

## Capítulo 10

### Senderos Naturopáticos

Uno de los mayores obstáculos para nuestra salud es nuestro medio ambiente. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros sufrimos de la contaminación, pesticidas, aditivos, el estrés, las hipotecas y los atascos de tráfico, todos en detrimento de nuestra capacidad para mantener una buena salud. El sistema 'Quantum K' ha sido diseñado para superar las tensiones específicas que acompañan la vida moderna, pero no es fácil ofrecer una protección continua, cuando esta exposición es tan implacable.

Para conseguir lo mejor del sistema, hay varios pasos 'naturopáticos' adicionales que debe considerar. Ellos ayudarán con velocidad y profundidad a las mejoras que experimentará, por favor trate de seguir tantos como pueda y sienta que son los adecuados.

#### **Digestión sana**

Esto es crucial para nuestro estado total de bienestar. Nuestro aparato digestivo es un triturador de basura y los desequilibrios en cualquier parte a lo largo de su longitud afectan la función de prácticamente cualquier otra parte de nuestro cuerpo. Las excesivas toxinas que se escapan de un intestino putrefacto contaminan nuestra corriente sanguínea y obligan a nuestro sistema excretorio a usar valiosa energía limpiándolo. Probablemente tendremos manchas, mal aliento, uñas débiles, mal olor, distensión, flatulencia, dolor articular, reflujo gástrico y resfriados. ¡En cuanto a la alta energía, olvídalo!

Hay muchas verdades sobre la comida sana que reciben amplia cobertura informativa - como los beneficios de alimentos orgánicos, probióticos, frutas y hortalizas, fibra, evitar el azúcar y mantenerse hidratado. Los siguientes consejos son menos conocidos pero igualmente importantes para tener órganos sanos y abundante energía:

- Mastique bien los alimentos y tómese su tiempo. Masticar asegura que el bolo alimenticio se mezcla con las enzimas en su saliva. Un problema en esta fase retrasa la adecuada digestión y permite la putrefacción en el intestino delgado o el colon, que conduce a tener gases, hinchazón, incomodidad y proliferación de bacterias patógenas y levaduras. Al menos 14 masticaciones por bocado es lo mejor; pruébalo y veras.
- Reduzca el consumo de trigo. Las variedades modernas son bajas en nutrientes y altas en gluten y productos químicos. Obstruyen nuestras entrañas, impiden la absorción de nutrientes de otras fuentes de alimento y nos vuelven cansados y letárgicos. Frutas, hortalizas, legumbres y la avena son mejores fuentes de fibra.

- Consuma sus comidas más abundantes al desayuno y almuerzo, ya que su sistema digestivo trabaja mejor.
- Después de cada comida, asegúrese que su válvula íleo-cecal está en equilibrio. Esta válvula se estresa fácilmente y puede permanecer fija abierta o cerrada. Si está abierta, se filtran las toxinas del intestino de nuevo al hígado a través del conducto hepático y a todo el páncreas. Si se cierra, la descomposición de alimentos en el intestino delgado sigue la misma ruta. De cualquier manera, esto lleva a la intoxicación de la sangre y una gran variedad de síntomas, como fatiga, diabetes, dolor en las articulaciones, dificultades para pensar, SPM y dolores de cabeza.

Si tiene alguna sensación de tipo indigestión o síndrome de intestino irritable, sugiero masajear los siguientes puntos de energía después de cada comida:

- Las válvulas íleo-cecal y Houston, a medio camino entre el ombligo y la parte superior del hueso de la cadera cuando el músculo se une al hueso.
- Estos puntos están en el exterior de su cadera, en el único lugar donde puede sentir el hueso a través de los músculos.
- En la base del cráneo, unos dos centímetros detrás de las orejas.

Por favor, no se preocupe por ser demasiado preciso. Masajee una amplia zona si así lo desea, sólo asegúrese de que su intención es estimular las válvulas íleo-cecal y Houston, cuando lo hace.

- Agradecer cada comida. Existe evidencia que bendecir la comida y la bebida tiene un efecto beneficioso y la llena de energía elevando su estado nutricional. Incluso si usted no acepta este concepto, pase unos momentos a la espera de su comida, esto estimula su sistema digestivo y provoca liberación de ácido gástrico y enzimas.
- No mastique chicle ya que esto conduce a la secreción natural de enzimas y ácidos gástricos. Su cuerpo espera una comida que está en camino y esta “broma” a su sistema con el tiempo dará lugar a una escasez de ácido y de enzimas cuando se los necesita.
- Limite los líquidos con su comida, pero puede tomar un vaso pequeño de lo que desee. El ácido gástrico y las enzimas funcionan mejor cuando no están diluidas.
- Recuerde que la comida putrefacta eleva los niveles de ácido gástrico reaccionando en el esófago y causa un reflujo gastro-esofágico. Si utiliza antiácidos para obtener un alivio temporal forzará al estómago a producir más ácido para compensar, pero a largo plazo puede agravar la situación y supresión de defensas inmunitarias de primera línea. Es el bajo valor de pH de nuestro estómago que nos protege de bacterias y parásitos que invaden nuestros alimentos. Por favor consulte con su médico o farmacéutico si usted es un usuario regular de antiácidos.

- Cuando usted come, coma. No haga nada más. No hay lectura, no hay tele, ni un intenso debate, sólo usted, su comida y su aprecio por la misma.

## **Mente sana**

Nuestro carácter está determinado por las tensiones en nuestro medio desde el momento en que somos concebidos. Cuando jóvenes, nuestra mente consciente no está suficientemente desarrollada para filtrar los comentarios y eventos que se transfieren al banco de memoria ilimitada de nuestro subconsciente. Luego responderá a situaciones futuras, de conformidad con los programas y conductas establecidas en esta edad más temprana.

Al crecer, cambian los riesgos. Es muy fácil desarrollar “adicción emocional” donde se ven envueltos los dramas de la vida y la necesidad de dosis diaria de químicos cerebrales que los alimentan. Ejemplo necesidad de confrontación, control, cigarrillos, amor o comida.

Nuestras células al regenerarse crean receptores basados en nuestras necesidades percibidas. Al atraparnos en nuestros dramas emocionales, se crean otros más; destinados a recibir las sustancias químicas cerebrales estimulantes (neuropéptidos) activadas por las emociones y menos para el estímulo alimenticio, retiro de desechos etc. Esto afecta nuestra salud física a largo plazo. Peor aún, los receptores emocionales, generarán más necesidad del estímulo que necesitan para obtener la misma respuesta. Si no satisfacemos esa necesidad, tendremos el síndrome de abstinencia hasta que traigamos a la persona, evento o situación a nuestra vida que lo alimentará.

Otra forma que la mente afecta negativamente nuestra salud es a través de la utilización excesiva del intelecto. La gente más lenta para responder a la intervención sanitaria son los que están en un estado constante de evaluación de análisis y síntomas. Los principios cuánticos dejan muy claro que pensamientos y conciencia son energía. ¡Si pensamos en un problema de salud, sus pensamientos le darán fuerza y empeorará!

Esto es muy duro porque es natural involucrarse un poco en nuestra desgracia cuando nos estamos sintiendo mal; pero, ¿si hace una evaluación continua de cómo se está sintiendo ayuda en absoluto? Por supuesto no.

La forma de evitarlo es mantenerse ocupado y distraído cuando esté enfermo. En ningún caso, hable de cómo se siente a menos que sea una buena noticia o usted afirme una mejoría y lo bien que está. Una vez que haya decidido qué medidas concretas va a tomar para su salud ese día, como si necesitara un analgésico, déjelas ir. Planee un tiempo emocionante de sorpresas y diversión inocente. Escuche música, pinte un cuadro, dé un paseo, baile, vea una película romántica, gaste un poco de dinero, tome un capuchino, mire a los niños que juegan en el parque etc., etc... Este proceso ayuda de tres modos:

1. Usted deja de darle energía creativa a sus síntomas negativos.
2. Suelte el 'niño interior' dentro de usted. Esta parte a menudo reprimida de nuestra naturaleza lleva a la memoria del poder ilimitado de nuestra juventud, cuando el amor era puro y todo era posible. ¡Sea imparables otra vez!

3. Nuestra mente lógica es la parte más limitada de nuestra alma. Bloquea nuestra conexión con nuestra inteligencia superior y detiene nuestros poderes de curación naturales para hacerse cargo. Suprimiéndola permitimos un mayor poder. ‘Vamos y dejemos a Dios’ es una frase apropiada aquí, aunque sea un esfuerzo de equipo.

Sabemos que esto es verdad a un nivel profundo. Cuando alejamos nuestro conocimiento de nuestros síntomas olvidamos cualquier dolor y problemas en nuestra vida. Recuerde los paseos en el parque, el día que los nietos vinieron, la película encantadora en la tele..., todo ello nos permitirá liberar nuestro apego a nuestra negatividad. Pero no deje que esto sea un proceso pasivo; planee maneras de divertirse en su situación mientras se recupera.

Tome el control de su vida otra vez.

Hay otro proceso interno que ayudará a su recuperación.

1. Trate de entender lo que el problema significa para usted, que lecciones deben ser aprendidas. ¿Los síntomas le impiden hacer frente a una situación, conseguir un trabajo, encontrar un socio?
2. Pedir paz sobre su situación. Si te preocupas, dinamizará la negatividad en su vida y hará más difícil seguir adelante. Medite, haga yoga o simplemente siga las técnicas de distracción de las cuales he hablado para soltar al niño interior a jugar. Si usted puede aceptar la perfección en su situación, usted está a medio camino.
3. Acepte la propiedad de sus problemas. No culpar a su educación, su situación financiera o su pareja. No sea una víctima.
4. Reconozca que todo problema tiene una solución. Siempre hay un equilibrio de energías en la vida, no hay problema sin la forma de salir de él. Simplemente imagínese a sí mismo estando en una posición en la que se resuelve su problema, disfrutando de todo el potencial de su nuevo yo. NO trate de imaginar qué medidas son necesarias para hacerlo pues limitará las opciones abiertas para usted. Simplemente acepte que hay una solución para sus problemas y esperar a que los eventos sincrónicos, las situaciones apropiadas y la gente vengan en su ayuda.

Éstos son algunos consejos para ayudar a vivir en equilibrio emocional y armonía. Reflejan mi propio sistema de creencias, así que si no está de acuerdo, está bien; pero por favor no se ofenda por eso.

- Diga afirmaciones positivas cada día. Lo que resuena con usted está bien, pero idealmente la base está en estas tres áreas, merecimiento, auto-aceptación y perdón. Diga cada frase tres veces. Por ejemplo: ‘*Me merezco la abundancia ilimitada en mi vida*’. ‘*Me quiero tal como soy*’. ‘*Me perdono por cualquier error cometido*’.
- Cada día, busque al menos un par de ocasiones para no hacer absolutamente nada durante 10 minutos. Siéntese cómodo, respire profundamente por la fosa nasal

izquierda durante unos segundos y aclare la mente. Cierre el centro lógico de su cerebro y ábrase a la intuición y la inspiración.

- Anote todo lo que usted quiere y merece de la vida en un pedazo de papel (éxito financiero, una pareja cariñosa, buena salud), todo lo que usted desee. Use el presente p. ej. *‘Tengo una salud perfecta’*. Firme la lista como confirmación de su intención y léala en voz alta tres veces. No dude en actualizarla o releerla tan a menudo como usted desee. ¡Sus pensamientos, palabras e intención forman su realidad, aventúrese!
- Evite la TV violenta o negativa y no tome un periódico hasta que usted pueda ver los aspectos positivos de todo que usted lee. Estamos todos aquí para cultivar y experimentar. No suponga que el minusválido o los pobres están peor que el resto de nosotros. Todo esto depende de su perspectiva y lo que ellos decidieron experimentar. Es fácil juzgar acontecimientos desde un punto de vista estrecho, pero en un sentido mucho más amplio todo que pasa en nosotros es perfecto y concuerda con algún plan más alto. La lluvia torrencial puede ser un fastidio o una bendición según quien la vea.
- Brevemente planee su día al despertarse. Imagine que cada paso va exactamente como usted quiere, pero deje margen para las sorpresas agradables. Hay disponible una maravillosa película en DVD sobre cómo utilizar los principios cuánticos para elevar su vida llamada “¿what the bleep?” Baje y mire el tráiler; visite la página [www.whatthebleep.com](http://www.whatthebleep.com) si desea más detalles.
- Viva el momento. Después de planificar su día, no pensar en el futuro otra vez. Centrarse en conseguir el máximo placer a cada segundo, reconociendo que no se puede cambiar el pasado o el futuro. Sólo hay un flujo continuo de “ahora” en que pensar.
- Al final de día, gaste unos minutos examinando lo que pasó y vea si aún mantiene cualquier resentimiento o emociones negativas sobre el modo en que usted u otra gente se han comportado. Pida que todas esas interacciones sean bendecidas en amor, perdón y paz de modo que usted pueda comenzar al día siguiente de nuevo.
- Asegúrese que todo lo que usted hace cumple con mis cinco palabras favoritas:

**“Hay suficiente. Todos somos uno”**

## **Agua**

Si usted sufre de rigidez en las articulaciones o crujidos, dolor y molestias, piel seca o agrietada, arrugas prematuras, dolores de cabeza, mareos, infecciones urinarias, fatiga, estreñimiento o hambre excesiva, probablemente esté deshidratado...

El agua es un medio de transporte de productos químicos vitales en todo el cuerpo. El plasma de la sangre lleva agua a todos los tejidos del cuerpo y es el medio a través del cual

los desechos son excretados por el hígado, los riñones, los pulmones y la piel. El agua mantiene la membrana mucosa protectora alrededor del estómago y es esencial para la digestión, absorción y la lubricación de las articulaciones.

La deshidratación hace que el cuerpo libere histamina producto químico inflamatorio, que se ha relacionado con el asma, alergias, dolor de espalda y artritis.

La mayoría de nuestra necesidad de agua se satisface con la ingesta de líquidos, algunos se extraen de los alimentos y otros de nuestras células como un subproducto del metabolismo de la glucosa. En circunstancias normales y de tiempo, nuestro equilibrio diario debería mantenerse como sigue:

| <b>Consumo</b>      | <b>Litros</b> |
|---------------------|---------------|
| Bebidas             | 1.6           |
| Comida              | 0.4           |
| Metabolismo celular | 0.4           |
|                     |               |
| <b>Total</b>        | <b>2.4</b>    |

| <b>Pérdida</b> | <b>Litros</b> |
|----------------|---------------|
| Orina          | 1.5           |
| Sudor          | 0.5           |
| Aliento        | 0.3           |
| Excrementos    | 0.1           |
| <b>Total</b>   | <b>2.4</b>    |

El té y el café no son fuentes ideales de agua, pero estudios recientes sugieren que el efecto diurético de la cafeína hace que nuestros riñones emitan sólo una fracción del consumo total y el resultado neto es beneficioso.

El agua mineral puede ser almacenada por mucho tiempo y los altos niveles de bacterias pueden acumularse en los meses o años que pasan antes de que se consuma, combinado esto con productos químicos tóxicos si el contenedor es hecho de plástico.

A menudo hay altos niveles de minerales, pero no siempre en una forma que es fácil de absorber o en las proporciones óptimas y algunos, como los nitratos, son tóxicos.

La alternativa es el agua del grifo. Los proveedores se apresuran a indicar que su producto es limpio, pero en las grandes ciudades el agua a menudo es tratada con productos químicos para matar bacterias y, siendo reciclada muchas veces, ha perdido su energía natural. El principio homeopático lo ha demostrado científicamente, que el agua retiene la memoria a lo que es expuesta, ¿qué dice eso acerca de las aguas residuales recicladas? Esto nos pone a pensar. La caída de los recuentos de espermatozoides y la menstruación temprana puede seguir siendo un problema mientras sigamos expuestos a la vibración artificial de hormonas en los alimentos y el suministro de agua.

El agua ideal proviene de las montañas, riachuelos y cascadas. Esto genera una carga eléctrica similar a la electrólisis, creando iones negativos, que a su vez hacen el agua alcalina. La gente que bebe agua alcalina de la montaña se sabe que tienen menos enfermedades y una mayor longevidad. El agua ionizada destruye los radicales libres y rompe las sales de ácido en el cuerpo causado por el consumo de ácidos formados por los

alimentos como la carne, las patatas y los azúcares. La molécula de agua más pequeña es mejor absorbida y por lo tanto una cura más eficaz para la deshidratación.

El doctor Hayashi M.D, Director del Instituto del Agua en Tokio, ha estado trabajando con las propiedades del agua durante décadas. En Japón, los filtros de agua ionizantes se utilizan en todo el país para ayudar a la buena salud y su uso en los hospitales ha emitido mejoras medibles en los tiempos de recuperación de los pacientes con enfermedades y dolencias. La frecuencia óptima para crear esta agua con carga negativa es de menos 238 milivoltios potencial eléctrico negativo.

Hay también mucho que aprender del trabajo de Viktor Schauberger (1885-1958), pionero en gran parte no reconocido en este campo. Mediante el estudio de los peces en arroyos y observando de cerca el ciclo natural del agua, fue capaz de resolver problemas básicos de la transformación de la energía. Uno de sus principales descubrimientos fue que las propiedades del agua corriente cambian a la noche, ya que se enfría a unos 4 grados centígrados y se hizo más activa y viscosa. Esto le permitió desarrollar corrientes de registro con sólo una profundidad mínima de agua.

El tercer cuerpo de trabajo a considerar es el de biólogo ruso Pjotr Garjajev. Hasta hace poco los científicos comprendían que el 10% de nuestro ADN es necesario para construir proteínas y el resto lo consideraban “basura”. Garjajev descubrió que ese otro 90% de nuestro ADN actúa como almacenamiento de datos y comunicaciones, obedeciendo las leyes de sintaxis y gramática similar al lenguaje humano. Por lo tanto podía ser programado por pensamientos, palabras e intenciones cuidadosamente estructuradas. Sabemos que la gente feliz y positiva tiende a ser saludable y esto es una prueba más para apoyar la labor de neurólogos como Candace Pert.

Estos conceptos recibirán más apoyo de Masaru Emoto en su libro 'Messages from Water'. Su equipo de laboratorio encontró que los cristales de agua congelada respondieron a la música, palabras, imágenes (¡sí, fotos!) y las intenciones. El agua contaminada creó formas parciales, poco atractivas, mientras que los cristales de agua programada positivamente formaron una variedad infinita de hexágonos con detalles espectaculares y patrones.

La aplicación práctica de estos experimentos es que podemos programar nuestra agua para replicar su estado energético óptimo, además de los mensajes positivos que de otros decidan incluir. Esto se puede hacer por el pensamiento, la intención o la palabra escrita.

Así que... y vas a tener que tomar un respiro aquí... puedes tomar agua en cualquier formato que elijas y la programas. Ahora sabes que el agua sana está en menos 238 milivoltios potencial eléctrico negativo y unos 4 grados centígrados, por lo que cuando sostengas un vaso con la intención de dinamizarla de nuevo a su calidad original, va a pasar en unos pocos segundos. Ni siquiera tienes que recordar la fórmula exacta, el subconsciente la tiene guardada para ti.

Añade cualquier intención positiva que sientas es personal para ti; amor, curación, perdón, amor propio etc. Escribe estas palabras en tu jarra de agua si lo deseas. Todo esto trabaja igual. Puede parecer escandaloso, pero lo he probado usando kinesiología y trabaja. La

nueva agua tiene una calidad de aumentar la fuerza vital que no estaba allí antes. ¡Inténtelo! No tiene nada para perder y sí mucho para ganar.

## Ionización

Podemos sobrevivir semanas sin comida, días sin agua, pero sólo unos minutos sin aire. Nuestras moléculas se componen de minerales de hidrógeno, oxígeno, dióxido de carbono y nitrógeno, apoyadas por el agua. Estos elementos de base vienen desde el aire, así que ¿cómo puede ser la calidad del aire nada más esencial para nuestra salud? La mayoría de las prácticas orientales, como el yoga, reconocen esta verdad básica de miles de años.

El tema de hoy es que el aire se ha vuelto altamente contaminado con productos químicos tóxicos. Trabajamos en oficinas climatizadas, conducimos coches contaminantes y tenemos las ventanas cerradas para mantener el calor adentro. Incluso en los grandes espacios al aire libre hay demasiado nitrógeno en él para que nuestro cuerpo permanezca en equilibrio.

El resultado neto es un exceso de iones positivos en el aire que nos hacen sentirnos incómodos antes de una tormenta cuando el aire se siente tan 'pesado'. En vez del equilibrio natural de iones negativos del 60% y el 40% positivo, la proporción a menudo es invertida. Este aire positivo crea un ambiente ácido en el cuerpo que conduce a la falta de oxígeno en las células y enfermedades crónicas con el tiempo. La situación se agrava por cualquier empaste de mercurio en la boca, ya que ioniza positivamente la saliva que tragamos.

Por lo tanto, todos necesitamos más iones negativos, del tipo que da esa sensación hermosa y refrescante a orillas del mar o después de una ducha. La buena noticia es que los iones negativos son **GRATIS**. Usted no necesita una máquina ionizante cara, simplemente disfrutar de una técnica de respiración simple basada en la práctica del yoga 'pranayama'. La diferencia aquí es que no estamos buscando equilibrar nuestra respiración, sino crear un nivel artificialmente alto de iones negativos en nuestro sistema. Basta con bloquear su fosa nasal derecha y respirar rápidamente 30-40 veces dentro y fuera a través de su izquierda, tan rápido como desee.

Haga esto 3 veces al día, **TODOS LOS DÍAS**. Busque una rutina; en los semáforos, en atascos de tráfico, cuando se despierta, cuando mira la TV. Lo que más le convenga, pero por favor hágalo. Esto es muy energizante y restaura la alcalinidad natural de la sangre. Sólo tenga cuidado de no sentirse mareado, practique primero en un ambiente seguro y encuentre el ritmo de respiración que funcione para usted.

En un tema similar, hay otros problemas del entorno artificial moderno. El alumbrado fluorescente e incluso las bombillas normales tienen un espectro de luz limitado. Esto es perjudicial para nuestra salud<sup>1</sup>, por lo que siempre en lo posible, sustituya las bombillas normales por bombillas de luz natural. Estas son mejores, si no perfectas, y se pueden obtener en la mayoría de almacenes de iluminación a un costo reducido.

---

<sup>1</sup> John Ott - Health and Light or see [www.raysender.com/ott.html](http://www.raysender.com/ott.html)

## Sal – ¿amiga o enemiga?

La sal ha tenido mala prensa desafortunadamente en los últimos años. Al igual que el colesterol, se ha considerado un “chico malo” en los círculos de nutrición y, sin embargo ambos son esenciales para la vida y la buena salud. Vale la pena tomarse unos minutos para examinar la sal y ayudar a separar la verdad de la ficción.

En primer lugar, es interesante notar que la sal marina y la sangre humana tiene muchas propiedades y proporciones similares de minerales. Tal vez no debería sorprendernos demasiado. Los evolucionistas afirman que evolucionamos a partir de los océanos en nuestro pasado distante por lo que es natural que nuestra sangre conserve algunos vínculos. En los círculos espirituales, se ve al mar como una fuente de purificación y aún más que puede salvar a la humanidad de su propio desorden mediante la absorción de la contaminación que estamos inexorablemente inundando en la atmósfera y los océanos.

Esto nos lleva de vuelta a los conceptos básicos del capítulo 4 sobre el Modelo Universal de Curación; pues en realidad somos uno con nuestro medio ambiente, en el sentido básico que se hace de él.

He estado en las minas de sal natural de Wieliczka en las afueras de Cracovia en Polonia y fue uno de los días más asombrosos que pueda recordar; una verdadera maravilla del mundo. No se trataba sólo de las millas de túneles y la capilla subterránea que me llamó la atención, fue la pureza del aire y el hecho de que los gérmenes no pueden sobrevivir en ese ambiente. Enfermedades respiratorias, de piel o infecciosas, simplemente no ocurrieron entre la población minera y las sales se siguen vendiendo hoy en día para la salud por sus propiedades benéficas a pesar de que el sitio y la mina no están activos.

Esto hace que nos preguntemos sobre la imagen general de la sal en la salud. Una cosa es difamar a la adición de sal innecesaria a un tratamiento en nuestra comida, pero otra es ignorar los beneficios de salud que la sal natural puede ofrecer. Investigadores como el Dr. Jacques de Langre han pasado la mayor parte de su vida estudiando las propiedades de la sal y concluyó que una dieta baja en sal no tiene ningún efecto sobre la longevidad y no ofrece ninguna protección contra las enfermedades cardiovasculares. Basta decir que es un tema polémico y deberíamos intentar formar nuestra propia opinión.

Si desea utilizar la sal a su favor, debe comprar o sales de Epson (sulfato de magnesio) o sal marina que ha conservado sus minerales naturales. No es necesario que la ingiera, simplemente una taza en un baño caliente al menos una vez a la semana y disfrutar durante 20 minutos o menos.

Aquí están unos ejemplos de las ventajas que este tratamiento de sal podría ofrecer. Son:

- Mejora el balance mineral en el cuerpo, por su absorción a través de la piel en proporciones ideales.
- Mejora la salud circulatoria, reduce latidos irregulares, previene el endurecimiento de las arterias, reduce la formación de coágulos sanguíneos y la presión arterial.
- Mejora la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina, reduciendo la severidad de la diabetes.

- Suaviza y sana la piel, eliminando bacterias patógenas.
- Vacía las toxinas y metales pesados de las células, alivia el dolor muscular y ayuda al cuerpo a eliminar sustancias nocivas.
- Mejora la función nerviosa mediante el control de los electrolitos. El calcio es el conductor principal de corriente eléctrica en el cuerpo, y el magnesio es necesario para mantener niveles adecuados de calcio en la sangre.
- Alivia el estrés. El exceso de adrenalina y de tensión se cree drena el magnesio, un calmante para el estrés natural del cuerpo. El magnesio es necesario para que en el cuerpo se unan las cantidades adecuadas de serotoninas, unas sustancias químicas que elevan el humor dentro del cerebro que crea un sentimiento de bienestar y relajación.
- Limpia el aura del cuerpo (nuestro campo energético sutil) y haciéndolo así retira viejas emociones no deseadas y tensión.

Si sigue esta sugerencia, le recomiendo que haga una ceremonia del procedimiento mediante la estancia en el baño mientras que el agua escurre hacia abajo del desagüe. Mire como sus problemas desaparecen frente a sus ojos...

Vale decir que, cualquier persona con hipertensión debería buscar consejo médico antes de usar la sal en cualquiera de las formas sugeridas aquí.

## **Trigo y gluten**

### **Sabías que...**

1. El trigo es el alérgeno alimentario número uno en Gran Bretaña, sin embargo, la persona promedio consume más de un cuarto de libra de todos los días.
2. El trigo es rociado con pesticidas antes y después de la cosecha y el refinamiento normal que sigue elimina alrededor de 70% de sus vitaminas y minerales.
3. El trigo ha sido genéticamente modificado para producir un porcentaje más alto de una proteína pegajosa llamada gluten. Esta permite que se formen más burbujas en el proceso de cocción para la creación de un pan más ligero y la reducción de costos de fabricación.
4. El gluten tiene una estructura ajena al metabolismo del cuerpo. Se adhiere a todo lo que toca y rodea moléculas más pequeñas como el azúcar, colesterol, grasas y sales, que luego entran al torrente sanguíneo sólo parcialmente digerido.
5. El daño del gorgojo en el almacenaje ha sido enormemente reducido ya que las nuevas versiones de trigo fueron introducidas en la cadena alimentaria. ¡Aunque sea juzgado seguro para el consumo humano, los animales no lo tocarán!
6. Muchas personas tienen sensibilidad al trigo o gluten sin mostrar necesariamente una respuesta inmune basándose en las pruebas convencionales.

7. La naturaleza pegajosa de gluten puede conducir a estreñimiento mediante el fomento de la materia fecal endurecida a pegarse a la pared intestinal. Esto puede alterar el equilibrio de las bacterias amistosas y las no deseadas en el intestino, permitiendo que otros organismos tales como la *Candida albicans* se afiancen.

8. El trigo es un productor de mucosidad, que puede inhibir la absorción de nutrientes en el aparato digestivo así como exagerar los síntomas de la sinusitis y el resfriado común.

9. El trigo se encuentran en el pan, y también en pasteles, galletas, cuscús, sémola, pastas, cereales y salsas. El gluten se encuentra principalmente en el trigo, pero también en menor medida en la avena, la cebada y el centeno.

Aquí están algunos de los síntomas más comunes que resultan de una sensibilidad al trigo, pero esto no es de ningún modo una lista completa:

|              |           |             |                      |
|--------------|-----------|-------------|----------------------|
| nauseas      | insomnio  | flatulencia | distensión abdominal |
| constipación | diarrea   | sudoración  | dolor de garganta    |
| cansancio    | confusión | acné        | migraña              |
| sinusitis    | depresión | ansiedad    | erupciones de piel   |

Si decide estar sin trigo por un tiempo, hay muchas alternativas sin gluten, incluyendo harina de arroz, harina de trigo sarraceno, maíz, mijo y quinua. Los granos de trigo más antiguos de espelta y kamut tienen una molécula de gluten mucho más fácil de romper para nuestros cuerpos y con frecuencia son alternativas aceptables. Al probar la sensibilidad de alimentos mediante kinesiología, he encontrado que cerca del 90% de las personas sensibles a las variedades modernas pueden hacer frente a las versiones anteriores.

Personalmente, uso harina espelta Dove's Farm y puedo preparar un pan listo para hornear en 15 minutos. Es fresca, nutritiva y en particular buena y conveniente para tostadas.

También en lugar de intentar comprar o hacer alternativas libres de gluten, por qué no probar algo completamente diferente, como una ensalada, arroz con mariscos o una patata rellena asada. Que tal...

- ✓ avena endulzada con un plátano o
- ✓ productos Nature's Path - Millet Rice, Mesa Sunrise o Heritage Flakes
- ✓ trigo müesli libre
- ✓ tofú, plátano y batido de leche de arroz
- ✓ un desayuno cocinado
- ✓ pasta de espelta o kamut

Hay críticos que sostienen que el trigo es esencial para nuestra buena salud y previenen de quitarlo de nuestra dieta a menos que tomemos una prueba médica para algún tipo de reacción alérgica. Totalmente en desacuerdo con este punto de vista. Ciertamente

necesitamos fibra en la dieta, pero esta necesidad puede cumplirse de otras formas. Nuestra especie evolucionó antes que el cultivo de granos se arraigara en nuestra cultura (especialmente la caza y la recolección que componen el grupo sanguíneo O), por lo que es una falacia decir que no podemos vivir sanamente sin ella. Lo hemos hecho antes y lo podemos hacer de nuevo.

Por favor trate de dejar el trigo durante un mes y vea cómo se siente, sobre todo si usted es propenso a la indigestión. ¡Una vez que usted se acostumbra a niveles de energía más altos y mejor salud que normalmente siguen, usted nunca volverá atrás!

## **Azúcar**

Puro, blanco y mortal...

Nuestro cuerpo puede obtener la energía de grasas y proteínas, pero necesitamos hidratos de carbono como base principal. Cuando comemos hidratos de carbono complejos, como legumbres, verduras y fruta, nos beneficiamos de una dieta que es muy nutritiva y buena para nuestro sistema digestivo. La energía se libera gradualmente a medida que se requiere.

El gusto dulce de los carbohidratos es agradable a nosotros ya que los alimentos naturales dulces son seguros. Ahora que hemos descubierto como extraer este elemento azucarado del resto de la comida, es fácil alimentar nuestra adicción natural. Por consiguiente, nuestras dietas básicas a menudo son tan refinadas que nuestros cuerpos son forzados a digerir alimentos para los cuales no fueron diseñados.

Esto no está bien para nosotros. En respuesta a ese aumento de azúcar liberan grandes cantidades de insulina. Esta hormona convierte rápidamente el azúcar en glucógeno y grasa, lista para su uso más tarde.

Desafortunadamente, este proceso se basa en un complicado ciclo de retroalimentación dentro de nuestra sangre y nuestros cuerpos siempre sobre-reaccionan a la entrada de azúcar. En poco tiempo, nuestros niveles de azúcar en la sangre han cambiado de mayor a menor y este aumento inicial de energía se ha convertido en letargo y fatiga.

A largo plazo, podemos literalmente agotar la insulina o ser insensibles a ella. Esto lleva a la diabetes, donde niveles de azúcar en sangre siguen siendo altos si no reciben tratamiento.

Así, el azúcar y los alimentos procesados no son buenos para nuestra salud. Al probar mis pacientes en la clínica, encuentro que la mayoría tiene un alto porcentaje de carbohidratos en la dieta que lo que su cuerpo necesita. La mayor parte de su metabolismo responde mejor a un aumento de proteínas y grasas saludables. Esto significa menos granos en general, incluyendo cereales integrales, así como granos refinados, con nuestras necesidades de fibra cubiertas principalmente a través de frutas y hortalizas.

Aquí están algunos hechos más inquietantes:

1. El azúcar proporciona calorías vacías. Esto nos da energía, pero sin valor nutritivo para apoyar nuestros diferentes sistemas en el cuerpo. Como es fácil de digerir, es posible consumir exceso de calorías sin sentirse lleno.
2. Los alimentos refinados, como pan y arroz blanco, y algunos cereales causan un aumento similar en los niveles de azúcar en la sangre. El proceso de refinamiento parcialmente ha pre-digerido la comida antes de comerla.
3. Como el azúcar excedente es en parte almacenado como grasa, una dieta alta en azúcar puede llevar a la obesidad y la enfermedad cardíaca.
4. Después de una comida con azúcar, la insulina liberada puede llevar a niveles bajos de azúcar; una condición conocida como hipoglucemia. Esto produce una amplia gama de síntomas, como hambre, fatiga, falta de concentración, irritabilidad nerviosa, mareos, depresión y dolores de cabeza.
5. El azúcar es la fuente alimentaria principal de invitados no deseados que pueden estar acecho en nuestro tracto digestivo, como bacterias y parásitos patógenos. También alimenta el hongo candida que vive dentro de nosotros en cierta medida. Una dieta alta en azúcar y comidas refinadas pueden causar desequilibrio en el ambiente interno delicado y agravar condiciones existentes.
6. El alcohol y otros estimulantes como té, café, refrescos y cigarrillos forzan al cuerpo a liberar adrenalina y otras hormonas de estrés. Nuestro instinto básico (formado miles de años atrás) estimulan la liberación de azúcar al torrente sanguíneo para ayudar a los músculos a afrontar la “lucha o huida” que nos espera. Como las tensiones modernas raramente requieren una respuesta física, nuestros cuerpos deben someterse a una frenética batalla interna para estabilizar el azúcar en la sangre.
7. Por último, es importante recordar que la fruta no es tan mala para los niveles de azúcar en la sangre como se podría esperar. Su dulzura se basa principalmente en un azúcar llamado fructosa, que se debe convertir en glucosa antes de quedar disponible para su uso. Esta conversión metabólica asegura que el aumento de azúcar en la sangre es gradual y manejable.

### **¿Cómo reduzco mi consumo de azúcar?**

1. Siga una dieta alta en alimentos integrales incluso frijoles, semillas, nueces, fruta y verduras. No sobre cocine estos alimentos ya que esto quita nutrientes claves y hace el producto final demasiado fácil de digerir.
2. Evitar alimentos azucarados y refinados. Al comprar pan (si es necesario) y arroz, elija marrón en lugar de blanco. Utilice la siguiente tabla para determinar qué alimentos son buenos para el azúcar en la sangre y cuales no lo son ¡hay algunas sorpresas!
3. Diluir los zumos de frutas con agua y evitar los frutos secos si es posible.

## **Resumen**

Aquí está un breve resumen de mis 10 primeras pautas para una buena salud:

1. Masajee su válvula íleo-cecal después de cada comida.
2. Respete su comida y el proceso de alimentación.
3. Hacerse cargo de todos sus síntomas.
4. Decir afirmaciones positivas cada día.
5. Visualice un día maravilloso al despertar y luego viva cada 'momento' a partir de entonces.
6. Liberar las emociones reprimidas diariamente dando perdón y enviando amor.
7. Energice su agua y beba mucho de ella.
8. Respirar por la fosa izquierda de la nariz por lo menos 3 veces al día durante un minuto o menos.
9. Reduzca el consumo de trigo, azúcar y granos en general.
10. Tome baños de sal marina o Sales de Epson cada semana.