino que muchas veces la potencian, con lo que es usual tener que aumentar progresivamente la dosis de medicina con el paso de los años. No podemos afirmar, entonces, que estos productos sean curativos.

Los remedios naturales extraídos directamente de las plantas no producen efectos secundarios, pues no sólo no se oponen a la reacción del cuerpo, sino que la potencian. El proceso de curación puede, en ocasiones, ser más largo que en el caso de los productos farmacéuticos, pues su acción no se dirige al síntoma, sino a la causa que lo produce, tardando más en desaparecer las manifestaciones sintomáticas, pero dejando el cuerpo totalmente sano.

Entonces, ¿por qué la comunidad científica se empeña en seguir por estos derroteros antinaturales? Sencillamente, los científicos están al servicio de quien les paga, es decir, las grandes multinacionales de la industria farmacéutica, que no van a permitir bajo ningún concepto que nada empañe su macronegocio. Además, los consumidores preferimos

tomar un producto que nos alivie los síntomas rápidamente, aunque ello nos intoxique el organismo.

2.10.1 Vacunas

Uno de los campos en los cuales estamos más desinformados es en el campo de las vacunas. A parte de ser una práctica altamente antinatural, este método médico vulnera claramente el principio hipocrático “*primum non nocere*” (primero, no dañar). La manipulación de datos epidemiológicos o la información parcial que de los mismos se nos presenta, ha convertido a las vacunas en algo en lo que nadie se atrevería a dudar. Sin embargo, las vacunas no son ni mucho menos ni tan efectivas ni tan inocuas como nos han hecho creer. Sin ir más lejos, todos conocemos la inefectividad de la vacuna contra la gripe, que año tras año se inyecta en millones de ciudadanos.

La desinformación llega incluso a nivel legal en muchos países, donde no existe la obligación de vacunar a los hijos, en contra de lo que se cree. Las vacunaciones masivas sistemáticas son ineficaces y en algunos casos altamente perjudiciales.

Existen alternativas naturales a este tipo de prácticas. En primer lugar, lo más importante es potenciar el sistema inmunológico a través de una vida lo más sana y natural posible. En segundo lugar existen los llamados nosodes homeopáticos, los cuales no entrañan peligro alguno.

El auténtico desencadenante de una enfermedad no es el microorganismo que penetra en el cuerpo, sino las condiciones previas que dicho microorganismo encuentra para desarrollarse. Cuando muchas personas están expuestas a algún microbio, no todas desarrollan la enfermedad correspondiente, sino sólo aquellas cuyos organismos sufren una falta de salud previa. Ningún microorganismo puede proliferar si no encuentra el terreno apropiado. Incluso el mismo Louis Pasteur declaró: “*El germen no es nada; el terreno lo es todo*”.

No todas las vacunas son negativas. Lo que sí es negativo son las vacunaciones sistemáticas indiscriminadas, sin motivo alguno. Sólo deberían usarse las vacunas ante un peligro concreto que amenace a una comunidad. De todas maneras, la mejor defensa, como siempre, es un buen sistema inmunológico. Además, las vacunas representan una fuente de intoxicación adicional para el organismo, siendo así un agente contrario a la Naturaleza.

No deseo extenderme mucho en este punto, pues existen actualmente numerosas organizaciones encargadas de dar una

información completa acerca de las vacunas, consideradas por muchos (científicos y no científicos) como el “error médico del siglo XX”.

2.11 Factores hereditarios

Según los estudios existentes, el cáncer no es contagioso. Tampoco parece haber una clara correspondencia entre cáncer y herencia, si bien es cierto que el tipo de vida que llevemos va a incidir de forma más o menos directa en la constitución de nuestros descendientes.

Por ejemplo, según un estudio de la universidad de Emory, el consumo habitual de cocaína altera los genes de las células cerebrales: a partir de muestras extraídas a cocainómanos habituales, se comprobó que de 9.000 genes investigados, más de 400 estaban afectados. Este estudio se limitaba a muestras de tejido cerebral, pero podemos comprender que nuestros hábitos pueden influir fácilmente en nuestra genética, y por lo tanto, en la de nuestros descendientes.

La constitución física de una persona es algo fácilmente diagnosticable a través de un examen iridológico. Observando los iris de familias cuyas costumbres eran sanas y naturales, se pudo verificar una mejoría genética que aumentaba de generación en generación. Del mismo modo, la vida artificial de la civilización marca una degeneración física (y mental) constante dentro de la especie humana.

Un organismo debilitado por una vida antinatural, y posiblemente por una constitución heredada ya enfermiza, engendrará probablemente (con las correspondientes excepciones) un ser con una constitución débil. Además, la educación que recibirá la nueva criatura le llevará seguramente a cometer los mismos errores que sus padres. De este modo, las propensiones hacia la enfermedad se pasan de padres a hijos. No es de extrañar, así, que según los datos epidemiológicos, la probabilidad de padecer cáncer aumenta si tenemos antecedentes de esta enfermedad en nuestros ascendientes familiares.

Existe otro hecho que agrava el problema: la educación produce también en muchas ocasiones el traspaso de miedos, frustraciones, odios y otras características psicológicas negativas a nuestros descendientes, con lo cual es fácil transmitirles mecanismos psicológicos que sean decisivos en la consecución de un posible cáncer.

3. Prevención y terapias existentes

El hecho de que no exista en nuestra sociedad una educación exhaustiva acerca de cómo se previene el cáncer, es la causa principal del alarmante número de casos existentes. En esta “era de la información”, somos bombardeados con miles y miles de datos inútiles. Información de todo tipo llena nuestras cabezas constantemente. Pero en realidad no sabemos algo tan útil y necesario como el modo de evitar nuestra muerte prematura. ¿Por qué no sustituir la cantidad de información por calidad? ¿Por qué la sociedad no se centra en educar eficazmente acerca de estos temas tan vitales? Los recursos que se gastan en la difusión de materias de carácter lúdico y materialista son inmensamente superiores a los esfuerzos dedicados a la difusión de estrategias de preservación de la salud.

De este modo, la principal terapia contra el cáncer es la prevención. Podemos así reducir de una forma impresionante la probabilidad de contraer ésta y otras muchas enfermedades. Si todo el esfuerzo que actualmente se aplica en buscar un remedio alopático contra el cáncer se destinara a profundos programas de prevención y educación en materia de salud desde un punto de vista natural, probablemente la incidencia de cáncer caería drásticamente en nuestro mundo. Pero probablemente esto no interese a las grandes multinacionales productoras de fármacos.

En cuanto a la terapia a utilizar una vez la enfermedad ha aparecido, deberá ser holística, es decir, tratando todo el organismo como un solo ente indivisible. Cuando aparece un tumor localizado en una zona del cuerpo, no está enferma esa zona: es el organismo entero el que ha enfermado. Hipócrates (460-377 a. C.), médico griego que precisamente dio el nombre a esta enfermedad, y considerado el padre

de la Medicina, dijo “*no existen enfermedades, sino enfermos*”, lo cual significa que no hay que considerar ese tumor (ni ningún otro síntoma) como una enfermedad, sino que hay que considerar a esa persona como a un enfermo que necesita sanar. Por consiguiente no trataremos el tumor, sino a la persona. Y cuando esa persona esté sana, el tumor desaparecerá como consecuencia lógica de haber adquirido el estado de salud. No es correcto atacar la enfermedad, sino fortalecer la salud, para que ésta desplace a la enfermedad.

Tremendo error de la medicina oficial es tratar los órganos del cuerpo como entidades separadas. No se dan cuenta de que el organismo funciona como una unidad indivisible. Todos los sistemas médicos de la Historia, en todas las latitudes, han sido holísticos. La aparición de los especialistas orgánicos es algo relativamente reciente dentro de la medicina oficial. Este enfoque de la medicina no permite estudiar las interrelaciones íntimas existentes entre todos los sistemas y aparatos orgánicos.

¿Cómo curará un dermatólogo un eczema producido por una disfunción hepática? ¿Cómo actuará un ginecólogo contra una leucorrea causada por un defecto intestinal? ¿Podrá un cardiólogo limpiar la sangre impurificada que provoca la fatiga del corazón? Procediendo del modo convencional no se actúa sobre las causas de la llamada enfermedad. El médico se limita sencillamente a tapar los síntomas mediante medicamentos químicos. De este modo, la verdadera disfunción permanece escondida en espera de una nueva crisis sintomática. Dichos síntomas no son más que la respuesta del cuerpo para eliminar esa anomalía que le impide llevar a cabo sus funciones con toda normalidad.

Por lo tanto, para la medicina natural, la ausencia de síntomas no significa necesariamente tener salud. Una persona enferma puede no tener síntomas porque su cuerpo todavía no ha reaccionado contra la posible anormalidad latente. En realidad, cuando los síntomas aparecen es porque el organismo ha decidido “limpiar” la enfermedad, expulsarla. Si el médico se limita a apagar esos síntomas, esas puertas por las que la enfermedad es expulsada, se convierte al paciente en un enfermo sin síntomas. Lo que para la medicina natural es enfermedad asintomática está considerado salud por la medicina oficial.

Otra de las diferencias entre la medicina natural y la oficial, a parte del tratamiento holístico, es la manera de actuar sobre el organismo. La medicina natural respeta plenamente la máxima hipocrática “*primum non nocere*”: primero, no causar daño. La terapia se debe realizar con productos naturales inocuos, que estimulen el buen funcionamiento de todos los órganos y sistemas, potenciando las defensas orgánicas, las vías de eliminación, etc., para que la enfermedad sea expulsada. Los medicamentos no deben luchar contra la patología, sino potenciar las fuerzas y acciones del organismo para que sea éste quien luche contra dicha enfermedad. De ahí, otra frase

atribuida a Hipócrates: “no son los remedios, sino la Naturaleza la que cura, consistiendo la virtud de aquellos en ayudar a ésta”. En cambio, los productos de farmacopea resultan a menudo dolorosos y dañinos para el organismo, pues atacan agresivamente el síntoma, intoxican el cuerpo y debilitan la naturaleza vital del enfermo, siendo ineficaces para curar y muy eficaces para inhibir las reacciones naturales del cuerpo (los síntomas). Además, los sistemas de diagnóstico de la medicina oficial resultan a menudo dolorosos, mientras el diagnóstico realizado mediante las técnicas de la medicina natural resulta totalmente indoloro. *Primum, non nocere.*

Los medicamentos de la medicina oficial, sobre todo los más agresivos, suelen provocar efectos secundarios adversos. Dichos efectos consisten en la reacción del organismo contra la sustancia medicamentosa, que el cuerpo considera tóxica. La acción del remedio es, pues, atacar directamente a la enfermedad, pero como efecto colateral, el resto del organismo se ve más o menos perjudicado. La medicina natural carece de efectos secundarios, pues las sustancias utilizadas son, como ya hemos dicho, naturales e inocuas, actuando únicamente como fortalecedoras de la respuesta natural del organismo, pero nunca obstaculizando sus funciones. Como consecuencia, la única reacción molesta que podemos notar es el recrudecimiento temporal de los síntomas que el mismo cuerpo genera, indicando ello que el propio organismo acelera la eliminación o limpieza de la enfermedad. De este modo se llega a la verdadera y completa curación, y no meramente a una ausencia de síntomas.

Cabe añadir que las terapias naturales son perfectamente compatibles con los métodos convencionales de quimioterapia y radioterapia, y representan un importante complemento que protege al organismo contra los efectos secundarios del tratamiento alopático.

El estado natural del organismo humano es la salud, es decir, la naturaleza tiende a subsanar todos los desarreglos que se producen en el cuerpo. Para perder dicha salud es necesario actuar contra ella. Por lo tanto, cuando sobreviene la enfermedad, normalmente es porque algo no se está haciendo correctamente. El gran médico y alquimista Paracelso (1493-1541) reduce a cinco las posibles causas de toda enfermedad. Desde este punto de vista, todas las enfermedades son curables, excepto la causa que él bautizó como *Ens Dei* (entidad divina). En el hinduismo se habla de *Karma*. Podría definirse ello brevemente como la Ley de Causa-Efecto o Acción-Consecuencia, que nos obliga a pasar por determinadas circunstancias dolorosas con el fin de que aprendamos algo que la vida pretende enseñarnos.

No obstante, ello no es óbice para intentar la curación y el bienestar por todos los medios a nuestro alcance. De hecho es nuestra obligación velar por nuestra salud. El resto, Dios dirá. Lo importante es no desanimarse, pues el desánimo restará efectividad a cualquier tratamiento que decidamos utilizar.

Dijo Paracelso: *“Vosotros, médicos, dejad ya de una vez por todas el estudio de vuestros polvorientos libros, así como las discusiones inútiles. Observad la Naturaleza y buscad en ella los remedios naturales. Basad vuestro conocimiento y experiencia en la observación de los procesos naturales y, sobre todo, acudid a la cabecera del enfermo y ved lo que le sucede y le puede ayudar”*. Su firme oposición a los métodos antinaturales y al uso de la Medicina en beneficio propio, le obligó a vivir incomprendido y en soledad. Veamos otro ejemplo de ello: *“Los boticarios son enemigos míos porque yo no lleno sus bolsillos. Mis recetas son sencillas y no reclaman 40 o 50 ingredientes. Lo que yo busco no es enriquecer a los boticarios, sino curar a los enfermos”*.

Decía Voltaire (1694-1778): *“Los médicos aplican drogas de las cuales conocen poco, en cuerpos de los cuales saben menos, para enfermedades de las cuales no saben nada en absoluto”*.

En cuanto a la prevención y tratamiento del cáncer, debería ir enfocado, además de lo considerado anteriormente, a suprimir la exposición a los agentes carcinógenos y potenciar las defensas naturales del organismo contra la producción de tumores. La medicina natural no consiste en tomarse una serie de productos para conseguir tal o cual efecto: se trata más bien de realizar un profundo cambio físico y psicológico, un cambio de vida que muchas veces deberá ser radical, y que requiere que pongamos mucho de nuestra parte. Por decirlo de alguna manera, hay que ganarse la salud a pulso; no nos la puede dar ningún médico ni ningún terapeuta; sólo nosotros mismos estamos en capacidad de conseguirla. Recordemos que es la Naturaleza la que cura, no el medicamento.

En definitiva, el principal causante de cáncer es el mismo hombre. Por lo tanto, sin necesidad de investigaciones adicionales, lo ideal (aunque utópico) sería que el mismo hombre erradicara todos los malos hábitos y todas sus creaciones antinaturales, y que volviera a la Naturaleza, aprovechando los conocimientos de que disponemos actualmente sobre salud y medicina natural. Esto no significa abolir absolutamente todo lo que no sea bucólico; únicamente aquello que nos perjudica tanto física como mentalmente.

Para ver un ejemplo de ello, el Dr. Albert Schweitzer llegó a Gabón como misionero, en 1913. Apreció que el cáncer apenas existía en ese país, y que a medida que pasaban los años aumentaba notablemente su incidencia. El doctor llegó a la conclusión de que ello se debía a que el estilo de vida de los nativos se parecía cada vez más al del mundo “civilizado”.

En el capítulo anterior hemos repasado ya los agentes carcinógenos más importantes. Estudiaremos a continuación diferentes estrategias a seguir para la prevención y curación de la enfermedad.

3.1 Métodos de la medicina oficial

3.1.1 Cirugía

Los avances científicos y tecnológicos que ha experimentado la cirugía en estos últimos tiempos representan, a mi modo de ver, el más encomiable logro que ha conseguido la ciencia moderna para la Humanidad. Los riesgos relacionados con las intervenciones quirúrgicas han experimentado un dramático descenso gracias a los nuevos conocimientos y las nuevas técnicas. En el caso concreto de tumores cancerosos, la extracción de los mismos mediante cirugía se realiza muchas veces de manera altamente eficaz.

Sin embargo, la mayoría de las intervenciones que se practican a diario en todo el mundo (no solamente la extirpación de tumores), podrían ser evitadas llevando un modo de vida sano y natural. Además, en el caso concreto del cáncer, dicha intervención puede en algunos casos aumentar el riesgo de metastatización del tumor que intentamos extirpar. La evaluación de los riesgos y los beneficios de la intervención quirúrgica deben ser evaluados siempre por un buen médico.

3.1.2 Quimioterapia

El término quimioterapia se usa para designar el tratamiento contra el cáncer mediante una serie de compuestos que actúan especialmente contra las células de rápido desarrollo como las cancerosas. Existen más de 50 medicamentos de esta clase. La terapia consiste en la aplicación (oral, intramuscular o intravenosa) de una combinación de uno o más de estos compuestos. La característica fundamental de éstos es, como ya hemos dichos, que atacan a las células de crecimiento rápido. De esta manera, los tumores se ven perjudicados con la acción de la quimioterapia.

Los efectos secundarios de esta terapia se desprenden, del hecho que en el organismo existen otras células que crecen rápidamente y no forman parte de ningún tumor. Estamos hablando, principalmente, de las células pilosas, las pertenecientes al sistema inmunológico, las del epitelio gastrointestinal, los glóbulos rojos y los espermatozoides. En consecuencia, la quimioterapia puede provocar la pérdida total del cabello, anemia, reducción drástica de la respuesta inmunitaria, vómitos, náuseas, diarrea, etc., a parte de la lógica intoxicación orgánica. Estos efectos desaparecen cuando se interrumpe la terapia, dejando secuelas en alguna ocasión. En muchas ocasiones, es

precisamente la quimioterapia lo que convierte al cáncer en una enfermedad tan horrible y dolorosa, pues reduce considerablemente la calidad de vida del paciente.

El doctor M. Moss, después de más de 25 años investigando sobre el cáncer, llegó a la conclusión que la quimioterapia no alarga la vida del enfermo. El mismo médico personal del expresidente de Estados Unidos Ronald Reagan, declaró en una ocasión que la quimioterapia destruye los tumores pero también al paciente.

Además, hay que destacar el hecho de que aunque estas sustancias atacan a las células cancerosas, pueden producir un efecto carcinógeno sobre las células sanas del organismo, siendo un pequeño factor de riesgo adicional de aparición de un nuevo tumor. Podemos citar como ejemplo el *Tamoxifén*, medicamento utilizado para prevenir la formación de nuevos cánceres de mama, pero que al mismo tiempo aumenta la probabilidad de contraer cáncer de útero.

Las sesiones de quimioterapia son administradas de forma discontinua, para favorecer la recuperación natural de las células sanas en los períodos de descanso. Éstas se recuperan más rápidamente que las cancerosas, y de este modo el tumor va perdiendo su fuerza hasta quedar eliminado.

3.1.3 Radioterapia

La radioterapia consiste en la radiación de alta energía (rayos X o rayos gamma), sobre la zona concreta donde se localiza el tumor canceroso. Igual que en el caso de la quimioterapia, esta radiación ataca agresivamente las células cancerosas, pero presenta el inconveniente de actuar negativamente sobre las células sanas sobre las que también incide la radiación. Es inevitable afectar los tejidos adyacentes al tumor, aunque se limite al máximo la zona de exposición al haz radiactivo. De este modo, las células sanas que son radiadas aumentan su predisposición a generar una nueva mutación cancerosa.

Una vez erradicado el posible tumor mediante quimioterapia o radioterapia, el enfermo abandona el tratamiento, pero su organismo está considerablemente más intoxicado y débil que antes de empezar el tratamiento. Si ese paciente no elimina la causa que produjo el tumor que ha sido erradicado (o extirpado mediante cirugía), tiene bastantes probabilidades de recaer más adelante en una nueva formación tumoral. Por lo tanto, desde el punto de vista de la medicina natural, al abandonar la terapia seguirá enfermo, a menos que dedique esfuerzo a preservar su salud mediante una vida sana y acorde a las leyes de la Naturaleza. Para quien ha terminado con éxito (o sin él) un tratamiento quimioterápico, radioterápico, o una combinación de los dos, o ha

sufrido la extirpación de un tumor, la prevención es todavía más recomendable que para cualquier otra persona que nunca haya sufrido esta enfermedad. Lo más importante no es atacar el cáncer en sí, sino eliminar radicalmente la causa que lo produjo.

3.2 Doctrina térmica de Lezaeta

Enunciaremos ahora la teoría que expuso Manuel Lezaeta y bautizó con el nombre de “doctrina térmica de salud”. Según palabras del mismo Lezaeta, *“...toda dolencia está constituida por fiebre gastrointestinal, en grado variable. Es esta fiebre la causa y también el punto de apoyo del desarreglo funcional del organismo, vale decir, es el enemigo de la salud y única causa de muerte. No hay enfermo sin fiebre”*.

Distingue Lezaeta entre fiebre externa, que es la que conocemos comúnmente como fiebre; fiebre interna o gastrointestinal, que es el aumento de la temperatura en el tubo digestivo; y fiebre local, que aparece localizada en alguna zona u órgano del cuerpo donde exista inflamación.

La fiebre externa afecta a todo el organismo en general, y es básicamente curativa, siendo su función la de eliminar toxinas y microbios. Es una de las mejores medicinas existentes que nos ha proporcionado la Naturaleza. Ya desde antiguo era muy apreciada esta reacción del cuerpo. La única precaución que deberíamos tomar contra la fiebre externa es vigilar que no sobrepase los 39 o 40 °C, aplicando métodos hidroterápicos adecuadamente. Hablaremos más adelante de la hidroterapia.

En cuanto a la fiebre interna o gastrointestinal, viene producida por desarreglos intestinales, y se caracteriza, por un lado, por el aumento de temperatura en el vientre, y por otro lado, por el enfriamiento del resto del cuerpo, sobre todo manos y pies. Este tipo de fiebre es destructivo, y según Lezaeta es el origen de todas las enfermedades: *“Fiebre y no microbio es el enemigo que hay que combatir en todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. Salvo accidente, sólo se muere de fiebre”*.

El frío en el cuerpo, manos y pies siempre helados, no tiene por qué ser un problema circulatorio, sino que muchas veces es debido a dicha fiebre gastrointestinal: la sangre se acumula en el vientre, produciéndose el lógico déficit circulatorio en la piel y resto de órganos. Este desequilibrio térmico denota falta de salud, y a partir de ahí, las posibles reacciones que el cuerpo origine, serán síntomas más o menos

desagradables según la magnitud del desarreglo y la vitalidad del organismo.

Según Lezaeta, este desequilibrio térmico o desarreglo funcional del organismo con fiebre interna es la consecuencia de una vida antinatural. Para readquirir la salud, será preciso que se produzca el equilibrio térmico. La curación es cuestión de equilibrar temperaturas en el cuerpo. En el caso del cáncer será imprescindible comprobar si existe dicha fiebre interna. Paso fundamental para la curación será colaborar con la Naturaleza para restaurar las temperaturas corporales.

Las enfermedades infecciosas no son consecuencia de la acción de un microbio, pues éste no puede sobrevivir en un organismo sano y perfectamente equilibrado. La enfermedad viene por desarreglo funcional del organismo. En ese estado patológico previo, cualquier microorganismo que penetre en el cuerpo tiene bastantes posibilidades de sobrevivir y multiplicarse tranquilamente. Pero la causa de la enfermedad no debemos buscarla en el microbio, sino en el estado de salud o enfermedad, anterior a la entrada del mismo.

3.2.1 Equilibrio térmico

Una vida sana y natural traerá como consecuencia el equilibrio térmico del cuerpo, es decir, la salud. En estado de salud, ningún agente externo puede provocar enfermedad alguna, pues todas las funciones orgánicas (nutrición, eliminación, defensa, etc.) funcionan perfectamente. Aunque parezca una perogrullada, podemos afirmar que está sano solamente aquél que tiene salud. La ausencia de síntomas no tiene por qué denotar salud.

Una vez aparece la fiebre interna, ya estamos enfermos: las funciones vitales ven sus capacidades más o menos mermadas: la nutrición se efectúa defectuosamente, pues el laboratorio gastrointestinal se halla a una temperatura anormal que altera los procesos químicos y bacterianos; en consecuencia la toxemia corporal aumenta y los órganos excretores se ven más o menos desbordados de trabajo; estas alteraciones y gastos de energía extra acaban mermando la respuesta del sistema inmunitario y el resto del organismo en general. A partir de ahí, somos vulnerables al mundo exterior, y podemos contraer cualquier enfermedad que el cuerpo no sea capaz de controlar.

Para equilibrar térmicamente un organismo enfermo una vez haya aparecido la fiebre interna (con o sin síntomas), debemos calentar lo que está frío y enfriar lo que está caliente. Por lo tanto, se deberá refrescar el vientre y afiebrar la piel.

En el caso de fiebre local, también deberemos enfriarla.

El primer paso que debemos aplicar para refrescar el aparato digestivo será aplicar una limpieza del mismo mediante ayunos o dietas purificadoras. Debemos evacuar el intestino, con lo cual puede ser necesario en caso de estreñimiento o falta de evacuación, aplicar un enema diariamente. Un intestino sucio provoca fermentaciones y putrefacciones en su interior que incrementan la temperatura del mismo y producen sustancias tóxicas que son directamente absorbidas y vertidas en la sangre. De todas formas, no se recomienda tomar laxantes, pues irritan la mucosa intestinal. Por el solo hecho de limpiar el tubo digestivo, la temperatura intestinal irá descendiendo paulatinamente.

Así, no solamente para el cáncer, sino para cualquier enfermedad causada por fiebre interna, deberíamos tener en cuenta estas recomendaciones.

Para refrescar el vientre y calentar la piel de todo el cuerpo, son extremadamente útiles las aplicaciones de hidroterapia, que más adelante detallaremos.

3.2.2 Diagnosticar el desequilibrio térmico

Podemos saber si padecemos fiebre externa, pues sus síntomas son evidentes en muchas ocasiones, y además disponemos del termómetro, pero ¿cómo podemos saber si tenemos fiebre interna? Normalmente la congestión gastrointestinal es asintomática, a no ser que suframos dolores abdominales.

Lezaeta indica que el pulso nos muestra la existencia de dicha fiebre. Así, para un adulto, sobrepasar las 70 pulsaciones por minuto puede ser señal de congestión interna. De todas maneras, este diagnóstico puede no ser acertado en muchos casos, con lo que deberíamos recurrir a otros sistemas.

La suciedad o limpieza de la lengua es otro buen sistema. Una lengua perfectamente rosada indicará limpieza del tubo digestivo, mientras que una lengua sucia, blanquizca, indicará congestión y suciedad gastrointestinal. Debemos tener en cuenta que la punta de la lengua corresponde al estómago, la parte media al intestino delgado, y el fondo al intestino grueso.

Disponemos de otro sistema de diagnóstico: la iridología. No es mi propósito profundizar en este método, pues precisaría un libro aparte. De todos modos, a través del iris es bastante fácil diagnosticar la congestión o fiebre interna. Si nos fijamos en el gráfico de la figura 2, que representa un iris, podemos observar varias zonas concéntricas: en

el centro se halla la pupila, orificio por el que entra la luz en el globo ocular. Alrededor de la pupila, aproximadamente a 1/3 de distancia entre la pupila y el borde del iris, se encuentra lo que se denomina collarete, corona del iris o corona nerviosa autónoma. Anatómicamente se denomina “ángulo de Fuchs”. La corona está formada por un círculo de arterias y venas, y presenta más o menos relieve, siendo muy claro en algunos iris, o prácticamente inapreciable en otros.

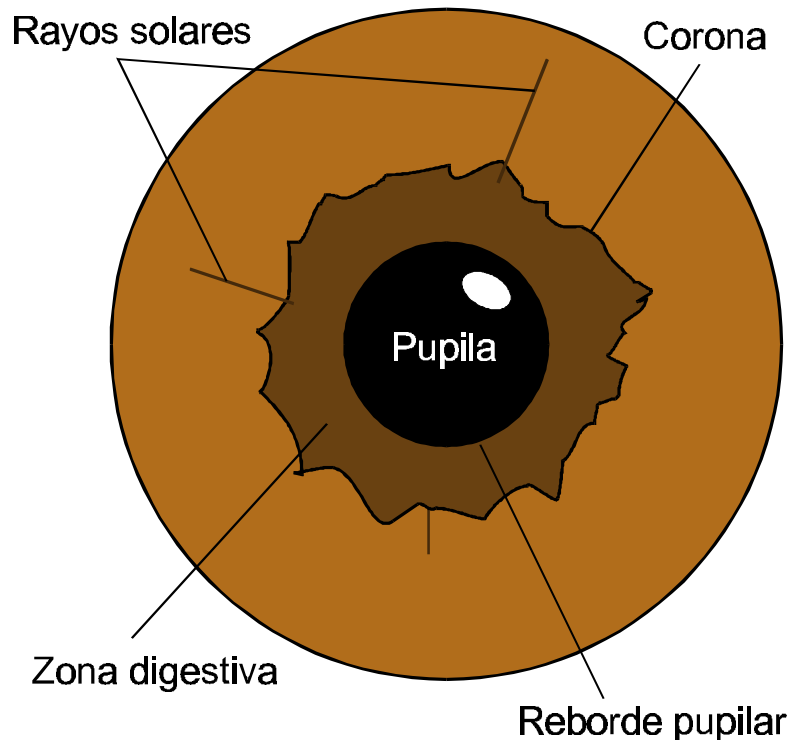


Figura 2

Gráfico del iris

La zona entre el reborde pupilar y la corona es la que se corresponde con el tubo digestivo. De este modo, en iris marrones, si apreciamos que esta zona está visiblemente más oscura que el resto del iris, podemos concluir que existe más o menos suciedad y congestión gastrointestinal, y en consecuencia, fiebre interna. En iris no pigmentados (azules o verdes), esta suciedad se puede ver como una pigmentación de la zona digestiva, la cual aparece manchada de un color distinto al del resto del iris. De todas formas, puede darse el caso de heterocromías parciales, es decir, zonas pigmentadas y zonas no pigmentadas, sin que ello signifique necesariamente congestión alguna.

Este tipo de diagnóstico es altamente eficaz, pero complejo. Si no tenemos mucha experiencia en esta técnica no debemos buscar otros signos en el iris que el que hemos indicado, pues podríamos realizar un

diagnóstico erróneo. No todas las manchas indican patología, con lo que deberíamos tener únicamente en cuenta el estado general del tubo digestivo en cuanto a su posible congestión.

A nivel anecdótico, existe un signo que demuestra la importancia de la fiebre gastrointestinal: muchas veces existen líneas oscuras radiales partiendo de la corona. Son los llamados *rayos solares*, con origen en la zona digestiva del iris, y final en cualquier parte más externa. Si tenemos en cuenta que en el iris se reflejan todas las partes del cuerpo, los rayos solares nos indicarán cómo la fiebre intestinal (indicada en el iris como un círculo interior oscuro) puede llegar a afectar a cualquier otro órgano del cuerpo. Cuando limpiamos el tubo digestivo, acaban desapareciendo los rayos solares, y por lo tanto queda sanado el órgano afectado.

3.2.3 Fiebre curativa

Como hemos dicho anteriormente, la fiebre externa, que afecta a todo el organismo, es un mecanismo curativo. En realidad, la mayoría de las remisiones espontáneas de tumores de las que se dispone buena documentación, están precedidas de enfermedades que han provocado fiebre alta. El poder limpiador de la fiebre es evidente. En lugar de inhibirla, deberíamos potenciarla si es que deseamos mantener un buen estado de salud. Eso sí, debemos impedir que alcance valores peligrosos, mediante aplicaciones hidroterápicas.

Ha podido comprobarse que el cuerpo humano genera, en respuesta a determinado tipo de toxinas, una sustancia llamada *factor necrosante tumoral* (TNF), el cual produce fiebre generalizada. Dicha sustancia actúa directamente sobre algunos tipos de tumores cancerosos. Se ha comprobado experimentalmente, que el crecimiento de tumores es mucho más lento (e incluso recesivo) cuando existe fiebre. Actualmente, la inoculación de TNF en el organismo se realiza terapéuticamente, pero de manera cautelosa, pues presenta algunas contraindicaciones. Lo mejor, como siempre, es que sea el mismo organismo quien reaccione contra el mal.

Actualmente, muchos profesionales de la salud están desviando sus investigaciones hacia el fenómeno de la fiebre para curar el cáncer.

3.3 Dieta natural

Decía Hipócrates: “*sea el alimento tu medicina; sea tu única medicina el alimento*”. Moses Maimónides, filósofo del siglo XII, escribió: “*cualquier enfermedad que pueda ser curada por la dieta no debe ser tratada de ningún otro modo*”.

A la hora de buscar una dieta ideal aparecen docenas de teorías distintas, cada una de ellas con su correspondiente explicación científica que nos induce a pensar que es la mejor opción. Si todas estas tendencias se presentan como la mejor alimentación posible, ¿cómo podemos saber cuál es la dieta más perfecta que existe? Montignac, Adamski, frugivorismo, vegetarianismo, crudivorismo, carnivorismo, macrobiótica, omnivorismo, ovo-lacto-vegetarianismo, y un largo etcétera. Cada “maestrillo” tiene su “librillo”. ¿Cuál es el “librillo” perfecto?

Personalmente creo que como todo en esta vida, no existe la dieta ideal. Cada persona tiene un metabolismo diferente, aunque nos movamos siempre dentro de unos parámetros comunes. De esta manera, podemos pensar que cada persona tendrá su dieta ideal, aunque ésta, lógicamente tendrá un importante denominador común para todo el mundo.

Podemos fijarnos en datos estadísticos relacionados con el consumo de carne y pescado, por ejemplo. Según dichos estudios, las comunidades vegetarianas sufren menos tumores cancerosos que el resto de personas que consumen carne y pescado habitualmente.

Ya tenemos un punto de partida. Es mejor no consumir este tipo de alimentos habitualmente. Sigamos avanzando en este terreno: otro estudio, realizado por la Universidad de Heidelberg, reveló lo siguiente: los vegetarianos que de vez en cuando se saltan su norma dietética y consumen carne o pescado esporádicamente, sufren todavía menos tumores que los vegetarianos estrictos. Bien, según esto, parece que tampoco debemos suprimir carne y pescado drásticamente de nuestra dieta...

Entonces, ¿cuál es la dosis de carne o pescado que debemos consumir? Como ya hemos expuesto anteriormente, cada persona tendrá un metabolismo diferente, y es nuestro deber intentar hallar la dosis de carne y pescado que debemos consumir. Podemos escuchar a nuestro cuerpo (no a nuestra gula) para saber cuando y cuánto debemos consumir ciertos alimentos. Los posibles efectos del exceso o defecto de carne, podrían ser, según he podido ir observando:

- **Exceso de carne:** reumatismo, gota, artritis, litiasis renal y biliar, enfermedades coronarias, urea y acidez de la sangre,

nerviosismo, apatía, pesadez, depresión, agresividad, exceso de actividad sexual, etc.

- **Defecto de carne:** debilidad, lentitud de reflejos y movimientos, anemia, impotencia sexual, frío (recordemos que también puede ser debido a fiebre interna), delgadez extrema, ojos hundidos en las órbitas, falta de color rosado en la piel, etc.

Deberíamos tener en cuenta que la vitamina B₁₂ (*cobalamina*) se encuentra únicamente en alimentos de tipo animal (huevos, lácteos y carnes). Por otro lado, se ha comprobado que quien consume carne roja a diario triplica su probabilidad de contraer cáncer de colon, respecto a quien la consume únicamente una vez al mes.

A pesar de lo expuesto, existe una carne especialmente nociva: la de cerdo. Completamente al margen de motivaciones religiosas o filosóficas, existen estudios científicos que demuestran los nefastos efectos de la carne de este animal sobre el cuerpo humano, aunque dicho animal haya sido criado de forma natural. Uno de los principales inconvenientes de la carne de cerdo está en la gran similitud bioquímica que sus tejidos guardan con los tejidos humanos. De esta manera, muchas moléculas son directamente asimiladas y procesadas por el organismo humano, sustituyendo a las antiguas, produciéndose un reblandecimiento de tendones, músculos, etc. A parte de ello, está perfectamente demostrado el efecto tóxico y el desequilibrio orgánico que produce esta carne, a parte del efecto negativo que produce sobre la psicología del consumidor. Por lo tanto, los embutidos de cerdo, así como su carne, grasa y otros derivados, deberían ser completamente eliminados de nuestra dieta.

Ciertamente, muchas comunidades y credos religiosos profesan la prohibición del consumo de carne de cerdo. Encontramos este fenómeno en el Islam y el Judaísmo como principales exponentes, pero existen muchos otros colectivos que se abstienen de tomarla.

Por citar algún ejemplo de ello, veamos un fragmento de la Biblia: *“Éstos son los manjares que debéis comer: el buey y la oveja, y la cabra, el ciervo y el corzo, el búfalo, el capriciervo, el pigargo, el orige, el camello pardal. Todo animal que tiene la uña hendida en dos partes y rumia, lo podéis comer”* (Deut. XIV, 4-6). Y prosigue: *“Asimismo tendrás por inmundo el cerdo; porque si bien tiene la uña hendida, no rumia”* (Deut. XIV, 8).

De todos modos, es aconsejable abstenerse totalmente de tomar carne y pescado de cualquier clase durante la terapia contra el cáncer. La dieta vegetariana, complementada opcionalmente con algo de huevos y leche, resulta muy depurativa. Por otro lado, a nivel de prevención no debemos abolir la carne por completo, tal como se ha explicado.

En cuanto al pescado, resulta muy aconsejable su inclusión en la dieta, sobre todo el azul, como ya veremos más adelante. De todos modos, tampoco debemos abusar de esta proteína.

En definitiva, aunque el presente escrito no pretende dar una explicación dietética profunda (para eso ya existe mucho material publicado), a mi modo de ver debería seguirse una dieta básicamente compuesta por productos vegetales, complementándola de vez en cuando con carne y, sobre todo, pescado, lo cual, dependiendo de la persona, puede ser una vez a la semana, una vez al mes, una vez al año, etc. Debemos intentar descubrir qué nos pide el organismo a cada instante.

Algunas recomendaciones generales:

- Usar ingredientes de la máxima calidad posible, de procedencia fiable (natural).
- La ingestión de líquidos será alta, siendo la mejor bebida el agua natural. Así favoreceremos la excreción y limpieza del organismo.
- No beber demasiado durante las comidas, pues ello resta efectividad a los ácidos gástricos.
- La verdura debería consumirse cruda cuando sea posible, para evitar la desnaturalización de las vitaminas y la pérdida de minerales. Si decidimos cocinarlas, lo mejor es hacerlo al vapor.
- Consumir las frutas y verduras de la temporada, evitando, cuando sea posible, los productos de invernadero o cámara frigorífica.
- No consumir productos refinados, sino integrales (cereales, harinas y arroz). El refinado extrae del grano las vitaminas, minerales y fibra, dejando solamente hidratos de carbono, atrofiando así los intestinos.
- Evitar completamente los productos curados, ahumados, preparados, precocinados y embutidos de todas clases. El alimento debe ser lo más parecido a como lo entrega la Naturaleza.
- Consumir cuanto menos azúcar mejor. Se puede prescindir perfectamente de este elemento, pues una dieta equilibrada ya contiene azúcares suficientes. Para edulcorar, lo mejor es la miel. Los edulcorantes artificiales son nefastos para la salud (aspartamo, sacarina, etc.).
- Evitar excitantes como el café, chocolates o refrescos de cola.
- No consumir más carne o pescado del necesario. En este punto, más vale pecar por defecto que por exceso.
- Comer los alimentos crudos antes que los cocinados, dentro de la misma comida.
- Ir a dormir con el estómago lo más vacío posible.
- No llenar el estómago del todo en las comidas.

- No picar entre horas.

Es importante equilibrar el aporte de nutrientes, sin llegar a fanatizarnos. Los pequeños desequilibrios son fácilmente compensados de manera efectiva por parte de nuestro organismo: no existe en el mundo laboratorio tan perfecto como nuestro propio cuerpo. Siempre que nos movamos entre unos límites razonables, tendremos la salud a nuestro lado.

Una buena dieta podría ser la basada en frutas (frescas, ácidas y secas), ensaladas, aceite de oliva virgen, arroz integral, pan integral y cereales integrales. En menor proporción, legumbres secas, frutas oleaginosas (nueces, almendras, avellanas, etc.), miel, tubérculos, etc. Para aliñar las ensaladas, lo mejor es el aceite de oliva o el jugo de limón; el vinagre parece tener un efecto negativo sobre los glóbulos rojos, por lo que no debería usarse. Son también saludables, con moderación, los productos lácteos y los huevos. Se puede complementar la dieta con carne y pescado según necesidades del organismo.

Las frutas deberían ser ingeridas con la piel, pues en ella residen gran parte de sus nutrientes, aunque si no conocemos la procedencia exacta de la fruta ni los tratamientos a los que ha sido sometida, procederemos a su lavado, o incluso prescindiremos de la piel. En el caso de las verduras, también las lavaremos bien, pero no dejándolas en remojo, pues el agua absorbería parte de sus nutrientes: lo mejor es realizar el lavado bajo un chorro de agua.

Es altamente aconsejable evitar el uso de utensilios de cocina hechos con aluminio o cobre (ollas, cacerolas, etc.).

En cuanto a la sal, lo mejor es prescindir totalmente de ella, pues una dieta sana y equilibrada ya aportará las sales minerales necesarias al organismo. En caso de no poder prescindir de ella, la mejor es la sal marina obtenida por destilación de agua de mar, y aún y así, su uso debería ser lo más moderado posible.

Tomar bebidas (o comidas) muy calientes puede producir en algunos casos cáncer de esófago. Tampoco deberíamos tomar alimentos muy fríos.

De todas maneras, y como he dicho anteriormente, no existe una dieta perfecta para todos, y cada persona debe buscar lo que le es más saludable, siendo imprescindible excluir el autoengaño.

3.3.1 Radicales libres y antioxidantes

Los radicales libres son moléculas oxigenadas muy reactivas e inestables que se forman constantemente en el organismo como

productos de desecho del metabolismo. Se forman billones de ellos constantemente. Su efecto es dañino y destructivo, actuando sobre cualquier tipo de tejido. Entre los devastadores efectos de los radicales libres, podemos encontrar irritaciones celulares de todo tipo; envejecimiento prematuro; oxidación del colesterol, lo cual facilitará la formación de ateromas o depósitos lipídicos arteriales (arteriosclerosis); mutaciones en el ADN celular, lo cual puede desencadenar un cáncer; etc. En definitiva, su papel es altamente indeseable.

Afortunadamente existe otro tipo de moléculas que se encargan de neutralizar los efectos de los radicales libres: estamos hablando de los antioxidantes. Estos compuestos son utilizados por el organismo para protegerse de manera efectiva del ataque de los radicales libres. El conjunto de los antioxidantes está compuesto por enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos y otros compuestos que se encadenan y combinan con los radicales libres, despojándolos de su peligrosidad.

Al final del capítulo se incluye una tabla de alimentos mediante la cual podemos comprobar que una dieta sana y natural generará menos radicales libres, y aportará más antioxidantes al organismo. Y al contrario, la mala alimentación y la vida antinatural aportará pocos antioxidantes y generará una gran cantidad de radicales libres.

Veremos a continuación cuales son los antioxidantes más importantes.

Beta-caroteno y vitamina A

El beta-caroteno es una sustancia que podemos encontrar en algunas hortalizas, como la zanahoria o la col. Su acción antioxidante es poderosa. El organismo puede convertir fácilmente el beta-caroteno en vitamina A, y aunque ambas sustancias son indispensables para la vida, muchos investigadores creen que es precisamente el beta-caroteno quien nos protege más activamente contra el cáncer.

Investigadores de la Universidad John Hopkins llegaron a la conclusión de que las personas que presentan niveles bajos de dicha sustancia en la sangre, tienen un riesgo 4 veces mayor de contraer cáncer que quienes disponen de niveles muy superiores. Existen otros estudios que corroboran este resultado, constatándose que la vitamina A y el beta-caroteno protegen de forma muy eficaz contra los tumores.

Además de los efectos preventivos de estas sustancias, se ha podido comprobar que también pueden invertir el crecimiento de tumores ya formados. Algunos cánceres han sido curados mediante tratamientos a base de zanahoria y cebolla.

Vitamina C

Son muchas las funciones que realiza dicho compuesto en nuestro organismo. Presente básicamente en las frutas ácidas, es un potente protector anticancerígeno, como parecen demostrar decenas de estudios realizados en todo el mundo. A parte de su acción antioxidante, es un potente fortalecedor del sistema inmunológico. También juega un importante papel como desintoxicador hepático.

Existen unas sustancias denominadas *nitrosaminas*, que se forman en el tubo digestivo como consecuencia de la interacción entre los *nitratos* y *nitritos* presentes en los alimentos y las *aminas* de los jugos digestivos. Estos compuestos resultantes resultan ser carcinógenos. La vitamina C bloquea la formación de estas nitrosaminas en el tracto digestivo, protegiéndonos una vez más de las formaciones tumorales. Los nitritos y nitratos podemos encontrarlos en muchas frutas y verduras (las cuales aportan también la vitamina C neutralizante), y en alimentos ahumados y curados. Se ha podido comprobar que los alimentos ahumados pueden producir cáncer, sobre todo gástrico, debido a su contenido en un poderoso carcinógeno llamado *benzopireno*.

Vitamina E

Se trata del antioxidante más efectivo contra los radicales libres. Al igual que la vitamina C, es un fortalecedor del sistema inmunológico y bloquea la formación de nitrosaminas.

Ácido fólico

Aunque no existen datos muy concretos al respecto, parece que el ácido fólico (también conocido como vitamina B₉) ayuda a combatir ciertos tipos de cáncer, especialmente el colorrectal. Es curioso el hecho de que en la Edad Media se usaba pan con mucha levadura (rica en vitamina B) para “reducir los bultos”.

Suplementos vitamínicos

La mejor manera de ingerir vitaminas es a través de la alimentación, especialmente frutas y verduras. Por lo tanto deberíamos tener preferencia por esta forma de vitaminas en detrimento de los preparados vitamínicos de laboratorio. Existen numerosos estudios que demuestran la ineffectividad de estos preparados comparados con los productos naturales ricos en vitaminas.

Según dos estudios realizados respectivamente por el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos y el Instituto de Salud Pública

de Finlandia, los suplementos vitamínicos sintéticos fuera de la dieta no realizan ninguna función de protección contra el cáncer.

Selenio

Ha podido comprobarse que en las zonas donde la tierra es rica en selenio existe menos incidencia de cáncer. En dichas zonas, las verduras pueden absorberlo, aumentando de esta manera el consumo humano de este elemento. Las experiencias realizadas en laboratorio han corroborado esta hipótesis. Sería interesante abonar la tierra con algún producto natural rico en selenio, para aumentar el poder anticancerígeno de los vegetales.

Zinc

El zinc es un elemento indispensable para la buena calidad de las divisiones celulares. Es necesario para la formación de más de 100 enzimas diferentes. Promueve la formación de linfocitos B. La carencia de zinc provoca la atrofia de la glándula timo. Es por todo ello que es un elemento vital para el sistema inmunológico.

Un estudio del Instituto de Tecnología de Massachusetts mostró que los animales alimentados a base de una dieta pobre en zinc tienen más probabilidad de contraer cáncer que aquellos que han sido alimentados con zinc abundante.

Enzimas

Los compuestos bioquímicos denominados enzimas son básicos para asegurar las funciones vitales de todos y cada uno de nuestros órganos. Si consideramos el organismo como una gran factoría química, nos daremos cuenta de la importancia de las enzimas, pues son necesarias para asegurar todas las acciones y reacciones bioquímicas que en él se producen. Ni vitaminas, ni minerales, ni proteínas, ni ningún nutriente podría ser usado efectivamente por el organismo de no ser por las enzimas. El sistema inmunológico las necesita también para llevar a cabo sus funciones de defensa. Si se produce una bajada en el nivel de enzimas del organismo, el sistema inmunológico queda debilitado. Las enzimas también actúan contra los radicales libres.

Puesto que las enzimas tienen un período de vida limitado, deben ser reemplazadas con regularidad. ¿Cómo? Existen nueve enzimas básicas, provenientes de la comida, las cuales el organismo se encarga de transformar en más de 3.000 variedades distintas de ellas para distintos propósitos. La formación de enzimas por parte del organismo depende de la vitalidad de la persona, habiéndose observado,

por ejemplo, que por término medio las personas mayores de 70 años tienen en su organismo la mitad de enzimas que los jóvenes de 20 años.

Desgraciadamente, al cocer los alimentos a temperaturas superiores a 48 °C, se produce la destrucción de las enzimas. Es por ello que se recomienda tomar los vegetales crudos y en estado natural siempre que sea posible. Debido a la manipulación a la que son sometidos los alimentos industriales, pocas enzimas llegan íntegras al producto final. Insistimos una vez más en la necesidad de consumir alimentos lo más naturales y menos manipulados posible.

El doctor Ernst Freund pudo comprobar que en la sangre de los pacientes de cáncer que estudió faltaban 3 importantes enzimas. Investigaciones recientes han descubierto el papel de dos de estas enzimas, siendo una de ellas muy importante en la lucha antitumoral: teniendo en cuenta que los tumores se envuelven en una capa de fibrina para no ser reconocidos por el sistema inmunológico, el papel de esta enzima es muy útil, pues su presencia causa la generación de macrófagos que rompen esta capa de fibrina, quedando así el tumor a merced de las células asesinas.

Se ha ensayado con aportes suplementarios de enzimas en un gran número de personas, sin que se haya observado ningún efecto secundario, puesto que las enzimas no son drogas sino alimento. Este suplemento reveló, según el Dr. A. E. Leskovar, un incremento del 700% en el número de macrófagos, y del 1.300% en el número de linfocitos asesinos. En estudios realizados en Europa se ha comprobado que mediante el uso de enzimas se puede detener el crecimiento de tumores tempranos, administrándose por vía oral e inyectándose los compuestos enzimáticos en la zona del tumor.

El Dr. Chin Po Kim, reconocido inmunólogo, citó una mortalidad total del 23% en pacientes con cáncer tratados únicamente a base de suplementos enzimáticos. Esta es aproximadamente la misma cifra que presentan los pacientes tratados con los métodos convencionales de quimioterapia y radioterapia, con la importante diferencia de que el tratamiento enzimático no produce los desagradables efectos secundarios de los métodos convencionales. Paralelamente, otros estudios han demostrado que el uso de enzimas conjuntamente con quimioterapia y/o radioterapia mejora considerablemente la respuesta del paciente y reduce los efectos secundarios del tratamiento alopático.

3.3.2 Grasas, colesterol y cáncer

Es un hecho comprobado que las enfermedades cardiovasculares guardan una estrecha relación con el cáncer, de tal manera que todo aquello que aumente el riesgo de contraer una

enfermedad cardiovascular, también aumentará el riesgo de contraer cáncer. De ahí que niveles altos de colesterol predispongan a una formación tumoral. Esta es la explicación de por qué la ingestión alta de grasa (sobre todo animal) está tan ligada a la carcinogénesis.

Pero, ¿qué es el colesterol y cómo aumenta su nivel en sangre? Podríamos definir el colesterol como un producto graso complejo que forma parte de todas las células, el cual es necesario para la formación de hormonas y de vitamina D. También juega su papel en la digestión, pues forma parte de los jugos biliares. Para asegurarse un nivel adecuado de colesterol, el hígado genera aproximadamente un gramo diario de esta sustancia. El resto, proviene de la dieta.

El problema viene cuando por una anomalía en los procesos metabólicos de los lípidos o por una mala alimentación, el nivel de colesterol en sangre aumenta excesivamente, pues al organismo no le es fácil eliminar rápidamente este excedente. La principal vía de eliminación del colesterol es su transformación en sales biliares, que son vertidas al intestino y más tarde reabsorbidas, perdiéndose sólo una pequeña parte en las heces. Es por ello que la eliminación es lenta, y el nivel excesivo puede ser duradero. Cuando ello ocurre, existe una tendencia a la aterogénesis, o formación de depósitos grasos en las paredes de las arterias, con el consecuente estrechamiento y rigidez arterial (arteriosclerosis), aumentando así el riesgo de patologías cardiovasculares y cáncer, como ya hemos dicho anteriormente.

Una de las causas reconocidas que puede producir disfunciones en el metabolismo de las grasas es el estrés. También el sedentarismo, o el exceso en el consumo de alimentos grasos, sobre todo animales, pueden disparar los niveles de colesterol. Un estudio realizado por el Dr. John McDougall del Hospital de Sta. Helena (California) demostró que una dieta de 12 días basada en alimentos sin colesterol, junto con un poco de ejercicio moderado y una eliminación más o menos efectiva del estrés, pueden reducir aproximadamente un 11% el nivel de colesterol en sangre. Esta reducción conlleva un 25% menos de riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

El colesterol se divide básicamente en dos tipos: *lipoproteínas de alta densidad* (HDL) o colesterol “bueno”, y *lipoproteínas de baja densidad* (LDL) o colesterol “malo”. La presencia del primer tipo no entraña peligro alguno, pues más bien protege contra las enfermedades cardiovasculares. El problema existe cuando los niveles de LDL colesterol son excesivos, pues dentro de unos límites razonables su presencia es positiva. Además, el alto contenido de grasas (de cualquier tipo) en sangre aumenta su coagulabilidad, con lo que aumenta el riesgo de trombosis.

Para que se produzca una aterogénesis es necesario que el LDL sea excesivo. Pero serán los radicales libres los encargados de oxidar dicho LDL (peroxidación), el cual se va a quedar atrapado en la pared

arterial. La presencia de antioxidantes, pues, reduce el riesgo de arteriosclerosis. Parece ser que la ingestión de uvas (*Vitis vinifera*) impide que el colesterol se adhiera a las arterias, gracias a un componente presente en su piel y semillas. Sea como sea, parece haber una estrecha relación entre LDL alto y cáncer.

Las grasas simples están formadas por una molécula de glicerol (alcohol análogo a la glicerina), a la cual van unidos uno, dos o tres ácidos grasos, según se trate de un monoglicérido, un diglicérido o un triglicérido. En estado natural, las grasas están compuestas por triglicéridos. Mediante el proceso industrial llamado hidrogenación, se producen monoglicéridos y diglicéridos, los cuales son menos saludables. En cuanto a los ácidos grasos, son los compuestos que definen la calidad de la grasa: su densidad, digestibilidad, etc.

Se dividen los ácidos grasos en saturados e insaturados, según contengan o no insaturaciones (carbonos desapareados o con doble enlace) en su molécula. Dentro de los insaturados, podemos distinguir entre los monoinsaturados, con una insaturación, y los poliinsaturados, con más de una insaturación. Así, las grasas formadas principalmente por ácidos grasos saturados se denominan grasas saturadas, mientras las que están formadas en su mayor parte por ácidos grasos insaturados se conocen por grasas insaturadas (monoinsaturadas o poliinsaturadas).

Las grasas saturadas suelen ser sólidas y de origen animal (mantecas), mientras las insaturadas son, por lo general, líquidas y de origen vegetal (aceites). En el mencionado proceso de hidrogenación, se eliminan las insaturaciones de las grasas vegetales, a base de átomos de hidrógeno, consiguiendo así las nada saludables grasas vegetales hidrogenadas sólidas, como las margarinas y otros compuestos. Son ejemplos de ácidos grasos saturados el *ácido palmítico*, el *ácido esteárico*, el *ácido láurico* y el *ácido mirístico*. El principal ácido graso monoinsaturado es el **ácido oleico**. Como ejemplos de ácidos grasos poliinsaturados podemos citar el *ácido linoleico*, el *ácido linolénico de gamma*, el *ácido araquidónico*, el *ácido eicosapentoico* o el *ácido docosahexaenoico*. Éstos dos últimos son llamados ácidos grasos poliinsaturados ω -3 (omega 3), mientras el resto de poliinsaturados se denominan ω -6 (omega 6).

En relación al colesterol, la ingestión de grasas animales saturadas parece ser un factor primordial en el aumento del nivel de LDL, siendo por lo tanto la grasa animal un alimento que debe ser ingerido con mucha cautela. Existen además alimentos que contienen no sólo grasas saturadas, sino también grasa ya en forma de colesterol. Como principales, podemos mencionar los sesos, la yema de huevo, o los riñones. La mantequilla contiene menos colesterol que la margarina vegetal, la leche contiene muy poco, y el yogur parece incluso favorecer su eliminación, según estudios recientes. En cuanto a la carne (no grasienta), la que tiene más contenido en colesterol es la de cerdo. Las

frutas y verduras no contienen colesterol en absoluto. De todas formas no hay que fanatizarse con este tema, pues eso nos produciría un estrés que nos podría elevar el colesterol... Lo que sí resulta interesante es racionalizar al máximo el consumo de carnes y, sobre todo, de grasas animales.

Y si los ácidos grasos saturados tienen un efecto negativo sobre los niveles de colesterol, los insaturados producen el efecto contrario. El consumo de aceites vegetales ha demostrado ser un método efectivo para reducir la cantidad de LDL y triglicéridos en sangre, mientras que no reduce el HDL. Además, producen un cambio en la composición de LDL que lo vuelve menos oxidable, con lo cual la probabilidad de aterogénesis disminuye considerablemente. También protegen el sistema cardiovascular aclarando la sangre y disminuyendo la agregabilidad plaquetaria, disminuyendo así la probabilidad de formación de coágulos.

El organismo puede producir ácidos grasos monoinsaturados, pero los poliinsaturados provienen exclusivamente de la dieta, por eso se llaman *ácidos grasos esenciales*. Aunque por lo dicho anteriormente, los poliinsaturados son imprescindibles, se ha podido comprobar que un exceso de ácidos grasos ω -6 puede aumentar el riesgo de carcinogénesis y enfermedades cardiovasculares. En cambio, no se observa este inconveniente en el uso de ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados ω -3. También se ha observado el efecto negativo del exceso de poliinsaturados en general sobre el sistema inmunológico. El aceite de oliva está básicamente formado por ácido oleico, el cual es monoinsaturado, mientras que en el resto de aceites vegetales (soja, girasol, colza, maíz, etc.) predominan los poliinsaturados ω -6, sobre todo el ácido linoleico. El cacahuete contiene también un gran porcentaje de ácido oleico.

La formación de radicales libres por peroxidación del aceite de oliva es mucho menor que en el caso de los demás aceites vegetales. Los aceites de girasol, colza, soja, etc., forman al cocinarlos, a temperaturas relativamente bajas, un compuesto denominado *acroleína*, el cual resulta un poderoso agente carcinógeno. En cambio, el aceite de oliva se descompone a temperaturas mucho más altas, siendo mucho menor la cantidad de acroleína generada. Por todo ello, es lógico pensar que se debería usar aceite de oliva habitualmente, sobre todo para freír, en detrimento del resto de aceites.

El aceite de oliva al que nos estamos refiriendo es, obviamente, el obtenido por primera prensión en frío. El aceite de oliva refinado o mezclado no resulta recomendable en absoluto, pues es un producto transformado y desnaturalizado químicamente. En el caso de los aceites de girasol o soja, por ejemplo, es habitual en su producción el uso de sustancias cáusticas alcalinas (como la sosa cáustica) para eliminar los llamados *lípidos no saponificables*.

El ácido linoleico produce un espesamiento excesivo del bolo alimenticio, cosa que no sucede con el ácido oleico. Otra ventaja del aceite de oliva reside en que contiene un compuesto llamado *escualeno*, que no aparece en ninguna otra grasa natural, exceptuando el aceite de tiburón. Además de este compuesto anticancerígeno, contiene otras sustancias que impiden el desarrollo de cáncer. Contiene también antioxidantes, como vitamina E y polifenoles.

Los ácidos grasos poliinsaturados ω -6 se encuentran principalmente en los aceites vegetales. Los ácidos grasos ω -3 se encuentran en su mayor parte en las grasas del pescado azul (salmón, caballa, sardinas, etc.), y en algunos vegetales como la soja o las nueces. El aporte de ácidos grasos esenciales queda asegurado mediante el consumo regular de aceite de oliva, pues dicho aceite contiene entre un 4% y un 20% de dichos ácidos grasos, a parte del ácido oleico.

Por todo ello resulta altamente recomendable la ingestión de aceite de oliva de primera prensión, pescado azul, cacahuetes, nueces o soja. También se deberían consumir frutas oleaginosas (almendras, avellanas, etc.) con moderación, y siempre crudas, sin tostar. Deberíamos evitar el resto de aceites vegetales, así como el aceite de oliva refinado o mezclado. Las margarinas vegetales deberían ser sustituidas por mantequilla.

En el caso de que realmente se desee llevar a cabo un buen programa preventivo, sería aconsejable realizar los cambios de dieta adecuados de forma gradual, pues un cambio brusco aumentaría las probabilidades de fracaso. En cambio, los cambios progresivos tienden a ser más duraderos. En el caso concreto de un tumor ya formado, se debería acelerar dicho cambio, pues es importante actuar cuanto antes.

3.3.3 Fibra

El término fibra se usa para englobar varias sustancias vegetales como la *lignina* y una serie de glúcidos como la *celulosa* o la *hemicelulosa*. La mayoría de estos compuestos proceden de las paredes celulares de los vegetales, con lo cual podemos deducir que los zumos de frutas no contienen fibra. También podríamos incluir en esta definición otros polisacáridos como la pectina, los mucílagos o las gomas. Todas estas sustancias son más o menos digeribles, exceptuando la celulosa, que si bien es perfectamente digerida por parte de los animales herbívoros, el sistema digestivo humano es incapaz de transformarla. La fibra se encuentra básicamente en los cereales integrales, frutas y verduras frescas.

La fibra, en general, tiene mucha hidratabilidad, con lo cual se hincha al mezclarla con agua. Este hecho, unido a la no transformación de la celulosa, produce un aumento del volumen del bolo fecal. De esta manera, el intestino es estimulado mecánicamente, facilitando en gran medida las evacuaciones. Todo ello convierte a la fibra en un gran protector intestinal.

Por un lado mejora el tránsito intestinal, pues al aumentar el volumen de las heces, regula la frecuencia de evacuación, y por otro lado, limpia el intestino de productos tóxicos: barre los productos carcinógenos y evita la formación de putrefacciones indeseables. De este modo, actúa favorablemente sobre la flora bacteriana. Al reducir también el tiempo de tránsito, también dificulta la asimilación de grasas. Además, la metabolización de la fibra produce unos compuestos que disminuyen la toxicidad de las sales biliares, reduciendo considerablemente su poder carcinógeno. Por todo ello, es un gran agente anticarcinógeno en general, evitando especialmente el cáncer colorrectal.

Se ha podido comprobar que el exceso de fibra puede ser asimismo perjudicial, pues puede producir un volumen fecal exagerado que irrite excesivamente el intestino. De todas maneras, dicho exceso sólo es posible mediante el uso exagerado de preparados dietéticos a base de fibra. Consumiendo cereales, frutas y verduras en estado natural, no existe peligro de sobredosis de fibra.

3.3.4 Dietas desintoxicantes

Para que la vida se procese plenamente en estado de perfecta salud, es necesario que el organismo desarrolle a la perfección todos y cada uno de sus mecanismos, de los cuales una gran mayoría nos son plenamente desconocidos (aunque nos duela reconocerlo). La asimilación de nutrientes y la eliminación de sustancias morbosas son dos de las más importantes funciones que el cuerpo debe desarrollar para mantener su energía vital.

Los nutrientes son obtenidos por el organismo principalmente a través de los alimentos y bebidas que ingerimos, y del aire que respiramos. Una vez que dichos alimentos son ingeridos, el mismo organismo, verdadero laboratorio viviente, se encarga de separar, descomponer y gestionarlo todo adecuadamente para asegurar un correcto aporte de todas las sustancias necesarias a todos los órganos.

Este proceso de asimilación es prioritario dentro de las funciones orgánicas, pues el desgaste metabólico es constante y se deben reemplazar continuamente células, tejidos, etc. Pero para llevar a cabo la digestión a través del aparato digestivo, el organismo consume una

cierta cantidad de energía, más o menos grande dependiendo de la cantidad y composición de los alimentos. En efecto, el hígado, el estómago, páncreas e intestinos trabajan unidos para tal fin, gastando cada uno de ellos su cantidad de energía correspondiente. Paralelamente, otro mecanismo importante, el de eliminación o excreción, se desarrolla también continuamente, pues los metabolitos o deshechos generados por el metabolismo, son generados continuamente.

Los sistemas de eliminación, principalmente riñones, hígado, piel e intestinos, trabajan según la energía de que dispongan. Puesto que la digestión consume mucha de esta energía y es un proceso prioritario, la eliminación será menos efectiva si sobrecargamos mucho el sistema digestivo. No sólo eso, sino que además, un sistema digestivo sobrecargado y afiebrado es en sí mismo una fuente de toxinas.

Pero, ¿qué sucede cuando interrumpimos la ingestión de alimentos? La cantidad de energía asignada para la digestión queda libre para otros usos. Paulatinamente, el organismo la asigna a otros procesos, sobre todo de eliminación, y entonces es cuando empiezan a producirse las llamadas crisis depurativas. Numerosos compuestos tóxicos que durante años nuestro cuerpo había cargado y almacenado en diversas partes del cuerpo (como el ácido úrico de las articulaciones) y en la sangre, empiezan a ser eliminados efectivamente. Ello produce molestias, con lo que es frecuente que durante los ayunos se presenten síntomas desagradables o dolorosos. Ello debe interpretarse principalmente como la agudización de una enfermedad hasta entonces latente. Los síntomas son señal de que estamos empezando a librarnos de estas sustancias morbosas que habíamos cargado en nuestro organismo desde Dios sabe cuándo.

El ayuno es algo tremendamente curativo. Consiste en suprimir todo alimento, ingiriendo únicamente agua e infusiones. Se recomiendan 2 o 3 litros diarios. Muchísimas enfermedades crónicas han remitido gracias al ayuno. Pero aún y así, es un método que debe realizarse siempre bajo vigilancia médica por los riesgos que conlleva. Afortunadamente existen otros métodos para aprovechar la fuerza curativa del ayuno sin suprimir sus beneficios.

Los nutrientes básicos que nuestro cuerpo necesita son principalmente proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, sales minerales y oligoelementos. La cantidad de energía consumida en la digestión dependerá en gran manera en la composición de los alimentos. Así, mientras las vitaminas, minerales e hidratos de carbono son de fácil asimilación, las grasas y proteínas requieren un proceso más costoso por parte del organismo.

Aprovechando este hecho, existen determinadas dietas de purificación, también llamadas *curas*, basadas únicamente en agua y alimentos libres de proteínas y grasas. De este modo, obtenemos los

beneficios del ayuno, sin perder el aporte de vitaminas, minerales y azúcares, que son elementos más volátiles y que necesitan una más rápida reposición. El cuerpo suele tener reservas suficientes de grasa y proteína para intervalos de tiempo prolongados.

Para iniciar una cura, será necesario que previamente el organismo posea suficientes reservas y no sufra ninguna deficiencia de nutrientes. Debemos tener en cuenta también que durante el período que dure esta dieta debemos abstenernos de esfuerzos físicos, pues el organismo no dispone de la fuerza vital de costumbre. Los mejores momentos para ello pueden ser los períodos en que no debemos trabajar.

El intestino debe ser previamente limpiado antes de iniciar la cura. Si no hemos evacuado con regularidad anteriormente a su inicio, podemos echar mano del enema. Es importante que queden los menos residuos posibles en el intestino antes de empezar la cura, aunque de todas formas, una vez empezada, la suciedad que haya quedado será fácilmente eliminada.

No se debe iniciar la cura de golpe. El paso será gradual: durante tres o cuatro días (o más si se estima oportuno), tendremos una dieta vegetariana, disminuyendo paulatinamente la dosis de proteína y grasa hasta suprimirla del todo. Realizaremos la cura, y una vez terminada, volveremos a la alimentación normal también paulatinamente, mediante unos cuantos días de transición. Lo fundamental será ingerir una buena cantidad de agua o infusiones durante todo el proceso, para ayudar al organismo a eliminar y limpiar.

La pérdida de peso es un síntoma normal si practicamos una de estas curas, pues el cuerpo consume nutrientes provenientes de sus propias reservas; es la llamada *autofagia*. A parte de consumir dichas reservas, numerosas sustancias morbosas son también excretadas. Además, lo que resulta extremadamente perjudicial en el caso del tratamiento o la prevención del cáncer, es el sobrepeso, como hemos visto anteriormente, lo cual convierte a este método en un excelente remedio contra el cáncer.

Es interesante simultanear las dietas desintoxicantes con prácticas hidroterápicas purificadoras, de las cuales hablaremos más adelante.

En general, las curas están constituidas por frutas o zumos de fruta. Fuera de ello sólo se debe beber agua o infusiones. Veamos algunos ejemplos de curas:

Cura de limones

El gran poder antioxidante del limón lo convierte en un alimento especialmente interesante para el tratamiento del cáncer.

El primer día de cura (se entiende después de los días de transición) se tomará el jugo de tres limones recién exprimidos. Por ejemplo se puede tomar el primero por la mañana, el segundo por la tarde y el tercero por la noche. El segundo día serán cinco limones, distribuidos como mejor consideremos. El tercer día, siete limones, y así seguiremos sumando dos limones diarios, hasta el octavo día en que tomaremos el jugo de 17 limones, siempre recién exprimidos. Se puede distribuir, por ejemplo, tomando 2 o 3 limones cada 2 o 3 horas, pero cada persona se puede diseñar su programa de tomas. A partir del octavo día restaremos dos limones diarios, es decir, 15 limones el noveno día, hasta llegar a 3 limones el día 15. Seguirá el período de transición y daremos la cura por terminada. El incremento y posterior disminución del número de limones puede ser de 3 o 4, en lugar de 2, según se estime conveniente.

El limón, a pesar de su acidez es una fruta muy rica en bases, con lo cual contrarresta los ácidos y es, aunque parezca una contradicción, un buen remedio contra la acidez de estómago. De todas formas, en un estómago débil el limón podría producir una acción desagradable, aunque si se aguanta su primer embate, fortalecerá el estómago contra futuras ingestiones. No hay en la Naturaleza un producto más depurativo y limpiador que el jugo de limón.

Esta cura presenta un inconveniente: el limón arrastra muchas materias tóxicas, pero puede producir también una desmineralización que podría ser problemática. Es por ello que se recomienda tomar algún alimento que contenga sales minerales. En este caso, se puede preparar una olla de caldo vegetal (col, apio, cebolla, etc.) y beberlo durante el día. Por ejemplo, puede ser interesante tomar uno o más tazones correspondiendo con los horarios de las comidas (desayuno, comida y cena). Tomaremos la precaución de distanciar lo más posible la hora de la toma del caldo con la hora de toma de limón, para que el limón actúe solo, sin mezclarse. También es muy útil complementar el caldo con infusión de cola de caballo (*Equisetum arvensis*), por su poder remineralizante.

Para evitar el daño que el limón puede provocar en el esmalte dental, se puede ingerir su jugo a través de una pajita, o mediante un porrón o similar. En todo caso, habría que enjuagarse la boca con abundante agua o cepillarse los dientes después de cada toma.

Una vez finalizado el período de cura, debemos abstenernos de ingerir ningún limón durante una temporada.

Cura de uvas

Se realiza ingiriendo únicamente uvas durante el período de cura. La cantidad, dependerá de cada persona. Se pueden distribuir las tomas en cuatro o cinco comidas, y comer tantas uvas como se quiera (sin llegar a hartarse, claro). Únicamente se podrá beber agua o infusiones, pero fuera de las comidas. La duración será de una o dos semanas como máximo. Como todas las curas, se puede repetir cuantas veces se estime oportuno, dejando evidentemente un cierto tiempo entre una y otra para permitir que el cuerpo se recargue nuevamente.

La cura de uvas se ha mostrado como una de las más eficaces contra el cáncer, habiéndose producido curaciones de tumores aplicando únicamente este método. Efectivamente, las pepitas y piel de la uva tienen importantes propiedades anticancerígenas, sobre todo gracias a los antioxidantes que contienen.

Otras curas

Se pueden usar todo tipo de frutas para realizar una cura. Se puede comer a base de fruta variada durante varios días, o tomar únicamente un tipo de fruta (sólo peras, o sólo manzanas, etc.), con lo que la cura recibe el nombre de *monodieta*. En todo caso, siempre deberá beberse agua abundante, aunque siempre será fuera de las comidas.

Una recomendación generalizada para todos (sanos y enfermos) es reservar un día a la semana para comer únicamente fruta, para darle al organismo un respiro y mantener limpio el tubo digestivo, evitando así la fiebre interna.

Existen otras curas que sustituyen la fruta por otros elementos ricos en azúcares, minerales y vitaminas. Un ejemplo de ello es la cura de suero de leche o la de sirope de savia de arce.

Dietas especiales

Existen determinadas dietas, que sin llegar al grado de curas, son altamente purificadoras. No se trata de dietas puntuales, sino de estilos de alimentación.

Un ejemplo de ello es la dieta crudívora purificadora, consistente únicamente en fruta y verduras crudas (ensaladas). Otro ejemplo es la macrobiótica, a base exclusivamente de cereales integrales, legumbres, verduras y algas.

Son dietas realmente curativas, recomendables para muchas patologías, pero personalmente no las recomiendo en absoluto como estilo de vida, pues no son equilibradas.

3.3.5 Sustancias anticancerígenas en los alimentos

La Naturaleza nos ofrece un gran abanico de productos que nos aseguran la salud y nos alejan de cualquier enfermedad, incluido el cáncer. Una dieta equilibrada, sana y natural nos proporcionará el máximo bienestar físico que no nos puede ofrecer ningún producto de laboratorio.

La siguiente tabla es un ejemplo de la frase hipocrática “*sea el alimento tu medicina; sea tu única medicina el alimento*”:

Sustancia	Alimentos	Efecto anticancerígeno
Catequinas (taninos)	Té verde	Antioxidantes
Flavonoides	Perejil, zanahoria, cítricos, brócoli, col, pepino, calabaza, patata, tomate, berenjena, pimiento	Inhiben hormonas carcinógenas
Indol	Col, brócoli, coliflor, mostaza, otras verduras	Destruye los estrógenos; genera enzimas protectoras
Isoflavonas	Cacahuetes, judías, guisantes, y otras leguminosas	Inhiben la producción de estrógenos
Isotiocianatos	Mostaza, rábano	Inducen a la generación de enzimas protectoras
Ácido fítico	Semilla de sésamo, cacahuete, germen y semilla de soja	Antioxidante

Sustancia	Alimentos	Efecto anticancerígeno
Linanos	Linaza, nueces, pescado graso	Inhiben la producción de estrógenos; bloquean la acción de las prostaglandinas carcinógenas
Limonoides	Cítricos	Inducen la producción de enzimas protectoras
Lycopeno	Tomate, naranja roja	Antioxidante
Monoterpenos	Perejil, zanahoria, brócoli, col, pepino, calabaza, patata, tomate, berenjena, pimiento, menta, albahaca, cítricos	Antioxidantes; ayudan a la producción de enzimas protectoras
Ácidos grasos poliinsaturados ω -3	Nueces, linaza, pescado graso	Inhiben la producción de estrógeno; reducen el LDL colesterol; bloquean la acción de las prostaglandinas carcinógenas
Ácidos grasos monoinsaturados	Aceite de oliva, cacahuete	Reducen el LDL colesterol
Ácido fenólico	Perejil, zanahoria, brócoli, col, tomate, berenjena, pimiento, cítricos, cereales integrales	Antioxidante; inhibe la formación de nitrosaminas
Esteroles (precursor de la vitamina D)	Brócoli, col, pepino, calabaza, patata, tomate, berenjena, pimiento, cereal integral	Agentes de diferenciación
Sulforapano	Crucíferas (brócoli, col, coliflor, etc.)	Activa una enzima que elimina agentes carcinógenos en las células
Genisteína	Judías, crucíferas	Evita la angiogénesis
Poliacetileno	Perejil	Inhibe la producción de prostaglandinas; destruye el benzopireno

Sustancia	Alimentos	Efecto anticancerígeno
Inhibidores de la proteasa	Soja	Dificultan la extensión del cáncer
Quinonas	Romero	Inhiben la producción de carcinógenos
Compuestos sulfurados	Ajo	Inhiben el desarrollo tumoral y los agentes carcinógenos
Terpenos	Cítricos	Estimulan a las enzimas a bloquear el efecto de los carcinógenos
Triterpenoides	Raíz de regaliz	Inhiben la formación de hormonas carcinógenas
Vitamina A Beta-caroteno	Zanahoria, espinaca, brócoli, patata, melón, mango, melocotón, papaya, nabo, escarola, lechuga, leche entera, yema de huevo, calabaza, tomate, col, remolacha	Antioxidantes
Vitamina C	Brócoli, naranja, limón, fresas, coliflor, melón, naranja, lima, pimientos, guisantes, cereza, patata, papaya, manzana, clementina, col, kiwi, moras, tomate, espinacas, coles de bruselas	Antioxidante; inhibe la formación de nitrosaminas; potencia el sistema inmunológico
Vitamina E	Cereal integral, nueces, leche entera, aceites vegetales, yema de huevo, semillas de girasol, germen de trigo, judías	Antioxidante poderoso; inhibe la formación de nitrosaminas; potencia el sistema inmunológico
Vitamina D	Leche entera, atún, yema de huevo, cereales, salmón, huevos	Protege contra el cáncer, aunque se desconoce el mecanismo

Resulta especialmente interesante el efecto curativo del ajo (*Allium sativum*) y la cebolla (*Allium cepa*). Ambos alimentos tienen una marcada acción antitumoral. Son antioxidantes, antiagregantes, antibióticos y potenciadores del sistema inmunológico, entre otras muchas cosas. La raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) o paloduz es también un buen protector anticarcinógeno. También merecen especial mención la zanahoria (*Daucus carota*) y las plantas crucíferas (coles, coliflores, etc.), especialmente del género “laminaria”.

3.4 Productos naturales anticancerígenos

Ya hemos visto las propiedades anticancerígenas de una dieta sana. Alimentos como el limón, la zanahoria, el ajo, la cebolla, la soja, la uva, el apio, la col, etc., resultan una medicina extremadamente efectiva para limpiar y fortalecer el organismo. De ahí que no sea necesario tomar suplementos curativos fuera de la dieta. Esto es cierto cuando hablamos de prevención, pero cuando se presenta la necesidad de un tratamiento, todo tipo de ayudas son buenas. Por lo tanto, expondremos a continuación una serie de productos naturales con marcada acción anticancerígena que pueden ser de utilidad.

Los productos curativos provenientes de la Naturaleza no tienen nada que envidiar a los preparados químicos de la medicina oficial, pues en realidad, estos últimos están basados en infinidad de moléculas presentes en las plantas medicinales. Es el caso del *Taxol*, extraído del tejo; el *Etopósido*, extraído del podófilo; la *Vinblastina* y la *Vincristina*, extraídas de la vicaria; etc. En cambio, los productos de quimioterapia sí tienen qué envidiar a los productos naturales, pues éstos últimos, siendo tan o más efectivos, no provocan las reacciones secundarias desagradables de los fármacos.

De todas formas, aunque los remedios naturales no presentan efectos secundarios, es necesario conocer las dosis adecuadas en cada caso, las partes de la planta a utilizar, etc. Un mal uso de estos remedios puede tener graves consecuencias. Por ejemplo, es fácil confundir el perejil (*Petroselinum crispum*) con la cicuta (*Conium maculatum*), y aunque ésta es un producto natural, podemos morir por consumirla. De este modo, siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de aventurarnos a recolectar una planta para usarla con fines medicinales. También es recomendable tener en cuenta si la planta que deseamos usar está o no amenazada o en peligro de extinción. Si es así, evitaremos su recolección e intentaremos cualquier otra forma de conseguir sus efectos curativos, plantando sus

semillas en nuestra casa, adquiriendo el producto en tiendas especializadas, etc. Si queremos que la Naturaleza nos ayude a sanar, será imprescindible que no le hagamos daño.

Aunque nosotros mismos podemos preparar el remedio si conocemos dónde crece en abundancia, existe la posibilidad de adquirir el producto en tiendas especializadas, a base de comprimidos, cápsulas, etc. En este caso debemos asegurarnos siempre de que el producto sea 100% natural y no le ha sido añadido ningún componente sintético.

3.4.1 Cartílago de tiburón

El hecho de que el tiburón es una de las contadas criaturas que no contraen cáncer ha hecho que algunos investigadores dirijan su atención hacia ellos.

En los órganos vivos, los tumores desarrollan una fina red de vasos sanguíneos que los nutren, y eliminan los productos de desecho generados por el metabolismo del mismo tumor. Esta formación de capilares se denomina *angiogénesis* o *neovascularización*. Eliminando esta red, el tumor muere por inanición. Por otro lado, existe en los seres vivos un solo tipo de tejido avascular, esto es, que no contiene red capilar alguna. Es por ello que los científicos pensaron que dicho tejido podía contener un agente inhibidor de la angiogénesis. Estamos hablando concretamente del tejido cartilaginoso.

Las primeras experiencias con extractos de cartílago de bovinos demostró claramente su efecto antiangiogénico. Posteriormente se descubrió que la potencia inhibidora de cáncer era 1.000 veces más potente en el cartílago de tiburón que en el de bovino; además, el proceso de extracción no precisaba tanto esfuerzo en el caso del tiburón, pues su cartílago es menos grasiento, más puro. El cartílago extraído de la aleta contiene, en efecto, mucha cantidad de proteínas inhibidoras de la angiogénesis.

Las experiencias realizadas en laboratorio y en pacientes fueron sorprendentemente prometedoras. Su acción inhibidora de tumores se pudo comprobar fácilmente en animales y personas. La efectividad de este remedio es muy grande, y además carece de efectos secundarios.

Se ha podido comprobar que la probabilidad de metástasis es directamente proporcional a la cantidad de neovascularización de un tumor: para metastatizarse, las células tumorales deben primeramente penetrar en el torrente circulatorio a través de un capilar, sobrevivir en su viaje por los vasos sanguíneos, instalarse en la microvasculatura del órgano invadido e inducir allí la angiogénesis a corto plazo. Teniendo en cuenta que una célula maligna penetra mucho más fácilmente en un

capilar recién formado que en uno maduro, nos daremos cuenta que la angiogénesis representa una puerta perfecta a la formación de metástasis. El cartílago de tiburón, representa pues un excelente remedio para prevenir la metastatización de un tumor existente.

Miles de supervivientes al cáncer avalan la efectividad de este remedio. No es posible citar todos los casos, pero como ejemplo, citaremos el caso del Dr. Carlos Luis Alpizar, director del programa de Geriátrica del Hospital de la Seguridad Social de Costa Rica. El doctor fue llamado a tratar un paciente en estado terminal, con un tumor abdominal inoperable del tamaño de una manzana. Se decidió administrarle cartílago de tiburón como único medicamento. El tumor dejó de crecer al cabo de un mes. A los seis meses, se había reducido hasta el tamaño de una nuez; el paciente recuperó su apetito y reanudó su vida normal.

Al ser el cartílago de tiburón un producto que normalmente sólo podemos conseguir en tiendas especializadas, es importante asegurarnos de su calidad. El tratamiento debe ser prolongado, pues los primeros resultados empiezan a observarse a las 6 semanas, y debe continuarse hasta la desaparición del tumor.

Una dosis orientativa puede ser 1 gramo diario del producto por kilo de peso del paciente, dividiéndolo en 3 tomas diarias, antes de las comidas.

3.4.2 Aloe (*Aloe vera*, *Aloe arborescens*, etc.)

Esta es una planta usada desde tiempos remotos para la curación de heridas y problemas digestivos, principalmente. Los principios activos de esta planta son numerosos, y su acción es altamente sinérgica, es decir, la combinación de dichas sustancias tiene un efecto más potente que la aplicación por separado de cada una de ellas. En cuanto al cáncer, destaca el *acemanano*, un compuesto presente en el aloe, de marcada acción anticancerígena. El líquido amarillento de la parte verde de la hoja es el llamado *acíbar*, una sustancia aperitiva usada también como laxante o purgante, según la cantidad empleada. El resto de la hoja está formado por el famoso gel de aloe.

Fue el monje Romano Zago, quien popularizó el uso del aloe para tratar el cáncer. En cierta ocasión, el monje fue requerido para administrar los últimos sacramentos a un enfermo moribundo de cáncer. No recibía tratamiento médico alguno; los médicos le habían enviado ya a “morir a casa”. El hermano Zago comentó a la esposa del enfermo que conocía un remedio para curar el cáncer. Ante los atónitos ojos de la familia, se trató al paciente con aloe, y el tumor del bajo

vientre, del tamaño de una pelota de tenis, acabó desapareciendo, y el paciente regresó sano a sus tareas de agricultor. Muchos otros casos sucedieron a éste. La fama de Romano Zago se extendió a nivel mundial.

A parte de los efectos curativos en cuanto al cáncer, el aloe es un excelente vitalizador del cuerpo y de las defensas orgánicas. En especial, el acemanano es un activador de los linfocitos. El aloe aplicado externamente es un excelente remedio para la piel, y se recomienda también para tratar quemaduras dérmicas producidas por rayos X o sesiones de radioterapia.

En cuanto a la preparación de un remedio casero usando aloe, se recomienda seguir el siguiente proceso:

Recolectaremos las hojas de aloe, con actitud de agradecimiento hacia la planta, pues no olvidemos que se trata de un ser vivo que nos ofrece sus poderes curativos, y como todo ser vivo, es sensible a nuestra actitud hacia él. Las hojas deben estar en buen estado y provenir de plantas de 4 o 5 años. Esta operación debe realizarse en horas de poca luz solar. Del mismo modo intentaremos evitar exponer el aloe a la luz durante el proceso de preparación, para evitar que se degraden sus componentes químicos. La cantidad de hojas a usar será de dos o más, de tal modo que sumen una longitud mínima de un metro, puestas una a continuación de la otra.

Seguidamente, quitaremos los bordes espinosos de las hojas con un cuchillo y las limpiaremos con un paño seco, sin mojarlas. Procederemos a trocearlas sin quitar el recubrimiento verde y las pasaremos por la licuadora. Lo mezclaremos con medio Kg. (500 g.) de miel pura de abeja y 50 ml. (5 cucharadas soperas) de alguna bebida alcohólica, como brandy. No hay que hervirlo. Guardaremos la mezcla en un frasco de vidrio oscuro, lo taparemos y lo conservaremos en un lugar donde no haya mucha luz.

El alcohol produce un efecto vasodilatador, y la miel realiza la función de portadora de los compuestos presentes en el aloe, de tal modo que los principios activos son distribuidos hacia todos los rincones del organismo.

Tómense tres cucharadas soperas cada día, media hora antes de las comidas.

Siempre resulta mejor prepararse uno mismo el remedio, pues es la mejor forma de asegurarse de la buena calidad del producto y de su procedencia natural. En caso de que no sea posible, deberemos adquirir el preparado de una marca con las máximas garantías de pureza. Existen preparados a base de aloe puro listos para tomar. En ese caso, podemos realizar la mezcla con las mismas proporciones

citadas anteriormente en lo referente al alcohol y la miel, y usando unos 300 dl. (0'3 litros) de zumo de aloe.

3.4.3 Tejo (*Taxus brevifolia*)

El tejo es un árbol de una gran longevidad. Su corteza contiene un alcaloide llamado *taxol*, muy usado en quimioterapia. Dicho compuesto tiene una marcada acción antimitótica, es decir, impide la reproducción de las células tumorales. Los cánceres que más responden al *taxol* son el de ovarios y mama, siendo también efectivo en otro tipo de tumores, como los pulmonares, melanomas, de estómago, etc.

Al administrar el *taxol* aisladamente, éste produce una serie de efectos secundarios, como disminución de glóbulos blancos, alergia, náuseas, caída del cabello, etc. Estos efectos son producidos por administrar específicamente una sustancia que en la Naturaleza no se encuentra aislada, sino complementada de manera natural con otros muchos compuestos. Por ejemplo, en el tejo podemos encontrar otros 40 taxanos (alcaloides) distintos que, como en todos los productos naturales, se compenetran de manera perfecta para la finalidad de curar.

Aun y así, se desaconseja el uso particular de este árbol, pues contiene también un alcaloide muy tóxico llamado *taxina*, cuyos efectos pueden ser mortales. De hecho, los primeros galos envenenaban la punta de sus flechas con el jugo extraído de las hojas del tejo, lo cual las convertía en armas mortales. Actualmente existen preparados naturales a base de tejo que no entrañan peligro alguno. Aun y así, el consumo de este remedio debería estar siempre supervisado por un profesional de la salud.

El *taxol* fue descubierto a principios de los años 60. En 1978, el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos pidió al servicio de bosques del mismo país 30.000 Kg. de corteza de tejo seca para fabricar *taxol*, pues es en ella donde se descubrió la sustancia. El problema reside en el hecho que ¡un ejemplar de 500 años produce aproximadamente un solo kilo de corteza! Además, cuando se despoja a este árbol de su corteza, muere. Se calcula que en los últimos 15 años se han talado más de 4 millones de tejos con fines medicinales. Los bosques de tejos son ya muy escasos, lo cual significa que una vez más no hemos sabido racionalizar los recursos que la Naturaleza nos ofrece, poniendo en peligro una especie más que milagrosa.

Por suerte, recientemente se pudo sintetizar el *taxol* en laboratorio, lo cual resultó un gran alivio para esta especie. Además, se ha podido comprobar que las hojas y las puntas de las ramas de tejo contienen también *taxol*, con lo que existen ya preparados naturales

hechos a partir de las mencionadas partes del árbol, que no aíslan ningún componente, resultando un remedio totalmente natural, al contrario que el taxol aislado. La recolección de hojas y ramas de tejo no representa ninguna amenaza para la especie, pues se puede extraer mucho remedio de un solo ejemplar sin matarlo, al contrario de lo que sucedía con la corteza.

3.4.4 Consuelda (*Symphytum officinalis*)

En la revista “Let's Live” de octubre-diciembre de 1958, el doctor H. E. Kirschner escribió un extraordinario artículo titulado “Consuelda”. En él detalla los poderes curativos de esta maravillosa planta, y su papel en el tratamiento del cáncer.

En el mencionado artículo, cita, entre otros, un caso ocurrido en 1719 en el que una persona aquejada de una úlcera maligna había sido desahuciada por los médicos. Aplicándosele raíz de consuelda pelada y machacada, sobre la úlcera, dos veces al día, el cáncer desapareció en menos de diez semanas.

El mismo Dr. Kirschner pudo comprobar los efectos curativos de la consuelda. En cierta ocasión fue llamado junto a la cama de una mujer joven que padecía un cáncer maligno de unos 13 x 15 cm. El doctor recomendó la aplicación de compresas hechas con hojas frescas de consuelda varias veces al día. A las 24 horas de la primera aplicación, había desaparecido todo olor desagradable (de malignidad). A las 48 horas, el proceso recesivo empezó a evidenciarse. En aproximadamente 3 semanas, la carne viva fue cubierta por una capa de aspecto saludable. Los dolores también desaparecieron.

Según el doctor Kirschner, las hojas de consuelda se deben usar en caso de tumores externos (melanomas, etc.). Para tumores internos, se debe usar la decocción de raíz de la planta.

Las hojas deben recolectarse frescas, machacarlas y aplicarlas como compresa. Esto se hará varias veces al día. En cuanto a la raíz, deberá ser preferentemente fresca, y puede prepararse limpiándola, troceándola e hirviéndola en agua. Serán suficientes 30 gramos de raíz en un litro de agua. Esta decocción resulta más efectiva que la infusión de hojas, para uso interno. La dosis diaria será de un vaso lleno.

Se debe ser cauteloso en el uso de esta planta por vía interna, sobre todo en períodos largos, pues puede resultar tóxica para el hígado. Resulta imprescindible consultar con un profesional cualificado para que supervise el tratamiento si decidimos ingerirla.

No debería ser difícil encontrar planta fresca, pues cualquiera puede cultivársela fácilmente en su jardín, o en un tiesto.

El principio anticancerígeno presente en la consuelda se denomina *alantoína*.

3.4.5 Otras plantas anticancerígenas

Existen otras plantas que nos pueden ayudar en el tratamiento del cáncer, como son el sasafrás (*Sassafras officinalis*), la cúrcuma (*Curcuma longa*), la apancholda o alcáncer (*Cuphea aequipetala*), o el té verde (*Camelia sinensis*). También podemos destacar las siguientes:

Muérdago (*Viscum album*)

Se han descubierto unas proteínas llamadas *lactinas*, existentes en el muérdago, que poseen un efecto destructor de las células tumorales. A parte de este efecto citolítico, las lactinas estimulan especialmente la glándula timo, que como se sabe, es vital para el sistema inmunológico, pues en ella, los linfocitos T sufren una transformación imprescindible para llegar a ser activos. El muérdago activa también las defensas celulares.

Las bayas deben desecharse pues son tóxicas; se usarán únicamente las hojas: infusión de 15 gramos de hojas secas por litro de agua, de lo cual se tomarán dos tazas diarias. También se pueden macerar 20 gramos de hojas secas en medio litro de agua fresca durante una noche. Después de filtrada se consume al día siguiente en 3 o 4 veces.

Lapacho (*Tabebuia ipetiginosa*)

La capa interior de la corteza del lapacho (también llamado **pau d'Arco**) ha sido usada durante siglos para tratar el cáncer. En la revista norteamericana "Let's Live", apareció un artículo en febrero de 1985 en el cual se podía leer, en referencia al lapacho: "*En los pasados 20 años, varios informes de médicos y pacientes han indicado que esta corteza, ingerida (normalmente en forma de té), ha curado leucemias terminales*". Y: "*se ha mostrado como un efectivo analgésico, sedante, descongestionante, diurético e hipotensor*". Una importante acción del lapacho es la reducción de los síntomas desagradables y dolorosos producidos por la quimioterapia. Además, está comprobado que simultaneando su ingestión con el tratamiento quimioterápico, la acción de este último se ve reforzada.

Su acción reforzante del sistema inmunológico es notable, siendo usado este remedio para todo tipo de enfermedades en las que el papel

de las defensas orgánicas sea importante. Resulta un buen antibiótico natural.

Existen muchas variedades de este árbol, sobre todo en América (de norte a sur), pero sólo la variedad *Tabebuia ipetiginosa* se ha mostrado efectiva contra el cáncer, y solamente la capa interior de la corteza, con lo cual seremos cautos a la hora de adquirir el producto o de recolectarlo nosotros mismos.

Trébol rojo (*Trifolium pratense*)

El Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos informó de las propiedades antitumorales del trébol rojo. Uno de los investigadores del instituto apuntó que 33 países de todo el mundo lo usaban para combatir el cáncer desde tiempo atrás. Las pruebas de laboratorio confirmaron que la planta contiene cuatro agentes antitumorales: *genisteína*, *daidzeína*, *tocopherol* y vitamina E. Es antiinflamatorio, sedante y diurético.

Se recomienda su uso en infusión o decocción: hervir 30 gramos de hojas y/o flores por litro de agua, de lo cual se tomarán hasta 5 tazas diarias. Puede producir alguna ligera diarrea, pero ello será indicativo de su efectividad limpiadora. Debido a su contenido en estrógeno, no es recomendable para mujeres embarazadas, hasta que se hayan investigado completamente sus posibles efectos abortivos. Los estrógenos naturales no crean desequilibrios hormonales, cosa que sí pueden hacer los sintéticos, por su calidad y concentración.

Uña de gato (*Uncaria tomentosa*)

Resulta un excelente remedio para prevenir y curar el cáncer. Es un potente fortalecedor del sistema inmunológico. Contiene diversos componentes antitumorales, y ha reducido el tamaño de tumores visibles, en el corto espacio de tiempo de 2 semanas. Tiene importantes propiedades antileucémicas.

Además, alivia los síntomas producidos por la quimioterapia.

Chaparral

A pesar de sus efectos anticancerígenos contrastados, puede presentar algún efecto hepatotóxico colateral, con lo que su uso todavía no es del todo recomendable, al menos hasta que se investigue más profundamente su posible peligrosidad.

Celidonia mayor (*Chelidonium major*)

Tiene propiedades antimitóticas. Se puede preparar una infusión de 10 a 15 g. de hojas o raíces trituradas, por litro de agua, de lo cual se consumirán una o dos tazas diarias.

Mandrágora (*Podophyllum peltatum*)

También llamada podófilo. Presenta el mismo tipo de propiedades que la celidonia mayor en cuanto al cáncer se refiere. Contiene una sustancia llamada *etopósido*, que se usa aisladamente en quimioterapia, sobre todo en casos de cáncer testicular y pulmonar. Dosis muy altas de la planta pueden provocar fuertes diarreas.

Vicaria (*Vinca rosea*)

Se trata de otra planta con propiedades antimitóticas. Contiene *vinblastina* y *vincristina*, dos sustancias utilizadas en quimioterapia, especialmente para sarcomas, linfomas (enfermedad de Hodgkin, etc.) y leucemias. De hecho, en la Edad Media ya se conocía el efecto antitumoral de esta planta.

Ginseng (*Panax ginseng*)

Algunos estudios realizados sobre esta raíz sugieren que puede frenar el desarrollo del cáncer colorrectal, a parte de poseer otras propiedades anticancerígenas.

Kelp (*Laminaria japonica*)

Se trata de un alga originaria de Japón. Ayuda a la recuperación de las células dañadas por causa de los tratamientos radioterápicos. Es también un buen remineralizante.

3.4.6 Antiguos remedios desconocidos

Son muchos los remedios que desde antiguo se han utilizado para luchar contra el cáncer, con más o menos fortuna. Concretamente, dos de ellos, de los que he podido tener noticia, han dado unos resultados altamente satisfactorios.

Puesto que son todavía desconocidos por la ciencia oficial, desde este documento animo a todo aquél que tenga posibilidades de investigar, dirija su atención hacia estos remedios que ya han

demostrado su efectividad. Para todo aquél que decida emprender esta investigación, deseo transmitirle mi sentimiento sobre la necesidad de hacerlo de forma absolutamente respetuosa con la Naturaleza. Los hombres hemos demostrado ya que cuando hallamos un recurso natural capaz de reportarnos algún beneficio, somos capaces de volvernos locos y explotarlo salvajemente hasta su extinción. Creo que ya puede haber llegado la hora de demostrar que sabemos controlarnos y vivir en armonía con la Naturaleza... ¿O no sabemos...?

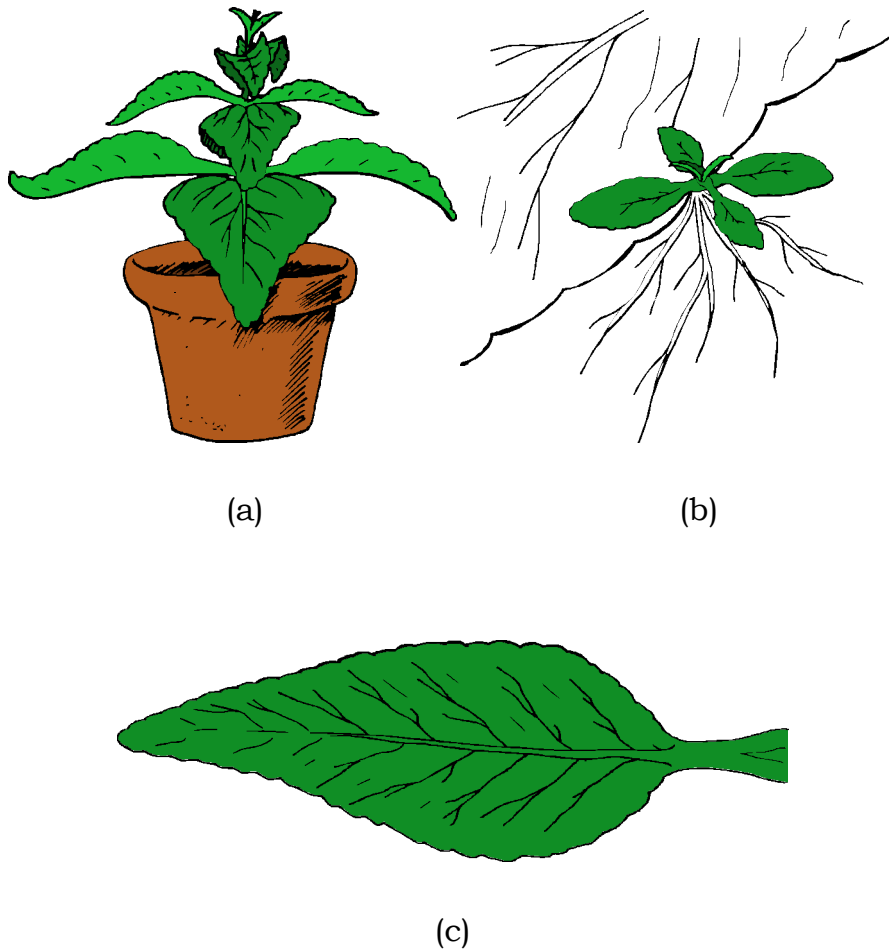
Hojaransín

El hojaransín, u ojaransín, es una planta de origen tropical usada desde siglos atrás por ciertos indios colombianos para curar el cáncer. Hasta la fecha, desconozco el nombre científico de la planta, y los pasos realizados para su identificación concreta han sido infructuosos; en cuanto al nombre que doy, se trata de la denominación indígena. A continuación daré algunos detalles descriptivos. En las figuras 3 y 4 podemos observar algunos detalles del hojaransín, además de un par de fotos del mismo. Si por fortuna este escrito llegara a manos de algún botánico o alguien que conociera su denominación científica y otros datos botánicos, le ruego que se ponga en contacto conmigo.

Las propiedades anticancerígenas de esta maravillosa planta no han sido todavía estudiadas científicamente, con lo cual, sólo dispongo de datos empíricos.

Me constan varios casos de curación gracias a las hojas de hojaransín. No se ha detectado efecto adverso ninguno, a no ser algunas crisis eliminadoras, indicadoras de la previa toxicidad del organismo. Una vez el cuerpo ha sido limpiado, se puede seguir con la ingestión de la planta sin que se repitan dichas crisis. De todas formas los casos en los que se ha producido esta reacción han sido realmente escasos.

Al ser una planta tropical, su cultivo es difícil en las zonas donde se producen heladas. Aunque puede aguantar incluso los $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$, si además del frío existe humedad, es probable que la planta muera. Hay que plantarlo en zonas resguardadas del viento frío. Se puede albergar en invernadero durante las épocas en las que se pueden producir heladas.

**Figura 3**

- (a) Hojaransín entero
(b) Pequeño brote en el borde de una hoja
(c) Hoja

El método que tiene esta planta para reproducirse es altamente curioso. Aunque también florece (nunca he podido observar semillas después de la floración), el método más utilizado para la reproducción es la plantación de los hijos que brotan en los bordes de las hojas. Efectivamente, en las pequeñas incisiones formadas por el borde serrado de la hoja aparecen unos minúsculos puntitos rojos, que poco a poco se van convirtiendo en dos diminutas hojitas, y unos pequeños hilitos que no son más que las futuras raíces. Este pequeño brote va creciendo hasta formar una pequeña planta con sus hojas y raíces. He llegado a observar en ocasiones ¡más de 40 hijos en una sola hoja! La facilidad reproductiva de esta especie es impresionante.



(a)



(b)

Figura 4

- (a) *Hoyaransín entero*
(b) *Brotos ya plantados*

Este proceso se verifica cuando la hoja “se da cuenta” de que va a morir. Así, su instinto de conservación le impulsa a generar descendientes. Cuando las condiciones en las que se encuentra un hoyaransín son malas (mucho frío, poca agua, etc.), la hoja enrojece y tiende a reproducirse. Es una práctica habitual cortar una hoja y dejarla sobre tierra, turba o un trapo húmedo (no excesivamente mojado), según nos convenga, en una zona con luz indirecta (penumbra). En ese estado, no tardan en aparecer los pequeños brotes. Si mantenemos húmedo el trapo (o la tierra), sin mojar la hoja, las plantitas irán creciendo al mismo tiempo que la hoja madre se irá marchitando. Cuando se considera que las raíces del pequeño retoño son suficientes para poder alimentarse a través de ellas, se puede proceder a separarlo, recortando alrededor de él un trozo de la hoja madre que todavía le da sustento, y plantándolo en un tiesto o directamente en el suelo.

En las épocas frías el hoyaransín detiene su crecimiento, con lo que habrá que regarlo poquísimo para evitar que se pudra. La principal causa de mortalidad del hoyaransín en las zonas frías es el exceso de humedad. No debe regarse por aspersion, pues al tener las hojas tan grandes, se concentran muchas gotas de agua en su superficie, lo cual puede producir el efecto lupa si hace calor, o helar la planta si hace frío. Se debe regar directamente en la tierra. Si la zona es templada bastará con mantenerla húmeda. Si estamos en zona o época calurosa, podemos regarla mucho más sin peligro.

Esta planta necesita mucha luz, pero no siempre directa, con lo que será mejor situarla en algún lugar donde tenga sólo algunas horas de sol directo. Si recibe continuamente luz solar directa, las hojas serán menos verdes y más grandes (pueden superar el medio metro); si no recibe apenas luz directa o la recibe sólo filtrada a través de un cristal, crecerá más espigada y de color verde oscuro brillante, con hojas más pequeñas, como el ejemplar de la figura 4(a).

Las hojas nacen en pares opuestos, alternándose perpendicularmente. Es una planta muy vulnerable a las plagas, aunque a medida que va creciendo aumenta su resistencia.

Al ser muy carnosa la hoja, se conserva muy bien una vez recolectada, aguantando perfectamente 30 días en buen estado. Se conserva mejor en el frigorífico. De todas maneras, como todas las plantas, lo mejor es consumirla lo antes posible una vez ha sido cortada. Recordemos una vez más la importancia de la actitud interior de agradecimiento hacia ella, pues es un ser vivo que nos ofrece su inestimable ayuda de forma desinteresada.

El uso habitual del hojaransín es en ensalada o en decocción. En ensalada se puede trocear hasta una hoja (en casos graves) y mezclar con la ensalada. Habitualmente media hoja diaria es suficiente, si ésta es grande. En cuanto a la decocción, se preparará en medio litro de agua, en el que echaremos 3 cucharadas soperas de planta fresca troceada, y lo dejaremos hervir hasta que observemos que ha quedado cocida. Retiraremos los trozos de hoja y beberemos ese caldo durante el día. Se tomará este cocimiento a diario. Se puede aumentar progresivamente el número de cucharadas, pero siempre en medio litro de agua.

Aunque es poco probable, si observamos algún efecto eliminador muy molesto, reduciremos la dosis, para aumentarla tan pronto como el cuerpo haya sido limpiado y cesen las crisis.

Otra forma de aplicación es en baños: bastará con mezclar una decocción de hojaransín en el agua de la bañera.

Serpiente de cascabel (*Crotalus atrox*, etc.)

Se trata de un antiguo remedio utilizado en varios países, entre los que podemos destacar Colombia o Guinea Ecuatorial. Personalmente, me constan numerosos casos de curación a través de esta terapia.

Como ejemplo, puedo destacar el caso de un joven con un cáncer pulmonar metastático, desahuciado por los médicos. No se le daban muchas esperanzas de vida, ni tan siquiera aplicando medicación. El hombre decidió no someterse al tratamiento

quimioterápico para evitar los efectos secundarios, pues igualmente carecía de posibilidades de sobrevivir, según los médicos. Al conocer la posibilidad de tomar serpiente de cascabel decidió someterse a ello, ya que no tenía nada que perder y además el tratamiento con la serpiente carecía de efectos secundarios.

Un mes después, el cáncer se había detenido. Durante los meses siguientes la enfermedad empezó a retroceder sensiblemente hasta que finalmente se produjo la curación completa, ante la mirada atónita de los médicos. Años después de aquello, este hombre lleva una vida absolutamente normal y no ha vuelto a padecer ningún problema similar.

El remedio se prepara de la siguiente manera: se deben desechar los cascabeles y la cabeza de la serpiente, pues no son útiles. La carne restante se seca (por ejemplo, al sol), se muele hasta reducirla a fino polvo, se consiguen cápsulas vacías en una farmacia, y se rellenan con el polvo de serpiente. Recalco una vez más la necesidad de respetar la Naturaleza, y la legislación sobre especies amenazadas y espacios naturales protegidos.

La dosis en casos graves será de una cápsula cada hora, es decir 24 cápsulas diarias, lo cual representa un gran sacrificio, pues no debe interrumpirse el tratamiento ni de día ni de noche. A medida que el mal va perdiendo su gravedad, se puede ir reduciendo la dosis, por ejemplo a una cada dos horas por la noche, cada tres horas, etc. Finalmente se pueden también ir espaciando las dosis diurnas. Todo dependerá de la evolución del cáncer.

Esta terapia tiene el inconveniente de ser **totalmente incompatible con cualquier medicamento sintético**, con lo cual no se puede simultanear con quimioterapia ni radioterapia. Ni tan siquiera se debe mezclar con una simple aspirina. El tratamiento debe iniciarse con el cuerpo ya limpio de fármacos. En todo caso representa una excepción aislada, pues los remedios de la medicina natural son perfectamente compatibles con los tratamientos alopáticos.

3.4.7 Setas

Existen ciertas setas muy utilizadas en los países orientales por sus propiedades medicinales y culinarias. Al estudiarlas, se ha descubierto que poseen propiedades anticancerígenas, y resultan un buen remedio para esta enfermedad. A parte de la *Tremella fuciformis* y la *Poria cocos*, podemos destacar las siguientes:

Shitake (*Lentinula edodes*)

Se trata de uno de los hongos más populares en Asia, muy apreciado por su excelente sabor. Contiene todos los aminoácidos esenciales; de hecho es más rico en aminoácidos que la misma soja. Reduce el colesterol, es antibiótico y potenciador del sistema inmunológico. Reduce los tumores cancerígenos.

Contiene múltiples vitaminas, y un total de 50 enzimas diferentes, incluidas la *tripsina* y la *pepsina*, ambas necesarias para la digestión. Otras, como la *asparaginasa*, resultan especialmente útiles para luchar contra el cáncer.

Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Es tonificante y oxigenador celular. Posee propiedades depurativas e hipotensoras. Tiene una doble acción en cuanto a la lucha contra el cáncer: en primer lugar, debilita y retrasa el avance de las células cancerosas; por otro lado fortalece el sistema inmunológico.

Además, reduce los efectos secundarios de la quimioterapia o la radioterapia, mejorando notablemente la calidad (y cantidad) de vida de los enfermos de cáncer; minimiza el riesgo de metástasis; Hace desaparecer los dolores causados por la enfermedad.

Ha demostrado inhibir sensiblemente el desarrollo de leucemia en ratones de laboratorio. Al parecer, los polisacáridos presentes en este hongo son los responsables de su eficacia antitumoral.

Como ejemplo de los múltiples casos de tratamiento con reishi, podemos citar el de un hombre de más de 70 años que ingresó en el hospital con un tumor cerebral de 5 cm. de diámetro. Permanecía inconsciente. Dos meses después de iniciar la aplicación del hongo (6 gramos de esencia de reishi diarios), recuperó la conciencia, aunque el tumor no había variado su tamaño. Meses después, ante la sorpresa del neurólogo, el cáncer empezó a retroceder. Se bajó la dosis a 3 gramos diarios. Finalmente, el tumor llegó a reducirse hasta 1 cm., y el paciente se trasladó a su casa, donde prosiguió con la toma de reishi.

Maitake (*Grifola frondosa*)

Sus propiedades anticancerígenas son prácticamente las mismas que las del reishi. Al igual que en el caso anterior, su acción se debe también a sus polisacáridos, formados por *beta glucanos*.

Es además un buen regulador de la glucosa, del colesterol, de la presión arterial y del peso corporal.

3.4.8 Plantas depurativas e inmunoestimulantes

Existen infinidad de plantas medicinales con acciones depurativas y estimuladoras del sistema inmunológico. Citaremos sólo algún ejemplo, pero debemos tener en cuenta que existen muchísimas más. Cualquier remedio que limpie el organismo y robustezca las defensas está actuando contra los posibles tumores malignos (o benignos).

Diente de león (*Taraxacum officinalis*)

Es un excelente ejemplo de planta depurativa: ligeramente laxante, diurético, colerético (estimula la producción de bilis en el hígado), colagogo (facilita el drenaje de la bilis en la vesícula biliar), etc. Su acción se concentra en los órganos eliminadores.

Se pueden tomar las hojas frescas en ensalada, o secas en infusión, en la que podemos añadir las raíces (también secas): 60 gramos de planta por litro de agua; una taza antes de cada comida.

Equinácea (*Echinacea purpurea*, etc.)

Es el ejemplo típico de planta anticancerígena estimuladora de las defensas. Desintoxica el hígado, destruye las células cancerosas y aumenta las defensas de forma extraordinaria, pues incrementa la producción y actividad de anticuerpos y leucocitos. Tiene una ligera acción antibiótica y antivírica, que en caso de ser necesario podemos potenciar extraordinariamente combinándolo con *própolis* de abeja.

Podemos ingerirla en decocción: hasta 50 gramos de raíz triturada por litro de agua, de la que se tomarán de 3 a 5 tazas diarias.

3.4.9 Otros productos anticancerígenos

Existen otros preparados naturales que pueden ayudar en el tratamiento del cáncer. Podemos citar algunos:

- **Selenio:** es un potente antioxidante
- **Superóxido dismutasa (SOD):** enzima antioxidante.
- **Coenzima Q-10:** a parte de su poder antioxidante, mejora la oxigenación celular y potencia el sistema inmunológico.
- **Melatonina:** poderoso antioxidante y antidepresivo. Ingerido antes de ir a dormir, ayuda a conciliar el sueño.

3.5 Terapia mental

Como se ha explicado anteriormente, existen numerosos bloqueos psicoemocionales de los cuales somos más o menos inconscientes. El saneamiento mental consiste en descubrir estos mecanismos patológicos que anidan en nuestra psicología. En otras palabras, necesitamos realizar una autoexploración, una autoinvestigación, para llegar a conocernos realmente.

El principal obstáculo que tiene este trabajo de búsqueda, es el autoengaño, la autojustificación a la que estamos sometidos. A nadie le gusta reconocer que es envidioso; nos desagradaría mucho descubrir que somos posesivos con nuestra pareja; nos molestaría descubrir que tenemos el amor propio muy subido. Por lo tanto, el primer paso será reconocer que somos imperfectos y que debemos cambiar, que somos los máximos responsables de nuestra enfermedad. Volvamos nuestra atención hacia nuestro interior, y si descubrimos que somos perezosos, orgullosos, miedosos, maniáticos, o crueles, aceptémoslo con alegría, como un paso hacia la curación. Si nos autoengañamos, permaneceremos enfermos.

Muchas veces es suficiente eliminar ligeramente el autoengaño y vernos con ojos más objetivos para darnos cuenta de defectos y traumas que habíamos estado apartando continuamente de nuestra atención, de forma inconsciente. Busquemos, profundicemos en lo que más nos duela.

Los problemas psicológicos que más nos molestan, y que percibimos claramente sin necesidad de autoexploración son los que necesitamos trabajar más urgentemente. A medida que avance este trabajo de autoexploración, iremos profundizando hacia problemas menos conscientes.

Es importante, sobre todo, vivir la vida de forma tranquila y sosegada. Vivir el presente, sin estar constantemente pensando en lo que pasó o en lo que pasará, es una forma de ahorrar nuestra energía y reportarnos un bienestar que difícilmente se consigue en el mundo civilizado. La actitud con los seres que nos rodean también marcará el curso de nuestra vida: una actitud altruista, nos aportará mucho, mientras que una actitud egoísta nos acercará a la soledad y a la enfermedad. Para recibir, hay que dar primero. Quien no da, no recibe. Esto es una ley casi matemática.

En la medida en que uno pueda, es bueno pararse diariamente y practicar una relajación profunda. Ayudados de alguna música suave (si es clásica mejor, siempre sin mensajes subliminales), luz tenue, incienso, postura cómoda, ojos cerrados, etc., podemos llegar a un estado de paz muy importante para darnos cuenta de muchas cosas. La

relajación debe ser física, mental y emocional. No profundizaremos en ello, pues existe mucho material acerca de cómo relajarse bien.

Una vez en ese estado de relajación, podemos empezar a indagar introspectivamente: ¿por qué estoy enfermo? ¿Cómo puedo eliminar esta causa? Quien profese alguna religión puede hacerle estas y otras preguntas similares a su Dios. Quien no, puede hacérselas a su corazón, su fuerza interior, etc. Este es un trabajo que requiere paciencia, pero las respuestas van viniendo paulatinamente. En cuanto descubramos las causas de nuestra enfermedad, podremos proceder a su eliminación. Podemos pedir, por ejemplo a Dios, que lo elimine. La oración es importante.

También es útil realizar una práctica de visualización: estando en completa relajación, intentaremos, usando la imaginación, visualizar la enfermedad o su causa, e imaginaremos como poco a poco se va destruyendo, quemando, disolviendo, etc. Cada cual tendrá su propio método. Podemos combinar esta visualización con la petición a nuestro Dios.

Es importante que cultivemos la esperanza, la alegría y las ganas de vivir. Es muy conveniente desechar los perjudiciales miedos. La **fe en la curación** será nuestra medicina más efectiva. El hecho de estar convencidos de que vamos a curarnos acelerará de manera increíble el proceso de curación.

3.5.1 Flores de Bach

El sistema terapéutico del doctor Edward Bach es un claro ejemplo de medicina dirigida a la parte mental. Esta terapia, a pesar de la filosofía espiritual que encierra, está reconocida por la OMS desde hace ya algunas décadas.

En cuanto al origen de las enfermedades, dijo el doctor Bach: *“Las enfermedades orgánicas, tales como nosotros las conocemos, son un resultado y un producto final; son la última etapa de algo mucho más profundo. La enfermedad se origina por encima del nivel físico, más cerca del plano mental, y es enteramente el resultado de un conflicto entre nuestro Yo espiritual y nuestro Yo mortal. En la medida en que éstos se encuentren en armonía, gozamos de perfecta salud, pero tan pronto como entran en discordia, surge lo que conocemos por enfermedad.*

La enfermedad es pura y exclusivamente correctiva; no es vengativa ni cruel, sino el medio adoptado por nuestras propias Almas para señalarnos nuestras fallas; para evitar que cometamos más errores; para encauzarnos de vuelta por el sendero de la Verdad y la Luz, del que nunca deberíamos habernos apartado.

La enfermedad es, en realidad para nuestro propio bien, y es beneficiosa, aunque podamos evitarla si tenemos una buena comprensión de ella, combinada con el deseo de hacer el bien .

Haciendo caso de estos síntomas, o indicaciones del Alma, es decir, armonizándonos con nuestra Alma, la salud se restaura por completo. Por lo tanto, toda enfermedad es debida a algún error psicológico que nuestra parte espiritual quiere que enmendemos.

Siguiendo con las palabras de Bach: *“El médico ya no tendrá interés en la patología, o la anatomía patológica, ya que sus estudios se centrarán en la salud. No le importará, por ejemplo, si una deficiencia respiratoria está provocada por el bacilo de la tuberculosis, el estreptococo o cualquier otro organismo; pero sí se preocupará intensamente por saber si el paciente está desarrollando equivocadamente su aspecto afectivo. Ya no se utilizarán los Rayos X para examinar una articulación artrítica, sino que se investigará la personalidad del paciente para descubrir la rigidez de su mente.*

El pronóstico de la enfermedad ya no dependerá de signos y síntomas físicos, sino de la habilidad del paciente para corregir sus defectos y armonizarse con su vida espiritual”.

Los 38 remedios del sistema floral de Bach permiten al paciente descubrir y rectificar sus errores. De este modo, siendo una medicina que actúa a nivel mental, puede sanar enfermedades físicas: *“La acción de estos remedios se basa en elevar nuestras vibraciones, hacernos conocer los canales de recepción de nuestro Yo espiritual, colmar nuestras naturalezas con las virtudes que necesitamos, y hacer desaparecer de nosotros el defecto que nos está perjudicando”.*

De este modo, existe una esencia floral distinta para cada estado psicológico negativo (podríamos llamarlo patológico, pues produce enfermedad física). Veamos, a modo de ejemplo, algunos remedios florales que podrían ser útiles en caso de cáncer, aunque las posibles causas pueden ser otras muchas:

- **Agrimony:** para estados de sufrimiento escondidos bajo una apariencia alegre. La represión de angustias es una fuente importante de cáncer y otras enfermedades.
- **Aspen:** miedos indeterminados, miedo a cosas desconocidas, a la muerte, etc.
- **Cherry Plum:** para todo tipo de descontrol; el cáncer en sí es un descontrol celular.
- **Crab Apple:** para limpiar el cuerpo y la mente de procesos morbosos.
- **Gentian:** depresión, desaliento, falta de fe.
- **Gorse:** estados de desesperanza, en los que no se cree en la curación.
- **Larch:** para la falta de confianza en uno mismo.

- **Mimulus:** miedos a cosas concretas.
- **Mustard:** depresiones graves, o sin causa aparente.
- **Rock Rose:** situaciones en las que predomina el pánico paralizador.
- **Star of Bethlehem:** para cicatrizar antiguas o nuevas heridas psicoemocionales.

Cabe añadir que el doctor Bach nunca cobró un solo céntimo por administrar sus remedios florales: su labor fue totalmente desinteresada.

3.5.2 El método del doctor Hamer

El doctor Geerd Ryke Hamer pudo comprobar gracias a su experiencia personal, que el cáncer va íntimamente ligado a la psicología. Él mismo desarrolló un cáncer, cuyo detonante fue la trágica muerte de su hijo Dirk. El Dr. Hamer desarrolló una hipótesis, cuya práctica le sirvió para sanar de su propio mal. Posteriormente verificó esta hipótesis en miles de pacientes (más de 11.000).

Dicha hipótesis fue formulada del siguiente modo:

- Todo cáncer se inicia por lo que el Dr. Hamer denominó un *Síndrome Dirk Hamer* (DHS), es decir, un choque brutal, un conflicto agudo y dramático que la persona vive en el aislamiento y no puede digerir.
- La forma en que el paciente experimenta este choque determina, por un lado, el llamado *Foco de Hamer*, es decir qué zona específica del cerebro sufre una ruptura de campo bajo la influencia del choque psíquico; por otro lado este foco empieza a dar directrices anárquicas a las células del órgano dependiente de la zona cerebral donde se instale dicho foco. Es decir, dependiendo del estado psíquico del paciente, el cáncer (o de hecho, cualquier otra enfermedad) aparecerá en uno u otro órgano.
- Existe una correlación exacta entre la evolución del conflicto psíquico y la del cáncer, en su doble nivel cerebral y orgánico.

Así pues, si el conflicto se complica con nuevos conflictos secundarios (por ejemplo, la angustia de saber que se padece cáncer), un nuevo Foco de Hamer puede aparecer en el cerebro, y así aparecer un nuevo tumor, o una metástasis.

Una vez desaparece el conflicto psíquico, la zona cerebral afectada deja de dar órdenes anárquicas y reanuda su trabajo normal. El cáncer se detiene. La zona tumoral tarda a partir de entonces, un tiempo en recuperarse. El cerebro ordena la regeneración del órgano

enfermo y el tumor se repara, sea a través de una contracción cicatricial, por reconstrucción o por expulsión.

La teoría de Hamer alcanzó una difusión extraordinaria a nivel internacional. Pero en lugar de profundizar e investigar más acerca de estos descubrimientos, la comunidad científica optó por relegarlo todo al olvido. La terapia del Dr. Hamer, que ha dado un elevado número de curaciones, ha caído actualmente en el más absoluto descrédito.

3.6 Sol y aire

La luz solar incidente en nuestro cuerpo nos carga de energía, como si fuéramos paneles solares. El sol proporciona vitalidad y facilita numerosas reacciones químicas en la piel, como por ejemplo la formación de vitamina D. Estas acciones químicas se deben fundamentalmente al espectro ultravioleta, llamado también *rayos actínicos*. Estos rayos ultravioleta tienen además un marcado poder antibacteriano y desinfectante, por lo que su aplicación racional sobre heridas, infecciones, o en enfermedades infecciosas es muy beneficiosa.

Los rayos ultravioleta tienen también el efecto de aumentar la hemoglobina en la sangre y la hacen más capaz de liberar oxígeno y captar el dióxido de carbono resultante del metabolismo celular. Además aumenta las acciones bactericidas y desinfectantes en la sangre, principalmente a través de un aumento en el número y actividad de los leucocitos. Los rayos solares bajan la tensión sanguínea si es excesiva, normalizan el metabolismo, favorecen las eliminaciones tóxicas, etc. A parte de los numerosos efectos beneficiosos sobre la sangre y el sistema inmunológico, la luz solar produce un considerable efecto sobre el sistema nervioso, aumentando la capacidad mental.

El cuerpo genera, como protección contra los rayos ultravioleta, una sustancia denominada *melanina*, que consiste en un pigmento oscuro que se va acumulando en la piel. De esta manera, una piel muy pigmentada (oscura) es más resistente, y al mismo tiempo más receptiva a los rayos solares. Cuanto menos pigmentada está la piel, más peligroso resulta sobreexponerse a dichos rayos, y menos se aprovecha la energía vital del sol. Por lo tanto, los baños de sol terapéuticos serán cortos inicialmente, e irán aumentando su duración a medida que la piel vaya adquiriendo pigmentación. De esta forma, el organismo está cada vez más protegido contra los posibles efectos nocivos del sol, y los efectos curativos serán aprovechados cada vez más.

Una piel blanca será más propensa a enrojecer, inflamarse, generar ampollas, desarrollar tumores, etc. Cuando la piel está bien

pigmentada, estos riesgos van desapareciendo paulatinamente. Cuando la piel recibe más radiación solar de la que está preparada para absorber, sufre una hiperemia más o menos intensa, es decir un enrojecimiento por mayor afluencia de sangre. Si este enrojecimiento es leve, no entraña ningún peligro. La hiperemia superficial descongiona los órganos internos, como veremos cuando hablemos de hidroterapia. Pero cuando dicho enrojecimiento es excesivo, puede llegar a aparecer el eritema, la quemadura. Debemos evitarlo a toda costa. Debemos procurar que la piel sufra sólo un ligero enrojecimiento, lo cual producirá una pigmentación gradual y saludable. El enrojecimiento excesivo producirá una pigmentación rápida pero no duradera, pues suele ir acompañada de descamación en pocos días. Si abusamos todavía más, se pueden producir los diversos tipos de accidentes solares acostumbrados: dermatitis, eritemas, ampollas, etc., que pueden llegar a degenerar en formaciones malignas. El sol, como toda terapia, es bueno en su dosis adecuada, más allá de la cual se torna pernicioso, pudiéndose incluso llegar a la muerte por insolación.

En cuanto al espectro infrarrojo de la radiación solar, podemos destacar que el calor generado por dichos rayos produce rápidamente una ligera hiperemia en la piel, por vasodilatación periférica, que descongiona los órganos internos. Debido a ello, notamos una relajación y ligero sueño, producido por una leve anemia cerebral temporal, es decir, menor flujo de sangre en el cerebro. Así, estos rayos son ligeramente analgésicos y sedantes. También producen una mayor circulación sanguínea general, y un estado parecido al de la fiebre: aumento de temperatura, aumento de actividad cerebral, cardíaca y pulmonar, activación de la sudoración, etc. De este modo, vemos cómo aumenta el metabolismo, produciéndose así una mayor oxigenación y eliminación de toxinas.

3.6.1 Sol y melatonina

Existe otro tipo de rayos con elevado poder terapéutico dentro del espectro solar: la luz visible. Es evidente el efecto de dichos rayos, pues gracias a ellos podemos ver el mundo exterior. La luz visible del sol influye poderosamente en nuestro ánimo: no nos sentimos igual en un día soleado que en uno nublado. Por más bombillas que encendamos en nuestra casa, si falta la luz solar nuestro ánimo suele descender más o menos según la persona. En definitiva, el poder de la luz natural no puede compararse con el de la luz artificial.

En relación a este punto, debemos hablar de una glándula endocrina llamada glándula pineal o *epífisis*, pues está altamente relacionada con la luz del sol. Hasta hace poco, las funciones de esta glándula eran prácticamente desconocidas. Actualmente se ha descubierto que se trata de un elemento clave en la regulación del

equilibrio hormonal endocrino, la integridad del sistema inmunológico y el equilibrio del reloj biológico. La hormona más importante segregada por esta glándula se denomina *melatonina*.

Resulta interesante el mecanismo de la epífisis en cuanto a la secreción hormonal, pues ello se produce exclusivamente de noche, en ausencia de luz solar. El momento de máxima secreción se produce hacia las 2 de la madrugada en personas jóvenes, y hacia las 3 de la madrugada en personas mayores. También la cantidad de melatonina segregada por una persona joven es el doble que en el caso de una persona mayor. Durante el día, la cantidad de melatonina en sangre es pequeña y la secreción, nula.

En el momento en que el sol se pone, se dispara una señal neuronal que estimula a la glándula pineal a segregar melatonina y otras hormonas. Esta secreción va aumentando paulatinamente hasta la hora pico (entre 2 y 3 de la madrugada), en la que comienza a descender la actividad de la glándula. En el momento de la salida del sol, la actividad cesa. Y si bien la luz artificial parece influir sobre el funcionamiento de la epífisis, la luz más saludable y terapéutica es la solar.

Es fácil deducir entonces, que los desarreglos en el sueño producen desequilibrios en cuanto al funcionamiento de la glándula pineal. Por ejemplo, el llamado *jet-lag* consiste en diversos síntomas como fatiga, insomnio, dolor de cabeza, irritabilidad, falta de concentración, respuesta inmunológica débil, etc. Este fenómeno está producido por el cambio que recibe el reloj biológico al viajar a un lugar con distinta franja horaria que la de origen. Se ha comprobado que la mayoría de estos síntomas se deben al desarreglo endocrino que se produce, sobre todo en lo referente a la melatonina. La aplicación oral controlada de melatonina ha demostrado ser efectiva contra los síntomas del jet-lag. Pero no sólo se producen este tipo de desarreglos endocrinos cuando viajamos. Cualquier actividad anormal en el proceso del sueño traerá como consecuencia una reducción más o menos importante en la secreción de melatonina: los cambios de turno, los trabajos nocturnos, permanecer despierto toda o gran parte de la noche, etc.

Pero, ¿cuál es el efecto de la melatonina en el organismo? Entre lo que se ha descubierto sobre esta hormona, podemos destacar sus efectos antidepresivos. Si tenemos en cuenta que la cantidad de melatonina segregada por la noche depende en gran parte de la cantidad de luz solar de la que se haya disfrutado durante el día, deduciremos fácilmente que a menos luz solar, más depresión. Los resultados de la ingestión adicional de melatonina parecen reforzar esta conclusión. Es un hecho comprobado que en los países con menos días soleados la tasa de suicidio es más alta. La melatonina ayuda también a la capacidad mental y la concentración.

Podemos comprobar entonces la importancia del espectro visible de la luz solar, pues la mejor melatonina de que puede disponer el organismo es siempre la que él mismo puede fabricar, y no la que le venga externamente a través de cápsulas o comprimidos.

La melatonina tiene también propiedades antiestrés. Se ha podido comprobar además, que quien está expuesto a campos magnéticos está más protegido de sus efectos negativos si su tasa de melatonina es alta.

El Dr. Maestroni administró cada noche melatonina a ratones de mediana edad, los cuales vivieron un promedio de un 20% más que los ratones a los que no se administró dicha hormona, con lo que parece concluirse que una deficiencia en su producción puede acortar la vida. Este descubrimiento puede estar muy relacionado con el hecho de que la melatonina tiene grandes propiedades antioxidantes, siendo de vital importancia en el tratamiento y prevención del cáncer y otras enfermedades: por la noche la glándula pineal limpia el organismo de radicales libres. Se ha comprobado en estudios posteriores que juega un papel vital en la lucha contra el cáncer, especialmente el cáncer de mama.

Por todo lo señalado hasta aquí, podemos asegurar que el sol es un elemento terapéutico de primer orden: fortalece todo el organismo, aumenta las defensas naturales, limpia y desinfecta, alegra, etc. Veamos cómo pueden usarse sus rayos con moderación.

3.6.2 Helioterapia: el sol como medicamento

Si bien es cierto que la exposición solar es la principal causa de cáncer de piel, ello es debido a que nos exponemos al sol de forma totalmente irracional. En realidad, la exposición solar controlada, con fines terapéuticos, es una medicina saludable y natural.

En primer lugar, deberíamos prescindir de las cremas protectoras solares, a no ser que la zona en que vivamos tenga una capa de ozono extremadamente debilitada, lo cual sucede con más probabilidad cerca de los polos terrestres. Los protectores solares impiden que la acción beneficiosa del sol penetre en el organismo. Se aconseja en ocasiones untarse la piel que ha sido expuesta al sol, con aceite de oliva (prensado en frío, naturalmente), para aprovechar los efectos antioxidantes del mismo. Esto se hace realmente recomendable si ha habido una sobreexposición solar con el consiguiente riesgo que ello conlleva.

En todo caso, deberíamos empezar por tomar el sol unos pocos minutos el primer día, para ir aumentando el tiempo a medida que la

pigmentación va evidenciándose en la piel. Nunca se tomará un baño solar que esté por encima de la capacidad de reacción del organismo, con lo que si partimos de una piel muy blanca, extremaremos las precauciones, mientras que si ya tenemos la piel muy pigmentada podemos exponernos al sol más tiempo.

El baño solar debería ser general, a cuerpo desnudo, y durante todo el año, aprovechando todos los días soleados. Se aplicará tendiéndonos de espaldas primero y boca abajo después, de tal manera que toda la piel resulte bañada por los rayos. Si vivimos en una zona fría, podemos aplicarlo en casa a través de una ventana abierta, por ejemplo. Nunca tomaremos el baño de sol a través de un cristal, pues parte de los rayos beneficiosos serían filtrados, principalmente, los ultravioletas. En caso de tener frío por tener la ventana abierta, realizaremos el baño solar mientras hacemos ejercicio. Si aún y así persiste el frío, es mejor prescindir del baño solar, pues sería más perjudicial que beneficioso. El enrojecimiento leve de la piel posterior al baño, mostrará la efectividad de la aplicación y nos permitirá aumentar su duración, pues la piel irá tomando un tono más oscuro cada vez.

Después del baño solar en el que hemos acumulado calor, debemos aplicar agua fría sobre el organismo para reactivarlo y robustecerlo. Profundizaremos más adelante en ello, cuando hablemos de hidroterapia.

En cuanto a la duración del baño solar, cada persona debe averiguar cuánto tiempo debe exponerse al sol, actuando con precaución, y cuánto puede aumentarse ese tiempo diariamente. De esta manera llegaremos a tener un organismo francamente vitalizado para luchar contra el cáncer.

Los enfermos del corazón deberán realizar baños cortos si pasan calor. Si el aire es fresco y no llegan a pasar calor, pueden prolongarlo más.

3.6.3 Aire

Decía Hipócrates: *“El aire puro es el primer alimento y el primer medicamento”*. En efecto, la calidad del aire es algo sumamente importante para disfrutar de un organismo sano y debidamente oxigenado. Si no vivimos en el campo, la ciudad nos ensucia el organismo con su contaminación. Entonces deberíamos hacer lo posible por salir frecuentemente a la montaña, al bosque, o a cualquier espacio natural que esté cerca de nuestro hogar, para renovar el aire de nuestros pulmones. Las actividades al aire libre son francamente vitalizadoras.

En relación a lo expuesto anteriormente acerca de la fiebre intestinal y el frío de la piel, el aire puede jugar un papel importante en todo ello. Una de las causas por las cuales la piel está debilitada es por el exceso de abrigo, sobre todo en las zonas frías. La piel es el órgano que está en contacto directamente con el medio exterior. Si ésta está débil, seremos muy vulnerables a las condiciones climáticas. En cambio, si la robustecemos, será una buena protección contra las agresiones del clima.

En una zona más o menos fría, necesitamos abrigarnos para no pasar frío. Pero si nos abrigamos más de la cuenta, le quitamos trabajo a la piel, la cual no se verá forzada a adaptarse al medio, produciéndose la consecuente atrofia. Si por el contrario vamos absolutamente desabrigados en días muy fríos, dicho frío puede penetrar en el interior del organismo, produciéndose el consecuente resfriado, pulmonía, o toda clase de infecciones, pues el cuerpo no tiene suficientes defensas para protegerse del choque. Entonces, ¿qué debemos hacer?

Lo más saludable en estos casos es vestirse con el mínimo de ropa posible, justo para no pasar frío. No importa si notamos el frío en la piel; lo importante es que no lo notemos más adentro. Es decir, si el frío se queda en la piel y no penetra hacia el interior del cuerpo, estamos ejercitando al organismo de manera saludable. En cambio, si empezamos a temblar, es porque no estamos lo suficientemente fuertes para aguantar la agresión fría, con lo cual, deberemos abrigarnos más, pero no hasta llegar a estar demasiado calientes bajo el abrigo: debemos notar el frío y sobreponernos a él. La cuestión es encontrar ese equilibrio que nos permita fortalecernos gracias al frío.

Si aplicamos esta técnica correctamente empezaremos a notar que al estar cada vez más preparados contra el clima, la cantidad necesaria de ropa va disminuyendo. En ese estado, nuestro organismo estará mucho más preparado para luchar contra las infecciones y contra todo tipo de problemas patológicos. Paradójicamente, llegaremos a ir mucho más desabrigados que de costumbre, y nos resfriaremos con mucha menos frecuencia.

Existe un importante impedimento psicológico para vencer al frío: el miedo.

Cabe añadir que frecuentemente una persona friolera lo es debido a la fiebre gastrointestinal, de la que ya hemos hablado. Por lo tanto, otra medida de endurecimiento frente al clima frío es la eliminación de dicha fiebre, en caso de que exista. Endurecer la piel significa devolverle la capacidad de reaccionar, es decir, la capacidad de calentarse. De esta manera, se producirá un traspaso de calor desde el tubo digestivo hacia la piel, equilibrando térmicamente el cuerpo. Es decir, si no nos sobreabrigamos, equilibraremos las temperaturas corporales, con lo que desaparecerá la fiebre interna, cosa que a su vez implicará que resistiremos mucho mejor el frío; así, necesitaremos

todavía menos ropa, etc. Por lo tanto, eliminando la fiebre interna y potenciando el calor en la piel a través del frío, llegaremos a un equilibrio térmico que nos predispondrá en gran manera hacia el estado de salud, mejorando nuestro sistema inmunológico de forma espectacular.

En resumen, es indispensable aplicar siempre esto: desabrigarse todo lo posible, pero sin que el frío penetre en el interior del cuerpo; es decir, hay que sentir el frío, pero nunca hay que pasar frío.

En cuanto a las zonas cálidas o zonas con temporadas cálidas, el endurecimiento de la piel debe realizarse mediante la hidroterapia, pues al no existir aire frío, el cuerpo no se ve tan obligado a activar las defensas.

En definitiva, el aire resulta un fenomenal agente curativo, sobre todo si es puro.

3.6.4 Ejercicio

Los beneficios que la actividad física puede reportar a la salud resultan evidentes. Cualquier tipo de ejercicio físico practicado habitualmente y de forma moderada produce una serie de reacciones en el organismo que ayudan a mantener o recuperar la salud. De todas maneras hay que indicar que, como en todo, se debe buscar la dosis a la que el cuerpo pueda reaccionar adecuadamente, puesto que un deporte excesivo, en lugar de mejorar la salud, puede llegar a consumirla. Cada persona debe saber cuál es el umbral de ejercicio más allá del cual fatiga el cuerpo en lugar de reactivarlo. De este modo para un anciano pasear lentamente durante 5 o 10 minutos puede ser su ejercicio ideal, mientras que para una persona joven un paseo rápido de 20 minutos puede ser insuficiente. Cada uno debe buscar el equilibrio que permita mantener intacta su salud. No debemos buscar llevar el cuerpo al máximo de su resistencia física, pues ello redundará en un desgaste prematuro de la vitalidad.

¿Cuáles son las ventajas de un ejercicio adecuado? En primer lugar, el aumento de la circulación sanguínea, la respiración, y la sudoración, lo cual acelerará los procesos de oxigenación y eliminación (por la piel y pulmones). El cuerpo quedará más limpio de toxinas y más oxigenado que antes de iniciar la actividad. Al aumentar la cantidad de aire consumido, es lógico pensar que lo ideal es practicar deporte en medio de la Naturaleza. Por ejemplo, una excelente práctica sería la ascensión de un monte a paso rápido. Si a esa práctica añadimos un clima algo frío y una indumentaria ligera (sin llegar a pasar frío, sólo notándolo), el efecto será altamente purificador y fortalecedor. El frío provoca un aumento de la circulación periférica, con lo que el flujo de

sangre aumenta en la piel, notándose en un enrojecimiento más o menos pronunciado de ésta. Si a esto añadimos el aumento de la sudoración, comprenderemos por qué la eliminación de toxinas se realiza de manera tan efectiva a nivel de piel. Es frecuente notar picores, sobre todo en las extremidades, cosa que indicará que la eliminación se está llevando a cabo de forma satisfactoria.

Si tenemos en cuenta que el sobrepeso representa un serio riesgo de cáncer, comprenderemos por qué el ejercicio reduce la probabilidad de contraer la enfermedad.

El ejercicio fortalece el corazón y baja los niveles de grasa en sangre, incluido el LDL colesterol, con lo que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Para realizar cualquier ejercicio físico es recomendable haber ingerido alimentos ricos en hidratos de carbono lentos (polisacáridos complejos) en la comida anterior, es decir, alimentos feculentos (pasta, arroz, patatas, etc.). Evidentemente, a la hora del ejercicio, el estómago debe haber terminado ya la digestión.

Como contraindicaciones del ejercicio, podríamos citar principalmente a las personas con síntomas agudos de cualquier tipo; es importante el reposo absoluto en las enfermedades agudas. En las enfermedades crónicas, el ejercicio debería ser limitado a paseos al aire libre aprovechando los efectos beneficiosos del aire y el sol, evitando el cansancio, pues necesitamos tener la mayor parte de energías posibles para luchar contra la dolencia.

Practicar ejercicio físico ayuda a mantener la mente más serena, y facilita el descanso. El sedentarismo impide muchas veces descansar o relajarse correctamente.

3.7 Hidroterapia

El uso del agua con fines medicinales se remonta muchos siglos atrás. Dice Hipócrates: *“El médico debe estudiar el uso del agua a título de agente terapéutico y recomendarla en algunas enfermedades, sobre todo cuando sea preciso combatir el exceso de calor que las fiebres de todas clases provocan en el cuerpo humano”*. Es obvio el importante papel del agua para combatir la fiebre interna, externa o local.

Las aplicaciones más interesantes desde el punto de vista terapéutico son las de agua fría. Los efectos de estas aplicaciones en el organismo son muy beneficiosos. En general, mejoran la circulación

sanguínea, descongestionan y activan los órganos, tonifican los nervios, bajan el exceso de fiebre, etc.

El poder curativo del agua radica en el hecho de ser un agente capaz de provocar una reacción curativa en el cuerpo. Cuando el agua fría entra en contacto con la piel, los vasos sanguíneos de la piel se contraen (vasoconstricción periférica). Inmediatamente después, sigue la reacción del organismo a este estado de enfriamiento de la piel: aumenta la afluencia de sangre hacia la superficie (hiperemia), con lo cual se descongestiona el órgano correspondiente a esa zona. Es decir, el exceso de temperatura y sangre de un órgano se traslada a la piel. Todo esto produce, a parte de lo que ya hemos comentado, una reactivación de las funciones de la piel y una mejora en el sistema inmunológico.

El poder curativo del agua fría se manifiesta en la reacción caliente del organismo. Por ejemplo, si mojamos nuestro brazo con agua fría, notaremos después de la sensación de frío, un calor característico que invadirá progresivamente la zona que ha sido mojada, e incluso podemos ver la zona más o menos enrojecida. Esto es la reacción caliente (vasodilatación, hiperemia). Si no se produce dicha reacción, significa que no se ha aplicado correctamente la terapia, siendo entonces más perjudicial que beneficiosa.

¿Cómo usar la hidroterapia para obtener la reacción del cuerpo? Pues como en todas las terapias, aplicando la dosis adecuada a la capacidad de reacción del organismo a tratar. En el anterior ejemplo, si mojamos un brazo en agua excesivamente fría durante demasiado tiempo, el frío penetrará hasta el hueso, y será imposible la reacción: nos habremos excedido en la dosis. Si tomamos una ducha fría breve de 5 segundos, notaremos inmediatamente después un calor por toda la piel. En cambio, si nos sumergimos en agua muy fría durante diez minutos, saldremos tiritando y posiblemente nos resfriemos: no hay reacción por exceso de frío. Lo importante es que el frío no llegue a penetrar. Si tiritamos es señal de que nos estamos excediendo.

Por lo tanto, lo indispensable, antes de empezar la aplicación, es que el cuerpo esté caliente: si tenemos suficiente calor acumulado, no llegaremos a pasar frío. Si empezamos una aplicación de agua fría con el cuerpo destemplado, no conseguiremos la reacción caliente descongestiva. Por lo tanto, si tenemos frío, es mejor calentar previamente el cuerpo, con ayuda de abrigo, una estufa, agua caliente, etc. Una vez hayamos entrado en calor, estamos en condiciones de aplicar el agua fría. Una vez se ha terminado la aplicación fría, hay que ayudar al cuerpo a reaccionar, con lo cual, si hace falta, nos secaremos rápidamente y nos abrigaremos más o menos, dependiendo de la capacidad de reacción que tenga nuestro organismo por sí solo.

La duración y temperatura del agua dependerá en gran medida de la capacidad de reacción de la persona. Cuanto más frío mejor, y

cuanto más duradero mejor, pero sobre todo, sin sobrepasar el umbral de capacidad de reacción: no sirve para nada llevar al cuerpo hasta el límite de su resistencia, pues ello no resulta curativo sino destructivo. Debemos buscar como agente curativo la reacción caliente, la congestión de la piel, indicativa de la descongestión de los órganos internos.

La aplicación de agua fría está contraindicada en casos de enfermedades cardiovasculares y pulmonares. No se debe aplicar nunca esta terapia con el estómago lleno, por lo que lo haremos antes de las comidas o un mínimo de dos horas después de éstas. No se debe aplicar tampoco en mujeres embarazadas ni durante la menstruación, pues por un lado podría aumentar el riesgo de aborto, y por otro lado podría dificultar el flujo del menstruo, o incluso cortarlo, lo cual es extremadamente peligroso.

3.7.1 Aplicaciones generales

Las aplicaciones generales de agua fría tienen un efecto tonificante y revitalizador del organismo en general y del aparato circulatorio y el sistema nervioso en particular. Aumentan las defensas orgánicas y fortalecen los nervios, siendo un buen sedante en momentos de nerviosismo.

Duchas

Las duchas generales frías serán breves, de un máximo de un minuto. Lo importante es que el organismo reaccione posteriormente con calor en la piel. Si no podemos aguantar bien la ducha fría, se puede empezar la ducha por agua tibia o caliente, y bajar progresivamente la temperatura hasta llegar al agua fría que podamos soportar bien. En todo caso, después de cualquier ducha de aseo deberíamos terminar con agua fría.

Frotaciones

Las frotaciones se realizan usando una esponja o paño mojado y escurrido para que no gotee. Como su nombre indica, consiste en frotar el cuerpo entero (excepto la cabeza) varias veces, siempre en la dirección de la circulación venosa, es decir, hacia el corazón. Se usan las frotaciones cuando la persona se encuentra en un estado de debilidad que le impide reaccionar bien a la ducha fría. Como siempre, sabremos que ha funcionado bien si el cuerpo responde con calor en la piel una vez finalizada la aplicación.

Una frotación fría aplicada a diario, por la mañana al levantarse, estimulará y robustecerá nuestro sistema inmunológico para luchar contra cualquier enfermedad. Es una medida preventiva de primer orden.

Fiebre

Ya hemos visto los diferentes tipos de fiebre existentes. Para la fiebre local, lo más indicado es la aplicación en la zona concreta de una compresa de agua fría, es decir, un paño mojado en agua fría y escurrido para que no gotee. La compresa se irá renovando cuando se caliente.

Para bajar la fiebre externa o general cuando ésta es excesiva, se puede aplicar una ducha fría y breve, aunque no debe hacerse de forma demasiado brusca, pudiéndose sustituir por una serie de frotaciones frías.

En el caso contrario de querer provocar fiebre general con fines purificadores, se puede aplicar un baño de vapor o un baño hipertérmico de calor creciente. Este último se inicia con el cuerpo sumergido en el agua, con la cabeza fuera; la temperatura inicial debe ser la misma que la del cuerpo, para aumentarla progresivamente hasta un máximo de 41 °C. El baño no debería durar más de 40 minutos, y está contraindicado en caso de enfermedades agudas o cardiovasculares. En cuanto a los baños de vapor, tienen las mismas contraindicaciones; más adelante hablaremos de ellos.

Para eliminar la fiebre interna o gastrointestinal, lo mejor es la aplicación de compresas frías en la región abdominal, renovándolas al enfriarse. Buscaremos la reacción caliente cuando terminemos la aplicación: así, ese calor excesivo pasará a la piel, y se descongestionarán las vísceras. Cuando existe desequilibrio térmico extremo en el organismo, es decir, intestinos afiebrados y extremidades frías, debemos aplicar lo contrario: es decir, frío en el abdomen y calor en las manos y pies, provocando así un equilibrio artificial que favorecerá la recuperación del enfermo.

3.7.2 Aplicaciones locales

Una de las utilidades más interesantes de la hidroterapia es su efecto termoequilibrador. Cuando los intestinos se hallan congestionados, el agua fría los descongestiona y reduce la fiebre interna. Del mismo modo que en el caso de las aplicaciones generales, lo interesante es la reacción caliente del organismo.

Baño vital

Este baño tiene un efecto vitalizador del organismo, de tal modo que su práctica diaria, tanto en enfermos como en no enfermos, puede prolongar la vida y retrasar el envejecimiento. Consiste en aplicar agua tan fría como sea posible en el bajo vientre, del ombligo para abajo. Se puede aplicar, por ejemplo, sentándonos en un bidet lleno de agua fría, sin llegar a tocar el agua, y echando ese agua sobre la zona mencionada. Podemos utilizar una esponja o guante de esparto o de un material áspero similar, con el que frotaremos toda esta zona abdominal inferior. Hay que evitar mojar otras partes que no sean el bajo vientre. En todo caso, es inevitable que se moje también la zona genital, pero ello es también beneficioso. La acción del agua fría, junto con esta frotación con material áspero, provocará una hiperemia en la piel y una sensación de calor una vez terminado el baño, signos indicativos de la efectividad del mismo y de la descongestión intestinal.

La duración recomendada de este baño es de media hora diaria. Es muy aconsejable para todo aquél que desee poseer una salud robusta.

Dolor y congestión de cabeza

En el caso de congestión o dolor de cabeza, jaqueca, migrañas, etc., existe una técnica hidroterápica que ha dado muy buenos resultados. Al ser éste un síntoma muy típico de los primeros días de cualquier dieta purificadora, resulta una lástima tener que recurrir a productos químicos analgésicos que interfieran con el proceso curativo.

Para descongestionar la cabeza procederemos como sigue: aplicaremos agua tan fría como sea posible en ambas piernas. Si no nos es posible aguantarlo, se puede hacer lo mismo de rodillas para abajo, o únicamente en los pies. En casos de muy poca resistencia, podemos aplicar frotaciones frías en las piernas. La aplicación con agua será de corta duración (30 segundos o un minuto). Inmediatamente después, secaremos la parte mojada, nos vestiremos, y si hace falta nos taparemos con una manta. Es muy importante la reacción de calor en las piernas. Esta afluencia adicional de sangre en las extremidades significará la descongestión y alivio de la cabeza.

3.7.3 Lavado de sangre

Esta técnica, desarrollada por Manuel Lezaeta, es una combinación de baño de vapor y frotaciones frías. El calor que provoca el baño de vapor abre los poros de la piel y estimula la sudoración. El frío de las frotaciones descongestiona los órganos internos y traslada

toda esa congestión a la piel. De este modo, las sustancias tóxicas que afectan al órgano correspondiente, se alejan de él, concentrándose en la piel. Si volvemos a aplicar el vapor, parte de dichas sustancias serán eliminadas a través de los poros. Podemos comprobar, pues, que esta aplicación representa un verdadero *lavado de sangre*.

La manera de aplicarlo sería el siguiente: en primer lugar empezamos con una frotación general fría, como la explicada anteriormente. Seguidamente iniciamos el baño de vapor, de tal manera que el cuerpo entero quede expuesto al calor, a excepción de la cabeza. Este baño tendrá una duración de hasta 45 minutos, pero teniendo en cuenta que cada 5 minutos aproximadamente abandonaremos el baño y aplicaremos una frotación fría en todo el cuerpo de cuello para abajo, para regresar nuevamente al baño de vapor. Para terminar el lavado de sangre lo haremos siempre con una frotación fría.

Una posibilidad para realizar dicho lavado en casa podría ser como se muestra en la figura 5.

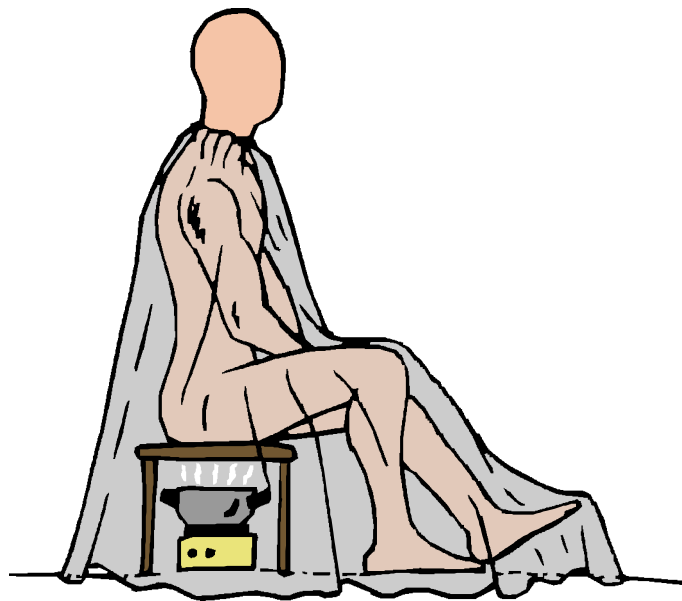


Figura 5

Baño de vapor para el lavado de sangre

Podemos usar un plástico o tela impermeable con un agujero en el centro para sacar la cabeza. Dicho agujero debe ajustarse perfectamente al cuello para que no se escape el vapor, para lo cual puede ser útil una goma elástica. De todas maneras, el cuello no debe quedar apretado. Para producir el vapor podemos usar un hornillo eléctrico encima del cual colocaremos una olla con agua, la cual deberá hervir lentamente. Si no disponemos del hornillo móvil, podemos

colocar una olla hirviendo, que deberá ser reemplazada por otra cada vez que el agua deje de producir vapor.

En definitiva, esta técnica puede ser muy útil para eliminar el exceso de toxinas en la sangre. El lavado de sangre puede practicarse a diario si se desea.

3.7.4 Arcilla

El poder curativo de la arcilla es muy grande, pues absorbe sustancias perjudiciales, inactiva venenos, desinfecta, desinflama, cicatriza, corrige el pH, etc. Estas propiedades generales son comunes para todos los tipos de arcilla (roja, verde, blanca, negra, etc.), y no se manifiestan cuando la arcilla está seca, sino únicamente cuando está húmeda. Por lo tanto, cualquier aplicación tendrá validez únicamente mientras no se seque.

Es un remedio económico fácilmente adquirible en droguerías o tiendas especializadas en salud. Lo más habitual son los paquetes de arcilla en polvo. También se puede conseguir directamente de la naturaleza: buscaremos una zona donde la tierra sea arcillosa. Una vez obtenida la dejaremos secar y la pasaremos triturada por un harnero o criba para así conseguir la arcilla finamente tamizada.

Para prepararla, se tomará la arcilla en polvo y se le añadirá agua fría o caliente según sea necesario para cada caso, hasta obtener una masa pastosa. Untaremos esa masa en un trapo doblado de algodón o similar, y aplicaremos éste directamente sobre la piel. A este tipo de aplicación se le denomina cataplasma o emplasto. También se puede untar el barro sobre la piel y taparlo posteriormente con el trapo. El espesor de la masa puede llegar hasta un centímetro.

La actividad de la arcilla cesa cuando ésta se seca. Tendremos la precaución de no reutilizarla una vez se haya secado, pues al absorber sustancias nocivas, queda impregnada de tóxicos. Lo mejor es preparar la masa justa para cada aplicación.

Por norma general, la mezcla se aplicará caliente sobre zonas frías, o fría cuando la zona a tratar esté caliente. Por ejemplo, aplicando una cataplasma de arcilla en el bajo vientre, obtenemos un excelente remedio contra las putrefacciones intestinales y la fiebre interna; por lo tanto, es lógico suponer que la cataplasma deberá ser fría en ese caso. Cuando existe inflamación o dolor agudo, también se aplicará fría. Cuando se trata de dar vitalidad a cualquier órgano enfermo y debilitado, se aplicará caliente sobre la zona donde reside dicho órgano: el tubo digestivo es la excepción, pues normalmente sufre una

temperatura excesiva, con lo cual las cataplasmas gastrointestinales se aplicarán frías (nunca después de comer, claro).

Para el caso concreto de cáncer, se recomiendan las cataplasmas de arcilla fría, sin renovarlas cuando se calienten, sobre el abdomen, durante toda la noche, o durante algunas horas del día. Esto limpia y descongiona los intestinos.

En el caso de cánceres que no afecten a órganos internos, es aconsejable la cataplasma de arcilla fría sobre dicho tumor, renovándola cuando se caliente. Esta aplicación se realizará a diario y deberá tener una duración de 30 minutos.

La arcilla tiene además propiedades anti-radiactivas, puesto que absorbe las radiaciones. De hecho, en algunas centrales nucleares, las piezas contaminadas por radiactividad son sumergidas en arcilla durante un tiempo para que pierdan esa contaminación. Por lo tanto puede ser una buena terapia a aplicar en el caso de problemas causados por radiaciones.

También es posible el uso interno de la arcilla: tomar en ayunas un vaso de agua en el que hayamos disuelto una cucharadita de arcilla resulta un buen remedio para casos de cáncer en el tubo digestivo (esófago, estómago o intestinos). Además es una buena medida preventiva si sospechamos que hemos estado expuestos a fuentes radiactivas o que podemos estarlo. También es un remedio eficaz contra la acidez de estómago, la diarrea o las putrefacciones intestinales.

Otra práctica que puede resultar saludable es el baño de arcilla. Lo ideal es encontrar una fuente natural de barro, y bañarse directamente en ella, dejando que se seque posteriormente sobre nuestra piel. Pero cuando no sea ello posible, siempre podemos echar arcilla en polvo en nuestra bañera y tomarnos un baño de media hora. Resulta excelente para las impurezas de la piel.

3.8 Reflexoterapia podal

Otro de los inconvenientes de la vida alejada de la Naturaleza, en cuanto a la salud se refiere, es el aislamiento del hombre con respecto a la tierra. A muchos nos resulta difícil o prácticamente imposible caminar a pie descalzo sobre un pedazo de tierra silvestre. Las modernas ciudades facilitan nuestros desplazamientos mediante asfalto, aceras, y demás superficies lisas. Además, disponemos de los cómodos zapatos, que impiden que los pies nos duelan al andar. Todo ello nos priva del estrecho contacto con el planeta.

Este aislamiento físico lo es también a nivel energético, pues estos materiales que nos separan de la tierra, impiden que circulen las energías telúricas y cósmicas a través nuestro. Es poco menos que evidente el efecto beneficioso de andar descalzos por el campo, la playa, un río, etc. Pero cada vez tenemos menos acceso a ello.

En los pies están reflejados todos los órganos del cuerpo, de tal modo que cada zona del pie corresponde a un órgano diferente. Podemos comprobar el estado de un órgano, por ejemplo, masajeando la parte del pie correspondiente a ese órgano. Si el masaje resulta doloroso, o existe en el pie alguna señal de tensión, contractura muscular, enrojecimiento, callosidad, etc., significa que el órgano correspondiente está afectado por algún tipo de dolencia. Del mismo modo, el masaje podal sobre dicha zona estimulará la correspondiente parte del organismo.

En la planta del pie están reflejados los órganos más importantes, de modo que al caminar descalzos sobre una superficie irregular (arena, tierra, piedras, etc.), activamos dichos órganos a través de la reflexoterapia.

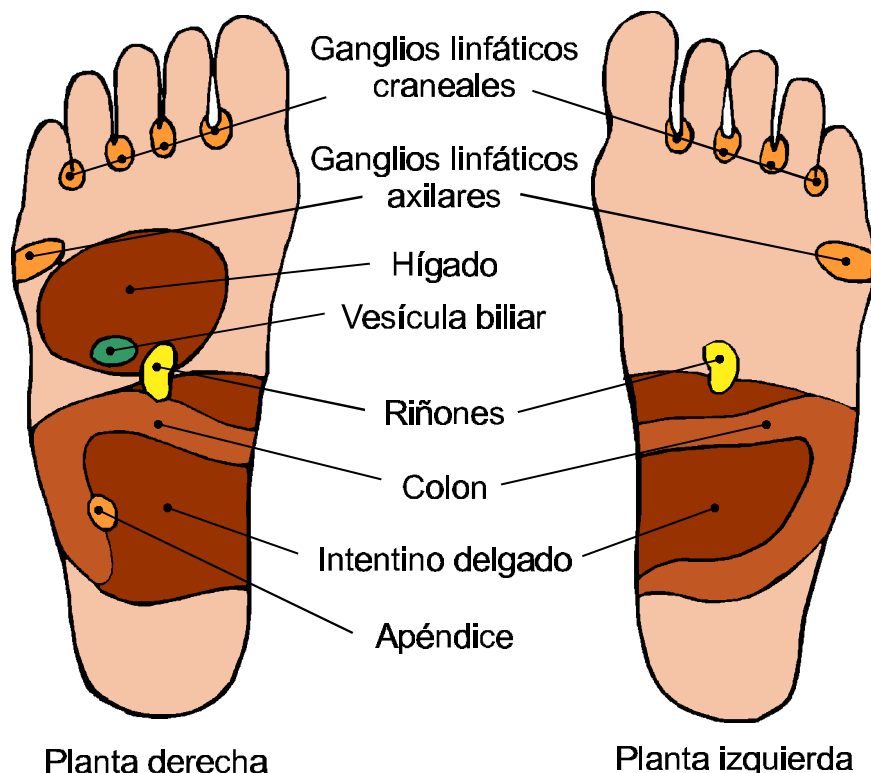


Figura 6

Zonas reflejas de las plantas de los pies

En el gráfico de la figura 6, se muestra un mapa zonal de las plantas de los pies. Dicho mapa es incompleto, mostrando únicamente las zonas que más nos interesan para el tratamiento del cáncer.

En primer lugar nos interesa activar toda la zona intestinal, sobre todo el colon, pues es allí donde se producen “tapones” e incrustaciones más fácilmente, al ser el lugar donde las materias fecales se espesan y amontonan. Activando esta zona ayudaremos al organismo a eliminar su fiebre interna. También resultará interesante activar el apéndice vermiforme, pues con frecuencia se acumulan allí sustancias morbosas. Con el intestino libre de suciedad y putrefacciones, todo resulta mucho más fácil.

También resulta interesante activar la zona correspondiente a los riñones, pues de esta manera ayudamos a la depuración de la sangre. Por la misma razón, activaremos también el hígado y la vesícula biliar, masajeando la correspondiente zona podal.

Resulta también muy saludable activar los ganglios linfáticos, para que así aumente la capacidad inmunológica y se produzca un drenaje de materias extrañas. Podemos comprobar que en la planta del pie se reflejan tanto los ganglios linfáticos craneales como los axilares.

El masaje debe hacerse presionando lo suficiente, pero sin llegar a traspasar el umbral en el cual provoquemos dolor. Según la vitalidad de cada órgano, podremos presionar más o menos en cada zona del pie. Para facilitar el masaje, usaremos un aceite vegetal de primera prensión en frío, como el de almendra. También se puede usar el de oliva u otro tipo. De todas formas, el masaje más natural es, insistimos una vez más, caminar descalzos por la Naturaleza.

La duración total del masaje puede ser de hasta 20 minutos por planta.

Las contraindicaciones de la reflexoterapia son las siguientes:

- Estados agudos. Si por ejemplo una persona padece una apendicitis, no hay que activar el apéndice mediante masaje, pues ello agravaría la crisis.
- Enfermedades dérmicas en el pie; descalcificación ósea; en general, cualquier patología podal.
- En el embarazo, cuando exista peligro de aborto, no se debe masajear la zona refleja genital.
- Durante la menstruación, los masajes de la zona refleja genital deben ser mínimos o nulos.

3.9 Otras terapias

Para finalizar, cabe añadir que las terapias y métodos aquí expuestos no representan todas las opciones posibles. Esta Humanidad es ya muy vieja, y por este planeta han pasado muchos millones de seres humanos, muchos de los cuales han descubierto terapias más o menos acertadas para luchar contra el cáncer y otras enfermedades. Muchas de estas terapias han tenido una difusión amplia; en cambio, otras han pasado desapercibidas. En general, cualquier terapia o medicina que se desee considerar como correcta debe cumplir como requisito fundamental la cooperación con la Naturaleza.

Entre las terapias que no hemos comentado y que cumplen perfectamente con lo que acabamos de exponer, podemos destacar, por ejemplo, la homeopatía, la medicina tradicional china (acupuntura), la aromaterapia, la musicoterapia, etc.

En el caso concreto de la homeopatía, se aplican algunos remedios para potenciar de forma natural las funciones orgánicas de curación. Los remedios concretos dependen del tipo de cáncer y de la situación particular del paciente. Resulta especialmente interesante el nosode *Carcinosinum*, obtenido a partir de tejidos cancerosos.

Cualquier estímulo natural que nos ayude a potenciar nuestras defensas contra la enfermedad debe ser experimentado. Lo más importante es nuestra salud. Bien vale la pena realizar un pequeño esfuerzo para obtener toda la información necesaria acerca de las alternativas existentes, independientemente de opiniones, prejuicios y teorías vanas.

Bibliografía

J. M. Argilés y F. J. López-Soriano: “*El Cáncer y su Prevención*”
Ediciones de la Universidad de Barcelona; Barcelona, 1998

Sidney J. Winawer y Moshe Shike: “*Alto al Cáncer*”
Santillana; Madrid, 1995

Manuel Lezaeta: “*La Medicina Natural al Alcance de Todos*”
Cedel; Barcelona, 1993

J. L. Berdonces: “*El Gran Libro de la Iridología*”
Integral; Barcelona, 1994

V. L. Ferrándiz: “*Baños de Sol y Aire*”
Cedel; Barcelona, 1982

Hanne Marquardt: “*Terapia de las Zonas Reflejas de los Pies*”
Urano; Barcelona, 1986

Edward Bach: “*Bach por Bach, Obra Completa. Escritos Florales*”
Continente; Buenos Aires, 1999

Mechthild Scheffer: “*La Terapia Floral de Bach*”
Urano; Barcelona, 1992

Mariano Bueno: “*El Huerto Familiar Ecológico*”
RBA Libros – Integral; Barcelona, 1999

Mariano Bueno: “*El Gran Libro de la Casa Sana*”
Martínez Roca; Barcelona, 1992

Webs informativos

Cancer Information and Support
www.cancer-info.com

HealthScout
www.healthscout.com

DoctorYourself
www.doctoryourself.com

Terapia Floral de Bach
www.florbach.es.org

National Vaccine Information Center
www.909shot.com

*Organización Mundial de la Salud
(OMS)*
www.who.int

Medyred
www.medyred.com

Natural Channel
www.naturalchannel.com

Ecoaldea
www.ecoaldea.com

Global Vaccine Awareness League
www.gval.com

Citizens for Healthcare Freedom
www.unc.edu/~aphillip/www/chf

Índice

Introducción	4
1. ¿Qué es el cáncer?	7
2. Elementos que favorecen la formación de cáncer	10
2.1 Alimentación	12
2.1.1 Sobrepeso y sedentarismo	13
2.1.2 Aditivos alimentarios.....	14
2.1.3 Hornos microondas	14
2.1.4 Productos transgénicos	15
2.2 Tabaco.....	16
2.2.1 Marihuana	18
2.3 Hábitos sexuales	19
2.4 Alcohol	20
2.5 Exposición solar	21
2.6 Contaminación ambiental	22
2.7 Productos químicos industriales.....	24
2.7.1 Pesticidas, herbicidas y abonos químicos	26
2.8 Radiaciones.....	28
2.8.1 Campos electromagnéticos estáticos.....	29
2.8.2 Campos de frecuencia extremadamente baja (ELF)	30
2.8.3 Campos de radiofrecuencia (RF)	31
<i>Hornos microondas</i>	<i>32</i>
<i>Telefonía móvil.....</i>	<i>32</i>
2.8.4 Radiaciones ionizantes	33
2.8.5 Bioconstrucción	34
2.9 Factores psicológicos.....	35
2.10 Fármacos.....	37
2.10.1 Vacunas.....	39
2.11 Factores hereditarios	40

3. Prevención y terapias existentes.....	41
3.1 Métodos de la medicina oficial.....	45
3.1.1 Cirugía.....	45
3.1.2 Quimioterapia.....	45
3.1.3 Radioterapia.....	46
3.2 Doctrina térmica de Lezaeta.....	47
3.2.1 Equilibrio térmico.....	48
3.2.2 Diagnosticar el desequilibrio térmico.....	49
3.2.3 Fiebre curativa.....	51
3.3 Dieta natural.....	52
3.3.1 Radicales libres y antioxidantes.....	55
<i>Beta-caroteno y vitamina A</i>	56
<i>Vitamina C</i>	57
<i>Vitamina E</i>	57
<i>Ácido fólico</i>	57
<i>Suplementos vitamínicos</i>	57
<i>Selenio</i>	58
<i>Zinc</i>	58
<i>Enzimas</i>	58
3.3.2 Grasas, colesterol y cáncer.....	59
3.3.3 Fibra.....	63
3.3.4 Dietas desintoxicantes.....	64
<i>Cura de limones</i>	67
<i>Cura de uvas</i>	68
<i>Otras curas</i>	68
<i>Dietas especiales</i>	68
3.3.5 Sustancias anticancerígenas en los alimentos.....	69
3.4 Productos naturales anticancerígenos.....	72
3.4.1 Cartílago de tiburón.....	73
3.4.2 Aloe (<i>Aloe vera</i> , <i>Aloe arborescens</i> , etc.).....	74
3.4.3 Tejo (<i>Taxus brevifolia</i>).....	76
3.4.4 Consuelda (<i>Symphytum officinalis</i>).....	77
3.4.5 Otras plantas anticancerígenas.....	78
<i>Muérdago (Viscum album)</i>	78
<i>Lapacho (Tabebuia ipetiginosa)</i>	78
<i>Trébol rojo (Trifolium pratense)</i>	79
<i>Uña de gato (Uncaria tomentosa)</i>	79
<i>Chaparral</i>	79
<i>Celidonia mayor (Chelidonium major)</i>	80
<i>Mandrágora (Podophyllum peltatum)</i>	80
<i>Vicaria (Vinca rosea)</i>	80
<i>Ginseng (Panax ginseng)</i>	80
<i>Kelp (Laminaria japonica)</i>	80
3.4.6 Antiguos remedios desconocidos.....	80
<i>Hojaransín</i>	81
<i>Serpiente de cascabel (Crotalus atrox, etc.)</i>	84
3.4.7 Setas.....	85
<i>Shitake (Lentinula edodes)</i>	86
<i>Reishi (Ganoderma lucidum)</i>	86
<i>Maitake (Grifola frondosa)</i>	86
3.4.8 Plantas depurativas e inmunoestimulantes.....	87
<i>Diente de león (Taraxacum officinalis)</i>	87
<i>Equinácea (Echinacea purpurea, etc.)</i>	87
3.4.9 Otros productos anticancerígenos.....	87

3.5 Terapia mental.....	88
3.5.1 Flores de Bach	89
3.5.2 El método del doctor Hamer	91
3.6 Sol y aire.....	92
3.6.1 Sol y melatonina	93
3.6.2 Helioterapia: el sol como medicamento	95
3.6.3 Aire.....	96
3.6.4 Ejercicio.....	98
3.7 Hidroterapia.....	99
3.7.1 Aplicaciones generales	101
<i>Duchas.....</i>	<i>101</i>
<i>Frotaciones</i>	<i>101</i>
<i>Fiebre</i>	<i>102</i>
3.7.2 Aplicaciones locales.....	102
<i>Baño vital.....</i>	<i>103</i>
<i>Dolor y congestión de cabeza</i>	<i>103</i>
3.7.3 Lavado de sangre	103
3.7.4 Arcilla	105
3.8 Reflexoterapia podal.....	106
3.9 Otras terapias	109
 Bibliografía	 110
 Webs informativos.....	 111