

**GRUPO DE TEXTOS TOMADOS DE VARIAS FUENTES DE INTERNET Y
REORDENADOS A MI GUSTO A LA ESPERA DE PROPONER UNA NUEVA
REDESCRIPCIÓN DEL HIGIENISMO DESDE EL CONSTRUCTIVISMO ORGÁNICO**

EL HIGIENISMO, UN ENFOQUE ALTERNATIVO DE LA SALUD

Índice

INTRODUCCIÓN	4
¿Qué es lo que cura?	4
¿Cómo enfermamos?	6
FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL HIGIENISMO	7
La autorregulación del ser vivo y la salud.....	7
La energía que mantiene la vida. La energía vital.....	8
El agotamiento es la base de la enfermedad.....	8
ELIMINACIÓN DE LAS SUSTANCIAS DE DESECHO. LA INTOXICACIÓN	10
Asimilación y Eliminación.....	10
Intoxicación o toxemia (exceso de aporte tóxico y disminución de su eliminación) ..	10
Formas de intoxicación	11
Intoxicación Interna o Autotoxemia	11
Intoxicación Intestinal.....	12
Intoxicación externa	12
Intoxicación mental y emocional.....	12
Las crisis de desintoxicación.....	12
Las crisis curativas de desintoxicación.....	12
Reparto de la energía en el organismo	13
El sistema de nutrición	13
El sistema de relación	14
El sistema de eliminación.....	14
Excesos en el Sistema de Nutrición.....	14
Excesos en el Sistema de Relación	14
Centralización de la Energía en el Sistema de Eliminación en las Crisis de Desintoxicación o durante la Enfermedad Crónica.	15
Las molestias que aparecen en las crisis de desintoxicación	16
La inflamación	16
La fiebre	16
El dolor.....	17
¿Cómo aparece la enfermedad crónica?	17
La Edad, El Clima, La Herencia, Los Microbios.....	18
LA EDAD	19
EL CLIMA.....	19
LA HERENCIA.....	19
Los MICROBIOS	19
LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD	19
Los síntomas de la Desintoxicación Aguda y Crónica	20
En los riñones.....	20
En los pulmones.....	20
En el aparato digestivo	20
En los genitales	20

En la piel.....	20
En los ojos	20
La pérdida de Peso	21
FACTORES DE SALUD	21
LA ENFERMEDAD CAMBIA CON LA FORMA DE VIDA.....	22
TRATAR O CURARSE.....	24
FACTORES QUE MEJORAN EL NIVEL DE SALUD.....	26
Actividad física-Reposo.....	26
- Mantener la actividad física	26
- Un trabajo creativo	26
- El reposo y el sueño	26
Los 4 elementos de la naturaleza	26
- Contacto con la Naturaleza	26
- Contacto con el agua.....	26
- Respiración consciente.....	27
- Tomar el sol.....	27
Alimentación.....	28
- Alimentación sana	28
- Dieta de crudos.....	28
- El ayuno.....	28
- Dieta a frutas o ensaladas	28
- Eliminar la sal de la dieta	28
- Eliminar al máximo posible los alimentos ricos en proteínas de origen animal	28
- Eliminar el consumo de azúcares y almidones.....	29
- Eliminar los recipientes de aluminio	29
- Las personas mayores deben reducir los lácteos	29
Cuerpo-mente.....	29
- Estiramientos y técnicas corporales	29
- Ejercicios	29
- Aprender a relajarse	29
- Expresar las emociones.....	30
- Eliminar el bloqueo energético y muscular	30
- Amistad y amor	30
- Una sexualidad sana	30
- Momentos de interiorización	30
- Reposo sensorial	31
- Dejar que el cuerpo se exprese.....	31
- La expresión artística o artesanal	31
Otros factores.....	31
- La cama	31
- Mantener la casa agradable	31
- Corregir posturas incorrectas.....	31
- Calzado.....	32
¿Qué es lo que necesita una persona enferma?	32
- Nutrición sana y en cantidad moderada	32
- Ayuno (descanso fisiológico).....	32
- Reposo y sueño	32
- Calma emocional.....	32
- Reposo sensorial	33
- Aire puro	33
- Agua pura.....	33
- Limpieza e higiene externa.....	33
- Ropas y sábanas de fibras naturales.....	33
- Mantener la casa agradable	33
- Mantener claridad en la habitación durante el día.....	33

- Sol en condiciones adecuadas	33
- Contacto con la naturaleza.....	33
- Amistad y amor	33
- Momento para interiorizar	34
- Necesita que se le escuche y se le anime	34
- Dejar que el cuerpo se exprese.....	34

Introducción

El Higienismo es una corriente de pensamiento en relación a la salud y a la vida, y su significado proviene de Higiene, palabra que a su vez tiene su origen en Higea, Higía o Higeia.

La Higiene Vital o Higienismo no es algo nuevo, quizás sea tan antiguo como la humanidad misma. En su evolución la humanidad ha tenido épocas donde relucía más la higiene, prevención y forma de vida sana y otras donde predominaba el tratamiento y el combate de la enfermedad o simplemente de sus síntomas.

La Higiene Vital se encuentra en continua creación y es el arte de la curación por el arte de vivir. No es un intento de curar o eliminar los síntomas en los que la enfermedad se nos hace consciente. Precisamente si alguna cualidad es común a los síntomas de la enfermedad es que los sentimos como desagradables. Es como si de alguna manera la consciencia celular del cuerpo vivo nos indicara que algo en su interior va mal. Expresa la necesidad de una salida al dolor o al malestar, pero no puede haber salida si se sigue viviendo de la misma manera.

La Higiene Vital o Higienismo es una parte de la Ciencia de la Salud que cree en la capacidad de todo organismo vivo para mantener la vida y la salud y la posibilidad de recuperarla cuando está enfermo, siempre que se interacciones con los Factores de Salud necesarios.

La Higiene vital no debe considerarse como una forma de terapia, como un tratamiento. El higienista experimentado no busca tratar o eliminar los síntomas de la enfermedad, sino que **centra su atención en las verdaderas causas que producen el desequilibrio al que llamamos enfermedad**. Recomienda una forma de vida sana y equilibrada, considerando que es la única manera de conseguir la verdadera Salud, de la misma manera se recomienda al enfermo para recuperarse de la enfermedad y al sano para mantenerse sano.

En su sentido más amplio, la salud es un estado de equilibrio orgánico, energético, psicológico, emocional y social. La Higiene Vital abarca el estudio de cómo actúan los Factores de Salud: el contacto con la naturaleza (la tierra, el agua, el aire y el sol), el equilibrio psicoemocional y la armonía o falta de armonía social (medioambiental) para permitir que no sólo sea posible la vida, sino que además se realice al máximo el potencial de salud inherente a todo organismo vivo, como parte de la capacidad de salud que tiene toda la naturaleza. La salud y la felicidad son consecuencia de unas condiciones de vida ideales.

¿Qué es lo que cura?

La capacidad de curación del organismo es parte del poder de autorregeneración que tiene todo cuerpo vivo. La posibilidad que tiene el cuerpo de autocuración depende, no de los expertos o médicos, ni de las medicinas por ellos recetadas, sino que

es una parte de la capacidad de autorregulación propia de cada ser vivo, que de no tenerla, evolutivamente, no podría sobrevivir.

Disponemos de una energía que recogemos de los alimentos que nos da la tierra (frutas, verduras,...), del agua contenida en los alimentos más vivos o de un limpio manantial, del aire que respiramos y del sol que nos calienta y nos da luz. Si el organismo vive en ambientes de polución, si nos apartamos de estos elementos, acabamos en un desequilibrio al que llamamos enfermedad y que tiene mala cura por muchas sustancias extrañas que introduzcamos en el cuerpo, si no volvemos a un mínimo de equilibrio con la naturaleza que nos rodea.

Cuando cualquier ser vivo gasta o malgasta más energía de la que puede recuperar a partir de estos elementos naturales, se arruina y se agota. El especialista en Higienismo intenta desconectar el timbre de alarma que son los síntomas de enfermedad, sino despertar el poder de autocuración, autorregeneración y autorregulación que tiene el organismo cuerpo-mente.

Un dicho hebreo que luego sale en la Biblia dice: “No hay mejor curación que conocerse a sí mismo”. Además, el médico solo podrá transmitir salud o ideas de salud si el mismo las vive, pero estas ideas faltan en las facultades de medicina. En ellas se estudia la enfermedad, sus síntomas, y cómo combatirla con sustancias químicas ajenas al cuerpo o con las herramientas del cirujano; pero no se enseña lo que es la salud la forma de conseguirla, mantenerla y enseñarla. Y la salud está muy lejos de ser un estado que se consigue con un tratamiento desde fuera, es algo inherente al organismo humano (cuerpo-mente) y sale a la luz con unos hábitos de vida más saludables.

Al mismo tiempo, cuando conseguimos despertar la capacidad de autocuración de la persona, “contagiamos”, en el sentido más positivo de la palabra, el despertar del organismo social. Según la Organización Mundial de la Salud; la OMS: “La salud corresponde al estado de completo bienestar físico, mental y social de un individuo, y no solamente a la ausencia de enfermedad o invalidez”. Según la palabra completo bienestar es difícil conocer a alguien sano sino imposible en el estado actual del organismo social tan enfermo. Todos los demás vamos alternando épocas de más o menos salud, y a las épocas de menos salud llamamos enfermedad.

Pero por otro lado podemos decir que gracias a la enfermedad nos curamos. Un catarro con todos los síntomas de eliminación que le acompañan, una diarrea, los vómitos, la fiebre,... son reacciones del cuerpo vivo intentando curarnos. Los niños, con su cuerpo aún sano, reaccionan con fuerza ante el desequilibrio de vida, con síntomas espectaculares, pero también se curan antes. Únicamente el cuerpo sin vida, el cuerpo muerto no sufre enfermedades, no tiene capacidad vital para reaccionar, limpiarse, curarse. Tampoco el medicamento despierta ninguna reacción en el cuerpo sin vida, éste ya no responde, no siente, y por ello “ni siente ni padece”.

Todos los demás, a los que nos cabe la suerte de seguir viviendo, como dicen los orientales, somos seres sintientes, y lo sintiente y lo vivo entra en crisis para curarse. La

palabra crisis, en el idioma chino que se escribe por medio de ideogramas, esta compuesto por dos ideas: una significa peligro y la otra oportunidad. Toda crisis; sea biológica, psicológica o social, es una oportunidad para crecer.

Hay personas que sienten tan poco, están tan poco vivas, que no se enteran que internamente se van enfermando, no tienen capacidad de entrar en crisis para curarse o al menos plantearse este camino y la necesidad de cambio; hasta que un día a los 40, 50 o 60 años entra en su crisis final, sufre un infarto, un cáncer, una trombosis cerebral, y deja de ser un sintiente,...al menos en la tierra.

¿Cómo enfermamos?

La enfermedad no es lo contrario a la salud, es en cambio una reacción correcta del organismo ante una situación anormal. Es a la vez protesta y aviso de nuestro cuerpo a nuestra consciencia mental. Al aparecer una situación anormal, el cuerpo modifica sus funciones normales para contrarrestar los daños que se puedan originar en esa nueva situación (aumenta la temperatura, rechaza los alimentos para que la energía actúe en la curación o se defiende de una ingestión de sustancias tóxicas (vómitos), acelera el tránsito intestinal para expulsar las sustancias tóxicas ingeridas y no eliminadas por los vómitos. Con frecuencia aparece el dolor para avisarnos de que algo no va bien).

Otras veces las mismas reacciones aparecen cuando hay un desequilibrio o crisis psicológica. Con el exacto conocimiento que da la intuición, de la unidad que suponen el cuerpo y la mente, las frases populares indican que las crisis corporales son con frecuencia una reacción a una situación conflictiva emocional, psicológica y social: no me dejas respirar, me da vértigo, enseñó los dientes, me lo he tragado, tengo un nudo en la garganta, qué desahogo, coger las cosas a pecho, qué hígados tienes, tengo un nudo en el estómago, has echado hasta la bilis, me remueve las tripas, me tiemblan las piernas (de miedo), te cagas de miedo,...Ante estas situaciones conflictivas el cuerpo responde con crisis corporales en un intento de dar salida y descargar las crisis emocionales y psicológicas. Como dicen los higienistas, las crisis son reacciones correctas del cuerpo ante la pérdida de equilibrio consigo mismo y con el entorno; el cuerpo no se suicida.

Además no podemos olvidar que las condiciones sociales actuales, el mal reparto de las riquezas del planeta, la explotación económica, las guerras y el hambre originan grandes y graves enfermedades y también la muerte antes de tiempo. Pero eso a veces nos suena lejos de darnos cuenta que nuestro derroche y exceso de consumo repercute en todos los demás seres humanos. Lo que se gasta por un lado escasea por el otro, igual que en nuestro cuerpo.

La contaminación del planeta, - tierra, agua y aire - son otros factores que cusan enfermedades, porque somos parte de esa Naturaleza, al igual que ella está en nosotros. El ser humano de este siglo ha sido y es el único ser vivo del planeta que produce

sustancias que a la tierra le cuesta o no puede descomponer, asimilar o como ahora decimos reciclar.

Todos los síntomas de la enfermedad son una modificación del ritmo del cuerpo (a veces aumentan los latidos del corazón y otras veces descienden, aumenta la presión de la sangre o tensión sanguínea o a veces baja; aumenta o disminuye la temperatura corporal; aumenta la velocidad de tránsito intestinal (diarrea) o se enlentece (estreñimiento); aumenta o disminuye la formación y eliminación de la orina; aumenta o disminuye la respiración (respiración agitada o asma); aumenta el peso (obesidad) o disminuye (delgadez), aumenta la sensación de sueño o disminuye (insomnio), aumenta el ánimo en exceso (euforia) o disminuye (depresión),... Dichos síntomas indican o un aumento o un descenso de las funciones normales. Excepto uno, el dolor, que indica la aparición de sensibilidad en una zona que de normal no es sensible. Esa aparición de la sensibilidad en una zona normalmente no sentida, es uno de los mecanismos que tiene el cuerpo para aumentar la consciencia y que empuja hacia un cambio en los hábitos de vida. Pero lo más usual es silenciar este mecanismo de reacción con medicamentos para eliminar el dolor. El enfermo, al seguir viviendo de la misma manera, deja de sentir los síntomas, escapando así a la consciencia del lento pero seguro deterioro de su cuerpo.

Eliminamos o desconectamos el timbre de alarma y la enfermedad avanza fuera de nuestra consciencia, hasta que ya es irreversible y aparece un dolor mayor, resistente a cualquier analgésico, o la muerte, estado en el cual el dolor físico cesa totalmente.

La enfermedad aguda, a la que el higienistas llama “crisis de desintoxicación o regeneración”, es una respuesta del cuerpo ante una pérdida de equilibrio, emocional, psicológica, además de algo a la que va unidas estas dos, la pérdida de equilibrio social, tan frecuente en nuestros días. Intentamos tratarla (mal-tratarla) con unos parches llamados medicamentos o drogas. La persona en esta situación no se plantea la forma de vida individual ni social y sigue Atirando®, tirando su salud, mientras se despista en echar las culpas a los microbios, a la edad, al clima, a la herencia, a Dios lo ha querido, a la mala suerte,...según el momento o las modas, sin plantearse que puede hacer mucho por mejorar su salud y un poco por mejorar la salud social de los que le rodean. Pero muchos pocos pueden hacer mucho, si no se dejan engañar y buscan a las verdaderas causas de la enfermedad.

Fundamentos teóricos del higienismo

La autorregulación del ser vivo y la salud

Todos los seres vivos mantienen en el tiempo su entidad, estabilidad y desarrollo interior gracias a su capacidad de autorregulación para compensar los posibles desequilibrios que les pueda causar sus interacciones con el medio buscando energía para mantenerse y desarrollarse.

La energía que mantiene la vida. La energía vital

La naturaleza es un conjunto vivo. Un ser vivo en el que todos sus elementos están relacionados entre sí: la tierra, el agua, el aire, el sol, los vegetales, los animales, el hombre... y cada uno de ellos mantiene el equilibrio con los restantes, Son partes integrantes de esa Naturaleza. Cuando el ser humano se encuentra en equilibrio con todo lo que le rodea y consigo mismo vive en salud, y cuando dicho equilibrio se rompe, tanto hacia afuera como hacia dentro, aparecen los diferentes grados de *enfermedad+ o desequilibrio. La enfermedad no existe más que como un estado de menor salud, y para conseguir la salud es necesario la búsqueda de ese equilibrio en base al respeto de las leyes naturales y de las leyes universales.

El organismo humano y cada una de sus células viven gracias a la **energía vital** conseguida por la digestión y asimilación de los alimentos, por la respiración, el contacto con el sol, el agua, con la Naturaleza y mediante la relación con las demás personas en el medio social, también a través de la consciencia en el vivir, el pensamiento positivo, el movimiento, el trabajo colectivo, el descanso, el sueño... Dicha **energía vital** se manifiesta tanto en la salud como en la enfermedad. Si nos hacemos una herida o nos rompemos un hueso, trabaja para que la herida cicatrice y los dos fragmentos del hueso vuelvan a unirse. En la *enfermedad+, guiado instinto de conservación de nuestro cuerpo, la energía busca positivamente la salud, de tal forma que muchos de los síntomas que la acompañan indican claramente, como luego veremos , esta finalidad.

Tanto en la salud como en la “enfermedad”, nuestro cuerpo, como organismo vivo que es, tiene poder de curación.

La salud es el estado normal de todo ser vivo mientras tenga en cuenta y respete las leyes de la vida: cualquier desviación de esas leyes abre el paso a la “enfermedad”. Bajo condiciones favorables o adecuadas de vida y apartado de factores que producen la enfermedad, nuestro cuerpo tiene poder de curarse a sí mismo.

El agotamiento es la base de la enfermedad

[Visión simplista de la enfermedad que no casa bien con la otra fuente que propone el higienismo: la toxicidad / Cuidado en cómo se usa con mucha frecuencia la noción de energía]

Nuestro cuerpo gasta energía en trabajo físico, en el ejercicio, en el metabolismo básico..., en mantener constantes el calor y la temperatura del cuerpo, en el trabajo mental, en el trabajo de eliminación de las sustancias de desecho, en la relación con los demás.

El problema surge cuando debido a nuestra forma de vida antinatural gastamos más de lo que captamos, derrochamos nuestras fuerzas y con el paso del tiempo las reservas de energía se van debilitando, apareciendo el agotamiento y la enfermedad.

Una forma de vida antinatural favorece el gasto o más bien el derroche de mucha energía así como también el desequilibrio energético. El organismo necesita hacer frente y contrarrestar con mucha de su fuerza: una alimentación excesiva y de mala calidad, las sustancias tóxicas (café, alcohol, tabaco, otras drogas...), la contaminación de la tierra, del agua y del aire, las tensiones y desequilibrios emocionales y mentales, el excesivo e inadecuado trabajo, la represión social, las relaciones humanas egoístas basadas en el pequeño *yo+ o ego como ombligo del Universo.

Del mismo modo que hay un derroche hay también un aporte insuficiente de energía: una alimentación basada en los alimentos refinados e industrializados, embutidos, conservas, la sal, las carnes, los pescados; no aportan la misma vitalidad que la verdura, las raíces y las frutas frescas, los frutos secos, los cereales, que durante los meses de maduración han captado la energía de la NATURALEZA: de la tierra, del agua, del aire y del sol. Más bien al contrario, los alimentos refinados e industrializados roban, en verdad, la energía propia del organismo.

Las frutas y las hortalizas, como alimentos vivos que son, captan la energía del sol, y bajo la acción de sus rayos ultravioleta combinan el gas carbónico del aire con el agua, con los minerales y demás elementos de la tierra, formando su propia estructura. Son una combinación de las fuerzas de los cuatro elementos: la tierra, el agua, el aire y el sol (fuego), son verdaderos concentrados de Energía Viva, *la quintaesencia+ de la materia viva. Del mismo modo, el aire contaminado y la mal llamada *agua potable+ de las ciudades no contienen la vitalidad del aire del campo y del agua almacenada en las frutas y verduras o proveniente de un cristalino manantial. La falta de ejercicio o de un trabajo creativo tampoco sirve de estímulo ni de aporte energético. No olvidemos que el ejercicio o el trabajo producen en *un principio+ un gasto de energía pero que a su vez actúan como estímulos favorecedores del equilibrio de nuestro organismo y la recuperación de la salud. *La vida es movimiento+. La ausencia del pensamiento positivo y la falta de consciencia y de esperanza en la vida, el desequilibrio psíquico y emocional impiden que el ser humano se recargue con la suficiente energía mental para hacer frente a los problemas de la vida diaria. ***[se hace un balance energético torpe. Se mezcla lo que es y no es energía. Posible mejor texto usando la idea de factores de salud para mejorar el estado vital y suprimir el concepto de EV]***

Cuando obtenemos una insuficiente cantidad de energía y además la derrochamos en exceso a causa de diversos factores debilitantes, aparece el agotamiento que es el punto central de la *enfermedad+ y de hecho la mayoría de las enfermedades se manifiestan acompañadas de sus síntomas: cansancio, debilidad.

Eliminación de las sustancias de desecho. La intoxicación

Asimilación y Eliminación

En el mantenimiento de la vida, el organismo necesita alimentos que le aporten energía y éstos son principalmente Hidratos de Carbono o Glúcidos (almidones y azúcares) y grasas. Los Hidratos de Carbono o Glúcidos son la fuente primaria de energía, muchos de ellos se digieren de forma fácil y rápida. El aporte energético de mejor calidad está en los azúcares de la fruta y los almidones de las patatas, boniatos, castañas, raíces (zanahoria, remolacha, nabo...) y los cereales (pan, arroz, maíz, trigo...). Las grasas son una fuente secundaria de energía pero constituyen el material ideal para el almacenamiento energético.

El organismo necesita también sustancias que formen tejidos nuevos y reparen las zonas desgastadas o enfermas para ello están las proteínas contenidas en los alimentos. A los hidratos de carbono y grasas se le llama alimentos energéticos y a las proteínas plásticos.

Para llevar a cabo todos los procesos del organismo se necesita también la intervención del agua, las vitaminas, los minerales, enzimas, etc., contenidos en los alimentos vivos; también del oxígeno que respiramos, del estímulo del sol. Se llama **metabolismo** a proceso por el que a partir de estas materias primas el organismo genera energía y movimiento. Otros factores como el ejercicio, trabajo creativo, contacto con la Naturaleza, equilibrio psíquico fomentan el metabolismo.

En el metabolismo normal, en los procesos energéticos, en el mantenimiento de la temperatura constante del organismo, en el crecimiento y regeneración de los tejidos utilizados, se forman cierta cantidad de sustancias de desecho (gas carbónico, urea, ácido úrico, ácido láctico, creatinina...), sustancias que necesariamente deben ser eliminadas. Estos productos de desecho, formados en el interior de la célula, pasan en principio a la sangre y de ahí a los órganos normalmente encargados de eliminarlos: los órganos de eliminación.

Estos **órganos de eliminación** son: los riñones (que expulsan las sustancias de desecho y las toxinas por la orina); el aparato digestivo (que lo hace por la mucosa digestiva o piel interna que recubre a los órganos huecos, la bilis y las heces); el pulmón (por el aliento) la piel (por el sudor). Además, la mujer elimina por la menstruación.

Intoxicación o toxemia (exceso de aporte tóxico y disminución de su eliminación)

Cuando una persona lleva una forma de vida sana, en su cuerpo se originan una pequeña cantidad de sustancias de desecho que se eliminan con facilidad. Pero si la

forma de vida es la conocida como *normal+, a estas sustancias de desecho hay que añadir las sustancias tóxicas que provienen del exterior, más las sustancias originadas por la intoxicación intestinal, como veremos más adelante, lo que supone un trabajo extra para los órganos de eliminación. Agotamiento e intoxicación son la base de la enfermedad.

Cuando el cuerpo no tiene energía suficiente o está agotado por contrarrestar una forma de vida no sana, estos órganos no eliminan: las sustancias de desecho originadas por el propio metabolismo del cuerpo; la putrefacción intestinal por una incorrecta alimentación y las malas digestiones, fermentaciones y putrefacciones añadidas; y las sustancias tóxicas provenientes del exterior (café, alcohol, tabaco, drogas ilegales, medicamentos, pesticidas y abonos químicos de los alimentos; conservantes, colorantes, aromatizantes químicos y artificiales en la comida, la contaminación del agua, la tierra, el aire (sólo se salva el sol, porque aún nos queda un poco lejos), las sustancias contaminantes de los productos domésticos de limpieza, pinturas,.. Todas estas sustancias perjudiciales para el cuerpo se van acumulando en nuestro interior dando lugar a la Intoxicación, y esta intoxicación origina la enfermedad.

Tenemos miedo a los microbios, unos microorganismos invisibles al ojo humano, y en cambio no nos da miedo: beber alcohol, fumar tabaco, vivir en estrés, llevar una alimentación insana, pensar mal de los demás, mantener rencor por un familiar o un amigo. Ante una epidemia, que supuestamente desde el punto de vista higienista está ocasionada por nuestra forma de vida, los microbios son consecuencia y resultado, no la causa. Si fuera la verdadera causa de la enfermedad alcanzaría inevitablemente a todas las personas que hubieran tenido contacto con dichos microbios. Pero todos sabemos que ante cualquier epidemia, por muy grave que esta sea, hay personas afectadas o enfermas y otras en cambio, permanecen sanas.

Llegado un momento, la sobrecarga tóxica es tan grande que los órganos de eliminación no dan abasto en el cumplimiento de su trabajo y las sustancias tóxicas se acumulan en el interior del organismo. Debido también al agotamiento energético, anteriormente visto, no hay energía suficiente para que estos órganos cumplan correctamente su trabajo.

Por una causa o por otra, y normalmente por las dos, tiene lugar una acumulación progresiva de sustancias tóxicas, dando lugar a la intoxicación, origen de cualquier *enfermedad+.

Formas de intoxicación

Intoxicación Interna o Autotoxemia. En el metabolismo o funcionamiento normal del organismo se forman sustancias de desecho que si no pueden ser eliminadas se acumulan en el interior del cuerpo (urea, ácido úrico, ácido láctico, gas carbónico, creatinina...). Estas sustancias se producen incluso llevando una forma de vida sana, aunque se generan en muchísima mayor cantidad llevando una vida *normal+. En los

procesos de destrucción o degeneración de alguno o más órganos se forman sustancias tóxicas: Necrosis de algún tejido por falta de aporte sanguíneo y de oxígeno o tumores malignos que degeneran. En un organismo con mucha energía estas sustancias de desecho son expulsadas sin problema alguno por los órganos normales de eliminación.

Intoxicación Intestinal. Es la intoxicación causada por la fermentación de los alimentos y la formación de sustancias tóxicas a la que dan lugar. Su origen es múltiple: consumo de alimentos no adecuados, comer en exceso, sin hambre, deprisa, sin masticalos ni ensalivarlos bien, muy cocinados, con muchas mezclas.

Intoxicación externa. Es el acumulo de tóxicos provenientes del exterior, son sustancias extrañas a la composición normal del organismo: contaminantes del aire y del agua (agua clorada); tóxicos como el café, alcohol, tabaco, otras drogas, medicinas, vacunas... Alimentos tolerados por el organismo pero no recomendables: carnes, pescados, alimentos refinados, sal, vinagre, alimentos industrializados ricos en conservantes, colorantes, aromas y otros aditivos. Contaminación por las radiaciones eléctricas, rayos X, televisión, centrales nucleares, gamagrafías... Estos últimos elementos actúan volviendo tóxicas las sustancias propias del organismo. Insecticidas, pesticidas, herbicidas y abonos químicos utilizados en la agricultura (contaminación de la tierra), etc., etc.

Intoxicación mental y emocional. Esta intoxicación está originada por las sustancias tóxicas generadas por las tensiones nerviosas, preocupaciones, miedos, soledad, frustraciones, pensamientos erróneos, emociones mal canalizadas, celos, envidias, mentiras o excesivo trabajo intelectual. Hay una forma sutil de contaminación del pensamiento favorecida por los medios de comunicación y las personas influyentes. Juega un importante papel en esta forma de contaminación la propaganda consumista de los medios de (in)comunicación de masas y en especial la de la TV que tanto daño hace a las personas, y en especial a los niños. La intoxicación mental y emocional provoca igualmente unos bloqueos energéticos que se acompañan de tensiones musculares y de la disminución de la respiración profunda y relajada, dando lugar a una disminución de la captación de la energía y de su libre circulación por el organismo; con lo que se favorece el agotamiento.

Las crisis de desintoxicación

El reparto de la energía en los tres grandes sistemas de nuestro organismo

Las crisis curativas de desintoxicación

Si las toxinas se acumulan en una cantidad excesiva las células se ven obligadas a vivir en un medio tóxico, degeneran y mueren. Cuando la acumulación de sustancias tóxicas supera un máximo tolerable (el nivel de tolerancia), el organismo provoca lo que llamamos la **crisis de desintoxicación**, con el fin de reducir o evitar la intoxicación o toxemia y el posterior mal funcionamiento, degeneración y muerte de las células. Dichas crisis son lo que en la medicina oficial se conocen como enfermedades agudas o de

corta duración (anginas, catarros, bronquitis aguda, tos, vómitos, diarreas, *infecciones+ urinarias...).

Este trabajo extra de desintoxicación se lleva a cabo por los llamados **órganos relevo de eliminación**, ayudando así a los órganos que habitualmente efectúan esta función, vistos anteriormente. De esta forma se elimina el exceso de sustancias tóxicas.

En las crisis de desintoxicación puede haber una eliminación a través de las mucosas del aparato respiratorio en forma de catarro, tos, gripe, bronquitis...; del aparato digestivo en forma de: vómitos, diarrea, boca, del aparato urogenital: *catarro+ de vejiga, *infección+ de orina, flujo vaginal en la mujer; de la piel, como urticaria, granos, forúnculos, abscesos, aumento de la sudoración...; de la conjuntiva del ojo, apareciendo la conjuntivitis. por el conducto auditivo, dando la otitis.

Igualmente hay una neutralización y eliminación de los tóxicos por el Tejido Linfático que aumenta su trabajo y también el tamaño de sus elementos (Anginas, vegetaciones, ganglios inflamados, apendicitis...).

Estas crisis no son verdaderas *enfermedades+ sino diferentes formas de eliminación de las sustancias almacenadas que producen la intoxicación orgánica. Son verdaderas crisis curativas, válvulas de eliminación de toxinas, que no debemos intentar combatir con ninguna clase de remedio terapéutico porque en realidad *nos limpian+. No intentemos *curar+ el catarro porque es el mismo catarro quien nos cura.

Si tratamos el catarro evitamos la desintoxicación del organismo, pues la mayoría de sus síntomas (mocos, flemas. boca seca, orina oscura. sudor, fiebre...), son diferentes formas de desintoxicación y eliminación y otros síntomas como el malestar general, la sensación de cabeza embotada, el aumento de sensibilidad a los ruidos y luces fuertes, los dolores de cabeza... nos avisan de la necesidad de descanso físico y psíquico.

Reparto de la energía en el organismo

La energía vital del organismo se reparte en los tres grandes sistemas: nutrición, eliminación y relación también se necesita energía para el crecimiento y la reproducción.

El sistema de nutrición, necesita energía para la digestión y asimilación de los alimentos. Tendremos en cuenta que en dicho proceso no interviene solamente el aparato digestivo, el estómago y el intestino, ya que el último proceso de asimilación se lleva a cabo en el interior de cada una de las células. Todas y cada una de las células del organismo intervienen en el trabajo de asimilación de las sustancias nutritivas. Forma también parte de este **sistema la Respiración**, mediante la cual nos *alimentamos+ del oxígeno y de la energía del aire. y la **Circulación Sanguínea** que aporta las sustancias nutritivas y el oxígeno necesario para las células. No nos olvidemos tampoco del aporte nutritivo que recibimos del sol y del contacto con la naturaleza.

El sistema de relación, es el conjunto de los órganos y tejidos encargados de ponernos en contacto con el mundo exterior y con los demás seres humanos, y está dirigido en gran parte por la voluntad consciente. Cuando nos movemos, hacemos ejercicio, pensamos, sentimos, nos comunicamos, realizamos un trabajo intelectual, manual o físico, nuestro organismo lleva gran parte de su Energía Vital hacia la función de relación y sus órganos: Músculos y Huesos, Cerebro, Sistema Nervioso, Los Órganos de los Sentidos y del Lenguaje.

El sistema de eliminación, formado por los órganos que hemos visto anteriormente, los órganos de eliminación: Riñones, Pulmones. Aparato Digestivo y Piel. La función de eliminación es una actividad fundamental para el mantenimiento de una buena salud. El cuerpo humano no está sano si sus células mantienen gran cantidad de sustancias de desecho y toxinas.

Tanto para el Sistema de Nutrición como para el de Eliminación es necesario el buen funcionamiento del Sistema Circulatorio (arterias. venas...). A la par del trabajo de eliminación se efectúa el de regeneración de las zonas afectadas por la intoxicación y la falta de energía.

Excesos en el Sistema de Nutrición

La persona que come en exceso, que consume alimentos no adecuados: refinados. industrializados o de origen animal, bebe el agua *potable+ de las ciudades, respira el aire contaminado por los humos, bebe alcohol, fuma... derrocha mucha energía en el Sistema de Nutrición, necesaria para contrarrestar estas sustancias nocivas. Cuando la energía se desvía hacia la nutrición hay menos para cumplir las funciones de eliminación y relación.

Un ejemplo de todos conocido es la forma como la energía y la sangre se centran en el Sistema Digestivo, en el abdomen, tras una copiosa y excesiva comida. En este momento la energía se retira del Sistema de Relación y nos encontramos sin ganas de movernos ni de pensar, con adormecimiento o ganas de dormir, o sin querer hablar. Una parte del cuerpo (músculos, huesos, sistema del lenguaje, sentidos) y el cerebro, ceden su fuerza para que ella se concentre en el Aparato Digestivo.

Del mismo modo el Sistema de Eliminación cede su energía para que ella se canalice también hacia el abdomen. Debido a esto muchos de los síntomas de eliminación, los trastornos y las molestias pueden ceder momentánea o temporalmente. Muchos síntomas de eliminación (de *enfermedad+) pueden desaparecer de esta forma temporalmente tras una comida abundante y de difícil digestión. Nos equivocamos si pensamos que la persona enferma debe comer mucho.

Excesos en el Sistema de Relación

Cuando la persona trabaja en exceso y tiene una ocupación no grata, sufre muchas preocupaciones y tensiones nerviosas, vive en la ciudad rodeada de ruidos y

luces artificiales, pasa muchas horas muertas delante de la televisión, mantiene de forma continua pensamientos negativos... La Energía Vital asume ese gasto extra, pero alcanzando cierto nivel deberá *robar+ Energía de los Sistemas de Eliminación y Nutrición. Debido a ello se ven frenadas estas dos últimas funciones y se favorece la aparición de la intoxicación o toxemia y de la *enfermedad+.

Un ejemplo extremo de una gran centralización de la energía en el Sistema de Relación, a cambio de dejar con poca fuerza al Sistema de Eliminación y en especial al Sistema Nutritivo, ocurre cuando estamos comiendo o recién comidos y nos dan una mala noticia, un susto..., en ese momento la Energía se retira bruscamente del Sistema de Nutrición dando lugar a un corte de digestión y con frecuencia se acompaña de náuseas, vómitos o diarreas que tienen la finalidad de liberar al aparato digestivo de los elementos nutritivos ingeridos.

Centralización de la Energía en el Sistema de Eliminación en las Crisis de Desintoxicación o durante la Enfermedad Crónica.

Durante la crisis de desintoxicación la Energía Vital del organismo se concentra en el Sistema de Eliminación para que las sustancias tóxicas puedan ser expulsadas. En consecuencia, y durante dichas crisis hay una falta de energía en los Sistemas de Nutrición y de Relación.

La falta de energía en el Sistema de Nutrición que acompaña frecuentemente a las crisis desintoxicativas, produce aparición de ciertos síntomas, como son: la falta de apetito, estreñimiento, diarrea..

Esta situación es frecuente en los niños ya que su instinto está menos degenerado que el de las personas adultas y en * consecuencia pierden rápidamente el apetito ante la enfermedad.

Casi la totalidad de Energía trabaja en la eliminación, y el aparato digestivo ha cedido la mayor parte de sus fuerzas para que los órganos de eliminación cumplan de la mejor manera posible su trabajo.

La falta de energía en el Sistema de Relación explica: La aparición de fatiga, cansancio, mareos, piernas frías (debido al descenso de la energía muscular y nerviosa); la cabeza embotada y las pocas ganas de pensar (disminución de la energía mental). La persona está emocionalmente más sensible y pide muchos cuidados y *mimos+; explica también el aumento de la sensibilidad y las molestias ocasionadas por los ruidos y las luces fuertes (descenso de la energía de los órganos de los sentidos) y la sensación de frío general.

En la Enfermedad Crónica la energía se concentra también en mayor o menor grado en el sistema de Eliminación apareciendo los mismos síntomas, aunque normalmente menos intensos pero más duraderos.

Incluso en esta situación puede ocurrir que por la centralización de la energía en el Sistema de Eliminación, falte dicha energía para el crecimiento y la reproducción. Aparecen los problemas de crecimiento en el niño pequeño o hay una formación anormal del feto y sus órganos en la mujer embarazada (¿cuántas malformaciones del feto no son debidas a esto?). Del mismo modo la falta de energía para el trabajo de reproducción puede hacer que tanto el hombre como la mujer se vuelvan estériles.

La inteligencia interna o el instinto del cuerpo [**cuidado con estos términos que parecen más esotéricos que científicos**] dirige el reparto de energía en el organismo y aumenta una función, en este caso la desintoxicación y la curación, a cambio de la disminución de la actividad normal. La energía hacia los órganos de eliminación y zonas más dañadas y enfermas. Del mismo modo, la circulación sanguínea fluye hacia zonas internas y con ello los órganos menos vitales en ese momento como la piel y las extremidades se encuentran frías y pálidas (manos y pies fríos). La sangre se concentra en el interior del organismo y principalmente en los órganos de Eliminación y en las zonas enfermas.

Las molestias que aparecen en las crisis de desintoxicación

Las crisis de desintoxicación se acompañan frecuentemente de toda clase de molestias y dolores localizados por todo el cuerpo; molestias y dolores de cabeza, vientre, riñones, hígado, ovarios..., los dolores y las molestias actúan como timbres de alarma que nos avisan de que algo se mueve en el interior de nuestro organismo, es la energía que intenta reparar las zonas dañadas.

Los depósitos de sustancias tóxicas se eliminan más fácilmente aumentando la circulación y la actividad metabólica del cuerpo, lo que con frecuencia da lugar a molestias y dolores como pueden ser:

La inflamación es uno de los procesos más frecuentes y más efectivos de los que utiliza el cuerpo humano para reparar una zona o eliminar las sustancias extrañas, y acompaña de varios síntomas: calor y enrojecimiento local producido por un aumento de la llegada masiva de sangre a la zona; hinchazón, debido al paso de líquido filtrado de sangre a los tejidos de alrededor. Estos síntomas, tienen como objeto facilitar la llegada de todos los elementos necesarios para el proceso (proteínas, glóbulos blancos, enzimas, sustancias nutritivas). La inflamación se acompaña también de diferentes síntomas según el órgano afectado. La inflamación por ejemplo del aparato respiratorio da síntomas de tos, eliminación de flemas, moco..., mientras que la del aparato digestivo dará náuseas, vómitos, diarreas. Cuanto más intensos son los síntomas, más rápido es el proceso curativo. Por el contrario si los combatimos con medicamentos, hierbas y otros procedimientos, retrasamos la curación.

La fiebre es un síntoma del proceso de desintoxicación y manifiesta un aumento de la actividad metabólica del organismo; por lo que se acompaña de un aumento del ritmo cardíaco, de la frecuencia respiratoria y una disminución de la actividad física y

psíquica. Como ocurre con los demás síntomas no hay que tratar de eliminarla pues con ello ocasionamos un retraso de la curación. Del mismo modo que en la inflamación hay un aumento de la temperatura de la zona, la aparición de fiebre manifiesta una especie de inflamación general de todas las células del cuerpo que intentan eliminar las sustancias tóxicas acumuladas en su interior. Cuando una herida se llena de suciedad o tierra, se produce un aumento de la temperatura local (fiebre local) que al acelerar las reacciones químicas facilita el proceso curativo. La herida se limpia así más rápidamente. Del mismo modo la fiebre de todo el cuerpo indica su trabajo por eliminar la suciedad o los tóxicos de sus células. En los niños pequeños las crisis de desintoxicación (catarros, anginas...), se acompañan frecuentemente de fiebre, el cuerpo del niño se muestra más sano y menos adulterado que el del adulto y reacciona con más fuerza ante el acumulo tóxico. Con la fiebre aumentan las reacciones curativas del organismo y el niño se recupera rápidamente, al día siguiente lo vemos jugando y corriendo en la calle. Lo más indicado para evitar un aumento excesivo de la temperatura del cuerpo, es ayunar, no comer nada, guardar cama y no abrigarse en exceso. Es un error abrigarse mucho con el fin de aumentar el sudar, especialmente contraindicado en los niños. Todos sabemos que el ejercicio, el trabajo, o una comida fuerte y abundante, aumentan la temperatura del cuerpo, llegando incluso a provocar el sudor, y por ello son las tres formas mejores de aumentar la fiebre.

El dolor es otro de los síntomas más frecuentes en las crisis de desintoxicación y nos indica que algo se mueve en nuestro organismo. Nos dice que dicha zona o todo el organismo necesitan descanso. El dolor, aunque nos cueste creerlo, indica curación, la herida que cicatriza duele y molesta. Debemos aguantar lo más posible el dolor y aplicar calor en forma de bolsas o baños de agua caliente cuando sea muy fuerte. Otros procedimientos para aliviar el dolor fuerte, pero que no están al alcance de todo el mundo, pueden ser el magnetismo o transmisión de energías, la sugestión (hipnosis), e incluso la acupuntura.

¿Cómo aparece la enfermedad crónica?

Mientras se continúa con la misma forma de vida la enfermedad continua. Aparece la enfermedad crónica. Cuando el organismo no tiene una energía vital suficiente para provocar las crisis de desintoxicación o las cortamos con medicamentos o cualquier otro método o “remedio curativo” (ej. leche caliente con miel y coñac), las toxinas no pueden ser eliminadas. En apariencia la enfermedad se ha curado, pero esto no es cierto ya que el agotamiento y las sustancias tóxicas y de desecho no han sido eliminados. El cuerpo se ve obligado a arrinconarlas en alguna parte.

La **enfermedad crónica** manifiesta e indica la forma de vida errónea de la persona, y continuará su avance progresivo mientras la persona no cambie y evite los errores que está cometiendo. La persona enferma ha roto el equilibrio con todo lo que le rodea y consigo misma. El tratamiento médico terapéutico puede ser solamente un intento de eliminar los síntomas y mientras tanto, al permanecer las mismas causas de

*enfermedad+, ésta continúa. Tapamos, echamos una manta encima de la enfermedad y creemos que ha desaparecido solamente porque no la vemos. Es como si cerráramos las puertas, las ventanas y las persianas, para no ver el fuego del incendio provocado en el interior de nuestra casa.

Saltándose la ley de causa y efecto, se intenta eliminar la enfermedad sin evitar sus verdaderas causas y por ello no se cura la enfermedad sino que, y con ello no siempre, se anulan temporalmente los síntomas.

La **persona sana** nota más síntomas con la ingestión de alcohol, tabaco, café... su cuerpo es mucho más sensible e intenta rechazar y eliminar las toxinas provocando: náuseas, vómitos, tos, mareos... el cuerpo enfermo y acostumbrado a la continua utilización de estos tóxicos no opone barrera en principio al ingerirlos, no nota síntomas, pero las toxinas se acumulan dentro dando lugar a la posterior intoxicación y produciendo la enfermedad. La persona sana es como un río cristalino en el que al echar una sola gota de tinta vemos fácilmente su recorrido. Su cuerpo nota rápidamente la intoxicación y reacciona contra ella. El enfermo es semejante a un río contaminado que aun echando un barril de petróleo no se ve la porquería. El enfermo no nota el acumulo tóxico en sus células y por ello no lo rechaza.

El tratamiento médico de las crisis agudas: catarros, anginas, bronquitis, vómitos, diarreas, fiebre..., facilita la aparición de las enfermedades crónicas o degenerativas: bronquitis crónica, asma, enfermedades reumáticas, diabetes, cáncer... impedimos con ello la acción de las válvulas de eliminación o crisis agudas.

Si el cuerpo produce vómitos para eliminar las sustancias irritantes del estómago, ¿por qué tratarlos?, si el cuerpo produce diarrea para eliminar la sucia materia enferma de los intestinos, ¿por qué eliminarla? Si la persona al comenzar a fumar, tose y se marea ¿por qué seguir haciéndolo? Al actuar de ese modo los tóxicos y las sustancias de desecho se acumulan en el interior y ocasionan con el paso del tiempo la enfermedad crónica.

Incluso la enfermedad crónica se desarrolla con crisis o *recaídas+ temporales, siendo agudizaciones del mismo proceso, frecuentemente son repetidos intentos de curación, de dar marcha atrás y mejorar la situación de la enfermedad, aunque temporalmente aumenten las molestias.

La enfermedad no es una equivocación o un fallo en el funcionamiento del cuerpo, es una acción correcta de todo el organismo vivo en un intento de mantener la vida.

La Edad, El Clima, La Herencia, Los Microbios

La enfermedad no es debida al *ataque+ de los microbios, ni es consecuencia de la edad, la herencia, el clima, la mala suerte, el *Dios lo ha querido+; aunque también

es cierto que algunos de estos factores pueden intervenir frecuentemente, desencadenando o modificando la crisis.

LA EDAD predispone a que la enfermedad se manifieste de una forma característica. A cada etapa le corresponde unas enfermedades típicas, conociéndose las enfermedades de la infancia, de la adolescencia, del adulto y del anciano.

EL CLIMA facilita la aparición de ciertas *enfermedades+ correspondientes (ej. el clima húmedo favorece que el desequilibrio y la enfermedad se manifiesten en forma de trastornos del aparato respiratorio o como molestias reumáticas).

LA HERENCIA favorece también la aparición de unos síntomas localizados y determinados de la enfermedad. Cuando una persona, cuyos padres son diabéticos sobrecarga su cuerpo y no respeta las leyes de la vida, el desequilibrio o *enfermedad+ se localiza más fácilmente con los síntomas de la diabetes. Normalmente se hereda la predisposición y rara vez la enfermedad. Si sobrecargamos nuestro cuerpo con una forma de vida antinatural el desequilibrio aparece en la zona predispuesta.

Los MICROBIOS no aparecen más que sobre un terreno *favorable+ a su crecimiento, en el cuerpo de la persona ya enferma. Primeramente hay un desequilibrio, agotamiento, intoxicación y luego aparece el microbio. Los microbios (gérmenes) no *germinan+ en nuestro cuerpo si no tienen las condiciones adecuadas para hacerlo, del mismo modo que una semilla no puede germinar si no encuentra las condiciones adecuadas: tierra fértil, agua, abono...

Estos factores favorecen la aparición de algunas *enfermedades+ o síntomas característicos pero no son las causas iniciales, actuando desfavorablemente en la persona ya agotada o intoxicada. **Primero es la enfermedad y luego influyen sobre ella, la edad, el clima, el frío, el frío, los microbios.** La mala suerte y el dios castigador se abstienen.

No tenemos una peor suerte que los demás, todo en la naturaleza tiene un porqué, todo efecto tiene una causa que le precede, lo que vivimos aquí y ahora es consecuencia de nuestro vivir anterior y lo que nos parece malo es bueno.

Los síntomas de la enfermedad

Los síntomas de la enfermedad pueden ser de dos clases, unos son el resultado del esfuerzo del cuerpo para eliminar las toxinas que ponen en peligro la vida, y otros son consecuencia de los efectos destructivos de las toxinas sobre el cuerpo.

Si los síntomas de la enfermedad nos resultan desagradables es para que nos demos cuenta de que vivimos erróneamente y hagamos un replanteamiento de nuestra forma de vivir. De igual modo nos molestan para que no nos guste estar enfermos y nos veamos obligados a buscar la salida con nuestro propio esfuerzo.

Con los medicamentos podemos eliminar los síntomas pero no las causas de enfermedad, pues éstas seguirán actuando a menos que se produzca un cambio en la forma de vida, buscando la salud y el equilibrio. No nos damos cuenta que el poder de curación es una cualidad del organismo vivo, de todo ser vivo, y que la curación es un proceso biológico normal y no un arte terapéutico en manos de un médico.

Los síntomas de la Desintoxicación Aguda y Crónica

Los síntomas de las Crisis de Desintoxicación y de las enfermedades crónicas son semejantes, sólo varían en su intensidad y en la duración en el tiempo. Estos síntomas indican un aumento de la expulsión de la sustancias de desecho y tóxicas:

En los riñones hay una eliminación de orina oscura y olorosa, acompañada a veces de arenilla o moco.

En los pulmones hay una eliminación de flemas, moco, aliento cargado o con olor dulzón a acetona.

En el aparato digestivo puede aparecer una inflamación de las encías, boca seca, labios secos, lengua pastosa y coloreada, saliva con gusto a tabaco, sal o medicamentos; vómitos, diarreas, gases.

En los genitales puede ocurrir la aparición de flujo vaginal, alteraciones de la menstruación (regla más oscura de lo normal, eliminación de coágulos, adelantos y retrasos en el tiempo), gases vaginales...

En la piel puede haber aumento de la sudoración o al contrario la aparición de piel seca, aumento de la grasa, granos, sarpullidos, descamación, formación de seborrea y caspa en el pelo...

En los ojos puede haber una eliminación que dé lugar a una conjuntivitis y en los oídos a una otitis.

Las crisis de desintoxicación o la desintoxicación crónica se acompañan normalmente de otros síntomas más o menos molestos:

- Molestias digestivas: náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, *tristeza+ en la boca del estómago...

- Alteraciones respiratorias: Tos, dificultad respiratoria...

- Molestias al orinar: frecuentes ganas de orinar y dolor y escozor al hacerlo...

- Cansancio, debilidad general, dolores de cabeza, mareos..

- Dolores musculares o articulares...

- Cambios de carácter: nerviosismo, ansiedad, depresión, intranquilidad, apatía, excesiva sensibilidad, insomnio...

En definitiva, cuando estamos enfermos el cuerpo acelera el proceso de desintoxicación y buena parte de nuestra energía pasa a este proceso. El organismo aumenta el trabajo de recuperación interiorizando sus fuerzas, restándolas de otras funciones no tan necesarias en este momento. Debido a ello podemos notar: debilidad, fatiga, decaimiento, piel seca, caída del cabello, falta de apetencia sexual, desaparición de la menstruación. Esta inversión de fuerzas es pasajera y desaparecerá en cuanto descansemos.

La pérdida de Peso

Durante la desintoxicación el cuerpo se dedica a renovar los órganos, elimina las sustancias tóxicas acumuladas, y para ello va *digiriendo+ sus tejidos. Esto junto con la eliminación del agua retenida para diluir las sustancias tóxicas, da lugar a una disminución de peso.) Cuál es el peso ideal? Algunos autores higienistas consideran que el peso ideal oscila entre los 8-10 kilos menos de los centímetros de altura que pasan del metro, para las personas que miden 1,70 m.; de 6-8 kilos menos, para los que miden 1,60 m. o menos; y de 10-12 kilos menos para los que miden 1,80 m. o más. Hay que tener en cuenta que el peso ideal varía mucho en relación con el sexo (a igual altura la mujer pesa menos que el hombre), la constitución, el armazón óseo y el desarrollo muscular. De todas formas la mejor manera de determinar el peso ideal es comenzar una alimentación sana, con ella nuestro cuerpo irá perdiendo los kilos que le sobran, tendiendo así hacia su peso ideal. Es importante estar al tanto de dicho proceso y no alarmarse ante la pérdida de peso. Tras la crisis de desintoxicación, una comida adecuada y cierto trabajo muscular nos ayudarán a recuperar nuestro peso ideal. Debemos tener siempre en cuenta que durante el proceso de la disminución de peso no hay pérdida de un solo gramo de sustancia o tejido vital para el organismo, el cuerpo elimina solamente lo que le sobra y le supone sobrecarga.

Factores de salud

La persona que construye una casa utiliza ciertos materiales: madera, clavos, ladrillos, cemento... Con el paso del tiempo y el uso o mal uso de la casa, se van alterando algunas partes. En la reparación de las zonas rotas y en mal estado se usan los mismos elementos que se usaron anteriormente en su construcción: maderas, clavos, ladrillos...

Nuestro organismo vivo se *construye+ y renueva o se cura constantemente mediante: los alimentos, el agua, el aire, el sol. el ejercicio, el reposo, el equilibrio mental, el ambiente tranquilo y positivo...; si dichos elementos empleados son de buena calidad no hará falta *repararlo+, sin nosotros notarlo habrá una renovación continuada, suave y progresiva. En cambio si son de mala calidad (alimentación excesiva y no adecuada, ingesta de sustancias tóxicas: alcohol, tabaco..., falta de sol y

vida sedentaria, desequilibrio psíquico...), fallará la estructura y el funcionamiento del cuerpo y de la mente, apareciendo la ENFERMEDAD CRÓNICA.

Si queremos curar la *enfermedad+ necesitamos *reconstruir+ nuestro organismo con nuevos materiales, pero de la mejor calidad: alimentación sana, aire y agua puros, sol, ejercicio, reposo, equilibrio mental y emocional, ambiente relajado.... todo ello hará que se encuentre fuerte y resistente.

El conjunto de estos elementos es lo que conocemos como los FACTORES DE SALUD; *materiales+ con los que ya desde un principio deberíamos haber construido y mantenido nuestro cuerpo. Para la recuperación de la salud no se necesita ninguna sustancia extraña y menos aún unas sustancias tóxicas en forma de medicamentos. Una persona enferma que quiera curarse debe utilizar los mismos factores que mantienen y favorecen la salud en las personas sanas. Si un medicamento es perjudicial para una persona sana de tal forma que le puede provocar molestias y trastornos, ¿cómo puede ser recomendable y beneficioso para un enfermo?

No hay muchas enfermedades, la enfermedad es el agotamiento y la intoxicación que se manifiesta con síntomas diferentes.

El cuerpo es una UNIDAD en la que la enfermedad es el resultado de la falta de equilibrio, y no podemos ni debemos intentar *curar+ una parte sin la curación del todo. NO intentemos *tratar+ el hígado, el estómago, los riñones, aislados de los demás órganos.

Frecuentemente al eliminar los síntomas de una zona, la *enfermedad+ se manifiesta en otra diferente. Cambian los síntomas y su localización pero continúa siendo la misma enfermedad. Son los conceptos de UNIDAD DEL CUERPO Y DE LA ENFERMEDAD. El cuerpo es uno y la enfermedad es la misma (agotamiento, desequilibrio energético, intoxicación) aunque los síntomas y la localización pueden variar con el paso del tiempo y los tratamientos médicos.

En este cambio de localización la enfermedad reaparece con los síntomas característicos de los órganos nuevamente afectados. Cuando alcanza el aparato respiratorio se acompañará inevitablemente de tos, eliminación de flemas, dificultad respiratoria... y si afecta al aparato digestivo: náuseas, vómitos, diarrea. Si lo hace al aparato urinario: escozor o dolor al orinar, dolor en la zona, orina muy oscura y olorosa. En cualquier caso es la misma *enfermedad+.

La Enfermedad cambia con la forma de vida

La *enfermedad+ y los síntomas que la acompañan están en relación con la manera de vivir de cada época y de cada grupo viviente. Las enfermedades que asolaban regiones o países enteros de Europa durante la Edad Media: la peste, el tifus, la fiebre amarilla, el cólera... fueron disminuyendo hasta desaparecer total o casi totalmente, sin que intervinieran para nada los tratamientos médicos. La falta de higiene,

la mala y escasa alimentación, la falta de agua viva en las ciudades, la ausencia de alcantarillado, la situación social, las guerras continuas, los tratamientos médicos con venenos fuertes..., daban origen a estas *enfermedades+ que lentamente fueron desapareciendo conforme fue cambiando la forma de vida.

Las condiciones y hábitos de la vida moderna favorece la aparición de otras clases de enfermedades y "epidemias", las llamadas enfermedades de la civilización o del consumo. La mala y excesiva alimentación, el consumo de sustancias tóxicas (café, alcohol, tabaco...), la contaminación, la falta de ejercicio y la vida sedentaria, la falta de contacto con la naturaleza, las tensiones de la vida moderna..., dan lugar a la aparición del cáncer, reuma, diabetes, gota, arterioesclerosis, infarto... (enfermedades o verdaderas epidemias de la sociedad de consumo).

Como vemos el avance de la medicina no ha influido en este proceso para nada. Las *enfermedades+ han ido cambiando con arreglo a las diferentes formas de vida. Sí influye, en cambio, la higiene, la cultura, el agua potable...

Los ciclos en la evolución de la tierra, de la naturaleza y de todo el Universo favorecen también que en ciertas épocas predominen un tipo de *enfermedades+ características.

Hay ciertos ciclos en la naturaleza que nos son conocidos, sabemos que en el verano predominan las *enfermedades+ del aparato digestivo (vómitos, diarreas, colitis) mientras que en el invierno predominan las *enfermedades+ respiratorias (catarro, bronquitis, gripe). Las úlceras de estómago y duodeno causan más molestias y trastornos en primavera y otoño. La fiebre aumenta al atardecer del día y las crisis asmáticas ocurren normalmente por la noche, en primavera aumentan las crisis alérgicas y con la luna llena son más frecuentes los problemas mentales y los partos.

Hay que reconocer que por la situación actual de la ciencia hay muchos ciclos desconocidos para nosotros pero que no queda más remedio que admitirlos.

La época o ciclo evolutivo de la tierra, al margen de un factor primordial como es la forma de vida, predispone a que el abuso del cuerpo y el poco respeto a las leyes de la vida se manifiesten en una forma de *enfermedad+ o en otra diferente, según el momento.

Debemos caminar hacia una ciencia de la salud, hacia el estudio y el conocimiento de ese gran olvidado, nuestro organismo (cuerpo y mente) del que sólo nos acordamos cuando nos molesta. Tenemos que *reaprender+ a comer, a respirar, a movernos, a tomar el sol, a sentir, a pensar, a dar, a relacionarnos con la naturaleza y las demás personas..., necesitamos volver a vivir. Dejemos que quien lo vea así pueda *quemar+ su vida en cuatro días ya que tarde o temprano el sufrimiento le va a indicar el error cometido e incluso le va a ayudar, si está abierto, a darse cuenta de que hay un nuevo camino más verdadero y sabio.

Sin necesidad de estudiar a fondo la enfermedad y los cientos de formas de tratarlas, estudiemos la salud y la forma de conseguirla, respetando las leyes de la vida y las leyes naturales y para ello no es necesario volver al tiempo de las cavernas, sino todo lo contrario. Queramos o no somos parte la naturaleza y si rompemos nuestro equilibrio con ella, aparece la disarmonía y la enfermedad.

Tratar o curarse

Esto no indica que en ciertos momentos, por ejemplo ante un dolor excesivamente fuerte y continuo, como puede ser un cólico de riñón, no tomemos medicamentos cuando la situación es verdaderamente insostenible para el enfermo, sino que nos demos cuenta que aunque el dolor ceda el problema persiste, y aún en el caso de que la piedra se expulse, si la persona continúa con las misma forma de vida tenderá a aparecer de nuevo. Incluso este mismo desequilibrio puede pasar a otro órgano, mientras que cometiendo un grave error de diagnóstico lo consideraremos como otra enfermedad, como si nada tuviese que ver con el proceso anterior.

No estamos contra la medicina por sistema sino que no compartimos su base teórica, y creemos que a lo que con gran frecuencia llama curación no es más que un eliminar los síntomas o un desviar el desequilibrio del cuerpo de unos órganos o sistemas para otros, sin darse cuenta que son el mismo proceso en sus diferentes etapas. Mientras tanto aceptamos, porque no somos tontos, ciertas intervenciones: el traumatólogo ante un accidente, el dentista ante un problema de dentición, una intervención quirúrgica ante un estómago perforado o una próstata tan inflamada (adenoma) que impide el paso de la orina hacia la uretra y de esta al exterior. En un parto verdaderamente imposible de realizarse por medios naturales (no de conveniencia) no nos queda más que aceptar una posible intervención. Bienvenida sea una buena técnica y un buen médico para operar de cataratas o salvar la vida a una persona que ha entrado en coma diabético suministrándole insulina, o cuidar a una persona en una crisis asmática grave, etc. No estamos en contra de las intervenciones verdaderamente necesarias, pero no debemos confundir los términos y llamar a eso curación. La curación siempre estará unida a unos cambios de hábitos de vida, porque si yo, al vivir de una forma determinada (física, emocional-psicológica y en el más amplio sentido de la palabra espiritualmente, tengo un trastorno o enfermedad, mientras siga viviendo de esa manera volveré a tener las misma enfermedad. Incluso cuando a una persona le han extirpado la próstata, es posible que no vuelva a tener problemas de retención de orina ni otros síntomas debidos a la inflamación de próstata porque verdaderamente no la tiene, pero no podemos cerrar los ojos a la verdad, ya que el desequilibrio que antes daba lugar al problema de próstata, en ausencia de esta puede afectar a otros órganos, y lo que es peor aún afectará, queramos o no, cada vez a órganos más importantes o vitales.

Los remedios médicos, en la práctica, con frecuencia van dirigidos a los síntomas de la enfermedad sin tener en cuenta las verdaderas causas de esta.

En un mundo enfermo, cómo el nuestro, se suele definir a la salud como ausencia de enfermedad o de síntomas, pero la salud es algo más. Es una situación de bienestar, de armonía interna, con uno mismo y externa, con el medio ambiente y son los demás, de fortaleza, de equilibrio mental y emocional,...y la belleza, en su sentido más íntimo, es la expresión de la salud, pero comienza a desaparecer en cuanto comenzamos a perder la capacidad de estar sanos. La salud y la belleza, cómo decíamos antes, deberían ser la norma en condiciones ideales de vida.

Factores que mejoran el nivel de salud

Actividad física-Reposo

- **Mantener la actividad física** en un mundo cada vez más sedentario. Caminar de forma rápida una hora al día o más, puede ser una buena manera de reducir peso y mejorar la salud. Es necesario practicar cualquier otro deporte: montañismo, natación, tenis, ciclismo. Si además el ejercicio y el deporte va acompañado de diversión o distracción, mejor que mejor. La alegría y el hecho de disfrutar del deporte es algo muy recomendable para todos. Al final, que es la vida más que un juego, a veces duro, otras menos, pero que también nos da la posibilidad de disfrutar. (Qué no se nos escape sin darnos cuenta que estamos vivos! Es siempre recomendable la liberación de la rabia y a veces un ejercicio o deporte, incluso uno que nos haga competir con el otro, puede ser recomendable. El deporte competitivo puede ser una vía de liberación de la propia agresividad. La natación que une el ejercicio con la posibilidad de relajarse en el agua puede ser un buen comienzo.

- **Un trabajo creativo**, no competitivo, es algo recomendable para todos. Si tu trabajo no es creativo busca una actividad en la que puedas desarrollar dicha creatividad.

- **El reposo y el sueño.** El cuerpo se recupera durante el reposo y el sueño. Si no alternamos el trabajo y el movimiento con el reposo acabaremos estresados y agotados física y psíquicamente. La persona enferma que de por sí es una persona agotada necesita descansar y dormir mucho. No olvidemos que el cansancio es uno de los principales síntomas de enfermedad. El animal enfermo reposa y se coloca en un rincón aislado del mundo a descansar. Nuestros hospitales deberían ser verdaderos lugares de descanso.

Los 4 elementos de la naturaleza

- **Contacto con la Naturaleza.** El contacto con la Naturaleza y las actividades al aire libre (paseo, ejercicio) son necesarios para una buena salud. Necesitamos el contacto con la naturaleza, andar descalzo en contacto con la tierra (hierba, arena de la playa), con los pies libres y tocando tierra.

- **Contacto con el agua.** Somos agua en dos terceras partes o más y esto es un indicativo de la necesidad de este elemento para el organismo. El agua limpia externamente y lo que es tan importante internamente. En muchos rituales aparece el agua. Cuando estamos cansados y estresados una ducha de agua o un baño nos “descarga” y relaja. El agua vital de los alimentos frescos, frutas y verduras o el agua pura con pocos minerales de un claro manantial es un elemento primordial para

favorecer la salud o la curación de la enfermedad. Evitaremos en todo momento los refrescos artificiales o las bebidas alcohólicas. Es recomendable que la persona enferma beba cuando tenga sed, el instinto de la sed marcará la cantidad necesaria de agua para el cuerpo. Es necesario mantener la higiene personal en condiciones, y se recomienda la ducha con agua templada o un poco caliente. No utilizar los productos de la falsa higiene: colonias o desodorantes químicos.

- Respiración consciente. La respiración tiene que ver con lo emocional y psicológico. La respiración profunda y tranquila nos ayuda a recoger la energía del aire y tranquilizar la mente. No podemos olvidar que en relación a su peso, el cerebro es el órgano del cuerpo que más oxígeno consume. Se recomienda mantener abiertas las ventanas de la habitación especialmente cuando la persona está enferma. Es preferible taparse con más mantas o utilizar una bolsa de agua caliente a la hora de evitar el frío. Quien se encuentra en crisis de desintoxicación o enfermedad agua elimina muchas sustancias tóxicas por el aliento y si la habitación está herméticamente cerrada las vuelve a respirar. Por supuesto no se permitirá a nadie fumar delante de la persona enferma.

- Tomar el sol. El sol es uno de los cuatro elementos de la naturaleza del que recibimos mucha energía, aunque no nos demos cuenta. Los rayos ultravioleta del sol, al incidir sobre la capa grasa, situada bajo la piel, produce vitamina D. La vitamina D es totalmente necesaria para una buena absorción del calcio por el intestino, una disminución de su pérdida por la orina, y el posterior depósito de calcio en los huesos. Debido a estas acciones es un elemento importante que hay que tener en cuenta en los problemas de huesos y en especial en la osteoporosis. Por supuesto las recomendaciones de tomar el sol van unidas a los consejos mínimos y sanos de no tostarnos al sol del mediodía en un día de verano con 40 grados a la sombra. No podemos desaconsejar tomar el sol cuando creemos que tan fácil y alegremente se “receta” no tomarlo hoy en día. El sol es un elemento necesario para nuestra vida en el planeta y nuestro cuerpo necesita recibirlo, si es posible desnudo, para que no se queje ninguna de las partes “que hay que esconder”. Estas partes que nos tapamos guiados por nuestros falsos conceptos de la moralidad al uso, necesitan tanto el sol como cualquiera de las otras. Es importante, por ejemplo, que una persona con problemas óseos en la cadera sepa tomar el sol en esa zona (en el culo), sin que nadie se escandalice por ello. El sol, es un elemento vital para nuestro organismo, del que es cierto que no podemos abusar, pero no podemos evitar tomarlo. En su medida y en su momento justo, sin “tostar” el cuerpo, nos da vida. La luz del sol mantiene la claridad de la luz del día en la habitación y es recomendable para la persona enferma a menos que no le afecte desfavorablemente, por ej. en una migraña. El estado psicológico del enfermo es mejor en un día soleado.

Los hospitales debían de estar localizados en sitios tranquilos, en plena naturaleza y contar con unos jardines o campo para pasear.

Alimentación

- **Alimentación sana.** Recomendamos hacer una alimentación a base de frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, dejando que el cuerpo se equilibre y se autorregule el mismo. Las frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, etc. aportan además vitaminas y otras sustancias antioxidantes protectoras del organismo y nos ayudan a mantener el peso del cuerpo a un nivel sano.

- **Dieta de crudos.** Cualquier persona, si no tiene alguna otra causa mayor que lo contraindique, puede hacer unos días de dieta a frutas y ensaladas, bajo vigilancia de algún experto higienista para favorecer la curación. Los alimentos crudos tienen toda la vitalidad de la naturaleza, recogida durante los meses de maduración de los 4 elementos de la naturaleza (tierra, agua, aire, sol). Está especialmente indicada en las crisis de desintoxicación a la que llamamos enfermedad.

- **El ayuno**, controlado por un higienista, es una buena manera de favorecer la recuperación de cualquier manifestación de enfermedad. El ayuno no cura, es el cuerpo el se cura durante el ayuno. Por propio instinto, los animales y los niños pequeños dejan de comer cuando se ponen enfermos. Se recomienda ayunar durante las crisis de desintoxicación y está especialmente indicado cuando desaparece el hambre. El enfermo no se cura por comer mucho, todo lo contrario el exceso de comida agota al cuerpo. La persona enferma necesita que las energías se concentren en la eliminación de sustancias tóxicas y en la reparación de las zonas enfermas. Comer mucho cuando se está enfermo es una de las mejores maneras para cronificar la situación.

- **Dieta a frutas o ensaladas.** Pueden aumentar temporalmente los síntomas del trastorno, esto lo debemos tener en cuenta ya que si no corremos el peligro de creer erróneamente que es un empeoramiento. Muchas enfermedades crónicas tienen que pasar por una agudización temporal (normalmente unas horas o unos pocos días) de sus síntomas para lograr una verdadera mejoría o curación. No es un empeoramiento sino un proceso de crisis curativa, pero hay que saber entenderlo. Por ello recomendamos la guía de un experto higienista, al menos la primera vez en ayunos cortos y siempre que un ayuno sea largo.

- **Eliminar la sal de la dieta.** Para ello necesitamos cambiar la forma de preparar y cocinar los alimentos, manteniéndolos menos tiempo de cocinado, con poca agua o al vapor. Aprende a hacer salsas con verduras diferentes, un poco de aceite o aguacate, todo ello batido. La sal mineral es una sustancia no asimilable por el organismo y además tiene un efecto perjudicial sobre él.

- **Eliminar al máximo posible los alimentos ricos en proteínas de origen animal** (carnes, pescados, huevos, leche...). Evitar los alimentos más ricos en grasas saturadas: las carnes grasas, mantequilla, embutidos, huevos, etc.

- **Eliminar el consumo de azúcares y almidones** o hidratos de carbono refinados (pastas, galletas, dulces,...). Es necesario sustituirlos por alimentos ricos en carbohidratos complejos (patatas, cereales integrales...).

- **Eliminar los recipientes de aluminio**, especialmente los usados para mantener y almacenar alimentos cocidos (tomate, compota...).

- **Las personas mayores deben reducir los lácteos**. Tomando de vez en cuando yogur, queso fresco, ...pero no leche líquida, no se digiere bien en el estómago del que ha dejado de ser un niño.

Cuerpo-mente

- **Estiramientos y técnicas corporales**. Las técnicas de estiramientos musculares ayudan mucho a que los músculos contraídos vuelvan a recuperar un tono normal y una forma más correcta. Es primordial trabajar la consciencia corporal y la auto observación para descubrir las zonas tensas de nuestro cuerpo y su relación con los momentos mentales y emocionales. Esto nos ayudará a mantener una postura correcta en el trabajo y en el descanso. Aconsejamos estirar el máximo número posible de músculos, no solamente los de la zona dolorida. De poco nos sirve actuar sólo sobre la zona afectada ya que toda la musculatura del cuerpo actúa como una unidad. Una tensión en una zona repercute también sobre otros músculos del cuerpo. Cuando los músculos se encuentran tensos, los huesos que unen esos mismos músculos están sobrecargados y se abre paso a los diferentes trastornos óseos. Cuando los músculos no están tensos o bloqueados, los huesos que están bajo ellos tienen una mejor circulación, se alimentan y regeneran mejor. Por el contrario, los músculos en tensión, las fibras musculares duras cierran el paso de los diferentes vasos sanguíneos de la zona y frenan el paso de sangre. Así de sencillo. En un cuerpo suelto, con unos músculos relajados, la circulación de sangre y energía mejoran y algún día se comprobará que esto es beneficioso para cualquier enfermedad. Las diferentes técnicas de relajación, estiramientos, yoga, meditación y consciencia corporal son necesarias para una buena salud física, emocional y mental de la persona.

- **Ejercicios**. Pueden ser ejercicios de fuerza o estiramientos musculares que nos ayudan a desbloquear el cuerpo. Los ejercicios de fuerza y contracción muscular deben ir seguidos de una relajación o estiramientos de los músculos utilizados, ya que si no podemos ir añadiendo una tensión muscular y un bloqueo mayor en la zona correspondiente. Cuando hacemos un esfuerzo fuerte debemos relajar o estirar los músculos contraídos. Los bloqueos musculares impiden la circulación de la sangre en la zona y lo que puede ser tan importante o más, la circulación energética de la zona (véase por ejemplo la circulación energética de los meridianos de acupuntura o los centros de energía o chakras).

- **Aprender a relajarse**. Cuando se relaja la mente, disminuyen o casi desaparecen las tensiones corporales. Es imprescindible mantener los músculos en un

tono sano sin contraerlos. Psicológicamente nos encontramos mejor. La calma emocional es necesaria especialmente para la persona enferma. Es necesario que las personas que se encuentran alrededor del enfermo manifiesten calma, lo cual no quiere decir que no se expresen las emociones. Es bueno ver la parte positiva de toda crisis.

- Expresar las emociones. Cualquier persona necesita expresar sus emociones y aprender, poco a poco, a llevar una vida más transparente. Es necesario saber liberar las tensiones psico-corporales y expresar las emociones, preocupaciones, miedos,...que de otra manera nos atan en mente y cuerpo. La persona durante la crisis física o mental, necesita, como todos, pero de forma especial, que alguien le escuche. Alguien a quien poder contar sus problemas, miedos, angustias. Desgraciadamente muchas veces nos da miedo hablar con el enfermo, especialmente cuando ha sido diagnosticado con una de esas enfermedades con etiqueta, especialmente el cáncer y el SIDA. También necesitamos que nos animen pero de forma sana, no como un cumplido o por no afrontar o vivir la verdad de una enfermedad grave.

- Eliminar el bloqueo energético y muscular del cuerpo podemos realizar técnicas energéticas o psicocorporales (bioenergética, técnicas reichianas), meditación, expresión corporal, danza,...favoreciendo así un mejor Asaber- estar@. La persona con frecuencia necesita un apoyo psicológico que le facilite la expresión y concienciación de los problemas psico-emocionales que literalmente atan su cuerpo, necesita ser escuchado y comprendido. Precisa que le ayuden a liberar la Acamisa de fuerza@ mental-energético-corporal que atenaza y agarrota ciertas zonas de su cuerpo. Tras sus síntomas físicos se esconden con frecuencia los miedos, angustias, rabias reprimidas y no expresadas, que impiden la soltura corporal. El niño nace suelto, las personas más sanas mentalmente están más sueltas corporalmente. Las personas con graves problemas psicológicos tienen el cuerpo sin vida, rígido, con poca expresión y con la coraza puesta.

- Amistad y amor. Son dos de los alimentos imprescindibles para el ser humano. El niño pequeño no crece bien física ni psicológicamente si le faltan estos dos alimentos. El amor hacia uno mismo o autoestima es el primer paso inevitable para querer a los demás. No nos equivoquemos la autoestima es el primer paso para el amor a los demás. La enfermedad es uno de esos momentos donde necesitamos y a la vez nos podemos dejar querer por la familia y por nuestros amigos y amigas. La persona enferma necesita sentirse protegido por el medio familiar y los amigos. El amor es la mejor medicina

- Una sexualidad sana. La sexualidad sana es un elemento de curación y cualquier no aceptación, sentimiento de culpa o mala relación es fuente de desequilibrio o enfermedad.

- Momentos de interiorización. Todos los hombres y todas las mujeres necesitamos momentos para estar con nosotros mismos. Momentos para meditar y conectar con la vida dentro y fuera de nosotros. La enfermedad, si es aceptada, es un buen momento para interiorizar y estar con uno mismo sin necesidad de preocuparnos por nuestro trabajo, por la familia, etc. Tiempo para dedicarnos a nuestro mejor amigo,

al que nunca nos abandona, a nosotros mismos. En una sociedad donde el individuo está tan acostumbrado a vivir hacia fuera, el momento de la enfermedad es un momento para mirar hacia dentro.

- **Reposo sensorial.** Todas las personas necesitamos la calma emocional, pero especialmente durante las crisis la persona enferma necesita un medio sin ruidos, sin voces, sin luces, y sin olores fuertes, especialmente en algunos procesos (ej. dolores de cabeza, migrañas).

- **Dejar que el cuerpo se exprese.** Sin reprimirlo con medicamentos dejamos que el cuerpo se exprese y libere su carga, si es necesario guiado por algún experto o médico. Esto no quiere decir una negativa a todos los medicamentos, es el hecho de reconocer que los medicamentos pueden tratar sintomáticamente pero no pueden curar mientras sigamos viviendo de la misma manera que cuando surgió la crisis. Los síntomas físicos con frecuencia son también una descarga psicológica.

- **La expresión artística o artesanal.** Ambas técnicas son útiles en general para todas las personas por ser una forma de expresión. Cada persona puede elegir una actividad que le guste y le ayude a expresarse (expresar o sacar a fuera algo que está preso): pintura, cerámica, moldeado de barro, artesanía,... Son formas sanas de expresar los sentimientos más internos y trabajar las preocupaciones, miedos, ansiedades. Ya se sabe que las manos y sus movimientos, desde la caricia al abrazo, del puño cerrado al dedo índice señalando, expresan los "sentimientos del corazón". Lo mismo nos ayuda la escritura. Para algunas personas puede ser útil llevar un diario o dejar que a través de la intuición o inspiración escribir lo que nos surja, a vuela pluma.

Otros factores

- **La cama.** Aconsejamos que la cama no sea muy blanda y si es posible de material natural (lana, algodón, latex). Durante el invierno, para mantener mucho mejor el calor podemos cubrir el colchón con una cubierta de lana que se pueda cambiar con facilidad. Apoyamos el colchón sobre una base un poco dura. Utilizamos una pequeña y blanda almohada. Se aconseja utilizar ropa o sábanas de algodón o lino en contacto con el cuerpo y chaquetas o mantas de lana virgen u otro tejido natural para mantener el calor. La ropa debe estar suelta y que permita la transpiración de la piel. No olvidemos que gran parte de nuestra vida la pasamos en la cama.

- **Mantener la casa agradable.** Intentamos mantener lo más limpio y agradable posible el lugar donde vivimos, utilizando los materiales más naturales posibles. El plástico es un elemento frío. Unas bonitas flores nos ayudan a mantener nuestra salud y a recuperarla durante la enfermedad. El aroma de las flores nos cura.

- **Corregir posturas incorrectas.** Es necesario que la persona vaya adquiriendo consciencia de su cuerpo y de las posturas correctas que le ayudan física y psíquicamente a mejorar su salud física y emocional. Es necesario un verdadero trabajo de reeducación para que el niño desde sus primeros movimientos tenga un movimiento

suelto y en la escuela sepa mantenerse de la mejor manera posible en esas mesas y sillas tan cuadradas y tan poco adecuadas para mantener una buena posición. Los trabajos de psicomotricidad con niños pequeños pueden ser de gran ayuda para prevenir o mejorar posibles trastornos posteriores. La postura y la costumbre de sentarse con frecuencia en el suelo o mantenerse en cuclillas, como lo hacen los orientales, aunque sea apoyando la espalda en la pared o cogiéndose a una barra con las manos, nos ayudaría a mejorar la salud de nuestras extremidades inferiores y de la pelvis. En algunos países existen escuelas de dolor lumbar para la prevención del lumbago común (lumbalgia), donde se analizan las tareas laborales, se corrigen posturas, se evitan traumatismos de origen laboral.) Para cuando en nuestro país?

- **Calzado.** Es necesario utilizar un zapato bajo, amplio, especialmente en la punta y abierto en verano. Lo mejor para el tiempo de calor son las sandalias. Y de vez en cuando debemos disfrutar de pisar con los pies descalzos la hierba y la arena de la playa. Uno de los peores hábitos adquiridos, especialmente en los últimos años es el hecho de encerrar y comprimir los delicados pies de los niños pequeños en esas botas duras y que impiden andar con soltura. Los niños de nuestro tiempo más parecen patos caminando con esas botas duras y rígidas, que le fijan la articulación del tobillo y además son dos números más grandes que lo que le corresponde a sus sensibles pies, para que les valgan hasta el año que viene. Antiguamente en los presidios a los presos les ponían una cadena, argolla o una bola pesada en su tobillo; hoy les ponemos unas botas de siete leguas y el peso correspondiente a los pies de nuestros hijos.) Será para que no puedan volar fuera del nido?

¿Qué es lo que necesita una persona enferma?

- **Nutrición sana y en cantidad moderada.** El enfermo no se cura por comer mucho, todo lo contrario el exceso de comida agota al cuerpo. La persona enferma necesita que las energías se concentren en la eliminación de sustancias tóxicas y en la reparación de las zonas enfermas. Comer mucho cuando se está enfermo es una de las mejores maneras para cronificar la situación.

- **Ayuno (descanso fisiológico).** Se recomienda ayunar durante las crisis de desintoxicación y está especialmente indicado cuando desaparece el hambre: En la enfermedad crónica se aconseja llevar una alimentación a base de frutas y verduras.

- **Reposo y sueño.** La persona enferma que de por sí es una persona agotada necesita descansar y dormir mucho. No olvidemos que el cansancio es uno de los principales síntomas de enfermedad. El animal enfermo reposa y se coloca en un rincón aislado del mundo a descansar. Nuestros hospitales deberían ser verdaderos lugares de descanso .

- **Calma emocional.** Es necesario que las personas que se encuentran alrededor del enfermo manifiesten calma, lo cual no quiere decir que no se expresen las emociones. Es bueno ver la parte positiva de toda crisis.

- **Reposo sensorial.** El enfermo necesita un medio sin ruidos, sin voces, sin luces, y sin olores fuertes, especialmente en algunos procesos.

- **Aire puro.** Se recomienda mantener las ventanas de la habitación de la persona enferma abiertas, siendo preferible taparse con más mantas o utilizar una bolsa de agua caliente a la hora de evitar el frío. El enfermo elimina muchas sustancias tóxicas por el aliento y si la habitación está herméticamente cerrada las vuelve a respirar. Por supuesto no se permitirá a nadie fumar delante del enfermo.

- **Agua pura.** El agua vital de los alimentos frescos, frutas y verduras o el agua pura con pocos minerales de un claro manantial es un elemento primordial para favorecer la curación. Evitaremos en todo momento los refrescos artificiales o las bebidas alcohólicas (por ejemplo la leche caliente con coñac). Es recomendable que la persona enferma beba en relación a la sed que tenga, el instinto de la sed marcará la cantidad necesaria de agua para el cuerpo.

- **Limpieza e higiene externa.** Es necesario mantener higiene personal, y se recomienda la ducha con agua templada o un poco caliente. No utilizar los productos de la falsa higiene: colonias o desodorantes químicos.

- **Ropas y sábanas de fibras naturales.** Se aconseja utilizar ropa o sábanas de algodón o lino en contacto con el cuerpo y chaquetas o mantas de lana virgen u otro tejido natural para mantener el calor. La ropa debe estar suelta y que permita la transpiración de la piel.

- **Mantener la casa agradable.** Intentamos mantener lo más limpio y agradable posible el lugar donde está la persona enferma. Unas bonitas flores ayudan a cuidarle.

- **Mantener claridad en la habitación durante el día.** Mantenemos la claridad de la luz del día en la habitación a menos que no le afecte desfavorablemente, por ej. en una migraña. El estado psicológico del enfermo es mejor en un día soleado.

- **Sol en condiciones adecuadas.** El sol es uno de los cuatro elementos de la naturaleza y es imprescindible para la salud, pero por su fuerza es necesario tener en cuenta no tomar en exceso puesto que bien puede perjudicar a la persona enferma.

- **Contacto con la naturaleza.** Es necesario que el enfermo mantenga, en lo posible, contacto con la naturaleza. Precisa de vez en cuando estar y pasear tranquilamente al aire libre. Un paseo por el campo o por un jardín puede cargarle de energía. Los hospitales debían de estar localizados en sitios tranquilos, en plena naturaleza y contar con unos jardines o campo para pasear.

- **Amistad y amor.** La enfermedad es uno de esos momentos donde necesitamos y a la vez nos podemos dejar querer por la familia y por nuestros amigos y amigas. La persona enferma necesita sentirse protegido por el medio familiar y los amigos. El amor es la mejor medicina.

- Momento para interiorizar. La enfermedad es un buen momento para interiorizar y estar con uno mismo sin necesidad de preocuparnos por nuestro trabajo, por la familia,... Tiempo para dedicarnos a nuestro mejor amigo, al que nunca nos abandona, a nosotros. En una sociedad donde el individuo está tan acostumbrado a vivir hacia fuera, el momento de la enfermedad es un momento para mirar hacia dentro.

- Necesita que se le escuche y se le anime. La persona enferma, física o mentalmente, necesita, como todos, pero especialmente, que alguien le escuche. Alguien a quien poder contar sus problemas, miedos, angustias. Desgraciadamente muchas veces nos da miedo hablar con el enfermo, especialmente cuando ha sido diagnosticado con una de esas enfermedades con etiqueta, especialmente el cáncer y el SIDA. También necesitamos que nos animen pero de forma sana, no como un cumplido o por no afrontar o vivir la verdad de una enfermedad grave.

- Dejar que el cuerpo se exprese. Sin reprimirlo con medicamentos dejamos que el cuerpo se exprese y libere su Acarga@, si es necesario guiado por alguien experto. Los síntomas físicos con frecuencia son también una descarga psicológica.