

ANDREAS MORITZ Y JOHN HORNECKER

Pasos sencillos hacia una salud total

*La salud
está en tus manos*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribáanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud i Vida natural

PASOS SENCILLOS HACIA UNA SALUD TOTAL
Andreas Moritz y John Hornecker

1.ª edición: septiembre de 2012

Título original: *Simple Steps to Total Health*

Traducción: *Pablo Ripollés*
Maquetación: *Marga Benavides*
Corrección: *Sara Moreno*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2006, Andreas Mortiz y John Hornecker
(Reservados todos los derechos)
© 2012, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta
08005 Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

Paracas, 59 - Buenos Aires
C1275AFA República Argentina
Tel. (541 - 14) 305 06 33
Fax: (541 - 14) 304 78 20

ISBN: 978-84-9777-881-7
Depósito Legal: B-17.938-2012

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	11
Introducción	13
Parte 1. Causas más comunes de la enfermedad	15
Capítulo 1. Congestión del hígado y la vesícula biliar	17
Capítulo 2. Deshidratación	21
Capítulo 3. Piedras en el riñón	27
Capítulo 4. Congestión del tracto intestinal	31
Parte 2. Nutrición sana	35
Capítulo 5. Los alimentos naturales frente a los alimentos procesados	37
Capítulo 6. Equilibrio ácido-alcalino	43
Capítulo 7. Orientación general sobre cómo hacer comidas sanas	47
Capítulo 8. Ayurveda	55
Capítulo 9. Semillas germinadas y brotes	61
Capítulo 10. Zumos de verduras crudas	65
Capítulo 11. Carne y pescado	71
Capítulo 12. Leche	79
Capítulo 13. Azúcar y edulcorantes	87
Capítulo 14. Bebidas poco saludables	99

Capítulo 15. Vitaminas y minerales	109
Capítulo 16. Alimentos con cualidades especialmente beneficiosas para la salud	121
Capítulo 17. Cocinar con microondas	133
Capítulo 18. Irradiación de los alimentos	141
Parte 3. Estilo de vida sano	147
Capítulo 19. Ejercicio físico	149
Capítulo 20. El reloj biológico	155
Capítulo 21. El poder de nuestros pensamientos y emociones	161
Capítulo 22. Nuestra respuesta orgánica al estrés	165
Capítulo 23. Vivir conscientemente	171
Capítulo 24. Conclusión	175
Apéndice A. Quinesiología aplicada: «pruebas musculares»	177
Apéndice B. La limpieza renal	183
Apéndice C. Lista de alimentos alcalinizantes y acidificantes	187
Apéndice D. Lista de síntomas de la acidosis	193
Apéndice E. Grupos de alimentos	195
Notas, referencias, libros e informes	197
Fuentes	201
Acerca de los autores	203
Otras obras de Andreas Moritz	207

Razones legales

Los autores de este libro, Andreas Moritz y John Hornecker, no defienden el uso de ningún tratamiento médico determinado, pero creen que los datos, las cifras y las informaciones contenidos en este libro deberían estar a disposición de cualquier persona preocupada por mejorar su estado de salud. Si bien los autores han tratado de transmitir una profunda comprensión de los temas planteados y de verificar la exactitud e integridad de la información derivada de cualquier otra fuente ajena a sus personas, tanto ellos como el editor declinan cualquier responsabilidad derivada de los posibles errores, inexactitudes, omisiones o contradicciones que aquí se reflejen. Cualquier descrédito a personas u organizaciones es totalmente involuntario. Este libro no intenta sustituir el dictamen o el tratamiento de ningún médico especialista en el tratamiento de enfermedades. Cualquier uso de la información aquí vertida queda enteramente a criterio del lector. Los autores y el editor no se responsabilizan de los posibles efectos adversos o secuelas de la aplicación de los procedimientos o tratamientos descritos en el libro. Los informes expuestos tienen un propósito educativo y teórico, y se basan primordialmente en las propias teorías y creencias de Andreas Moritz. Antes de seguir una dieta, tomar un complemento nutricional, herbal u homeopático, o iniciar o abandonar cualquier terapia, es preciso consultar siempre a un profesional de la salud. Los autores no pretenden dar consejos médicos o sustituirlos y no

garantizan explícita ni implícitamente ningún producto, recurso o terapia, sea cual fuere. A menos que se indique lo contrario, ninguna de las afirmaciones de este libro ha sido revisada o autorizada por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) o por la Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos. El lector debe formarse su propia opinión, o bien consultar a un especialista en medicina holística o a su médico de cabecera, para determinar aplicaciones concretas para sus problemas particulares.

Agradecimientos

Los autores desean expresar su profunda gratitud a Lillian S. Maresch, editora de la edición inglesa, por su destreza, sus creativas ideas y su inspiración.

Prólogo

Durante las tres últimas décadas, mientras pasaba consulta a miles de pacientes de países de todo el mundo, he creado una serie continua de libros que presentan información importante sobre muchos temas de salud diferentes. Para una persona que está empezando a responsabilizarse de su propia salud, esta biblioteca informativa puede parecer un tanto abrumadora. En consecuencia, me han pedido frecuentemente que elabore algunas directrices sencillas para que sirvan de punto de partida a quienes desean mejorar su salud. Este libro pretende responder a esa petición.

Las directrices y sugerencias recogidas en estas páginas pueden tener una profunda repercusión en el estado de salud de cualquier persona que esté dispuesta a tomarlas en serio y a hacer los cambios correspondientes en su higiene personal, su dieta y su estilo de vida. Para aquellos que quieran profundizar en ciertos temas, he incluido referencias a otros libros y recursos que contienen información más detallada.

ANDREAS MORITZ

Introducción

La salud y la vitalidad son los estados naturales del cuerpo humano. Sin embargo, debido a los hábitos alimentarios y al estilo de vida, la mayoría de la gente sufre diversas afecciones que coartan su capacidad de disfrutar de la vida al máximo. Por desgracia, el planteamiento médico predominante es tratar tales situaciones con medicación o cirugía que, aunque tal vez proporcionen alivio temporal para los síntomas, casi nunca corrigen la causa más profunda del problema. Cada vez está más claro que los efectos secundarios de estas prácticas médicas con frecuencia son más perjudiciales para nuestra salud que la dolencia original.

«Iatrogénico» es el término que se emplea para referirse a toda alteración del estado del paciente producida por el médico. Es difícil obtener información fiel sobre el alcance de este problema a causa de los pleitos que podrían entablarse. No obstante, un estudio⁽¹⁷⁾ de diez años de duración sobre estadísticas gubernamentales terminado en el 2003 concluyó que las enfermedades iatrogénicas son ahora la *principal* causa de defunción en Estados Unidos. Es más, concluyó que las reacciones adversas a los medicamentos que requieren receta médica son responsables de más de 300.000 muertes cada año. ¡Eso equivale a más de dos accidentes aéreos de jumbos al día en los que murieran todos los ocupantes!

Pero la intención de este libro no es criticar a los millones de médicos entregados por completo a su trabajo, que en su mayoría pasan muchas horas a diario tratando de aliviar el dolor y el sufrimiento de sus necesitados pacientes. Más bien, lo que sugerimos los autores es que el modelo médico occidental que cuenta ante todo con la medicación y la cirugía ha errado el rumbo.

Depende de nosotros el aprender a cuidar de nuestro organismo. Por desgracia, la mayor parte de la información con la que se nos bombardea a diario procede de empresas que están interesadas en vendernos productos o prestarnos servicios, no en ayudarnos a entender cómo mantener sanos nuestros cuerpos. El cuerpo humano tiene una resistencia y una capacidad de recuperación extraordinarias. Si cooperamos con el funcionamiento natural del organismo, casi nunca es tarde para hacer cambios que nos permitan comenzar nuestro viaje hacia la curación y el rejuvenecimiento.

El cuerpo humano no es meramente un mecanismo físico; es una compleja unidad que también abarca nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestra naturaleza espiritual. El propósito de este libro es proporcionar algunas nociones básicas sobre el funcionamiento de nuestro organismo, así como hacer sugerencias –incluyendo consideraciones sobre el estilo de vida– sobre cómo cada uno de nosotros puede cuidar de su cuerpo de una manera que promueva una salud óptima y la longevidad.

Parte 1

Causas más comunes de la enfermedad

«Higiene interna»

Las causas más comunes de la enfermedad están todas ellas relacionadas con una acumulación de toxinas y residuos en el cuerpo que impiden realizar sus funciones normales a los diversos órganos, aparatos y sistemas. Podemos pensar en ello en términos de *higiene interna*.

Cuando éramos pequeños, a la mayoría de nosotros nos enseñaron a lavarnos con frecuencia las manos y la cara, a cepillarnos los dientes, a lavarnos el pelo y a bañarnos o ducharnos cada día: todos ellos son aspectos de la *higiene externa*. Desgraciadamente, a casi nadie se le enseña la importancia de la *higiene interna* ni sus métodos, que mantienen limpios y bien hidratados nuestros órganos internos, aparatos y sistemas.

Nuestra actitud cultural es que lo mejor que podemos esperar es tener una infancia y una juventud razonablemente sanas; no obstante, contamos con que nuestra salud, vitalidad y movilidad se deteriorarán gradualmente a medida que entremos en la madurez y la vejez. Tendemos a pensar que nuestra única opción es retrasar el deterioro todo lo posible. Por desgracia, si recurrimos a los medicamentos o la cirugía para tratar los diversos síntomas de la enfermedad dentro del organismo, sólo tenderemos a exacerbar el problema.

A la mayoría de nosotros nunca nos hablaron del poder regenerador de nuestro cuerpo, ni de que –si trabajamos en armonía con los procesos naturales del organismo, eliminando las toxinas y residuos a medida que se acumulan y haciendo los cambios apropiados en nuestros hábitos alimentarios y nuestro estilo de vida– podemos recuperar la vitalidad y movilidad que experimentamos en nuestra juventud. Aun cuando nos estemos aproximando a los años crepusculares de la vida, casi nunca será demasiado tarde para revertir la tendencia al deterioro de nuestra salud.

Cada uno de los cuatro capítulos de la primera parte del libro se centra en un aspecto particular de la higiene interna y la hidratación del cuerpo, pero todos ellos están íntimamente relacionados. Si decides someterte a los diferentes procesos de limpieza e hidratación que recomendamos, es importante que te ciñas a las instrucciones para que las toxinas se eliminen de una manera gradual, ordenada y segura. De lo contrario, podría producirse una crisis de toxicidad que pusiera en peligro la salud de tu organismo.

Congestión del hígado y la vesícula biliar

El hígado, que es el órgano interno más grande del cuerpo, es el responsable de procesar, distribuir y mantener el «suministro de combustible» corporal. Además, fabrica nuevos aminoácidos y convierte los ya existentes en proteínas, que son las unidades básicas de todas las células del organismo. Otra función hepática es descomponer el alcohol y otras sustancias tóxicas, incluyendo bacterias, parásitos y ciertos compuestos farmacológicos. Cada minuto el hígado filtra más de la cuarta parte de la sangre, eliminando las toxinas y distribuyendo los nutrientes por todo el cuerpo.

Otro importante cometido del hígado es producir la bilis, que es crucial para la buena digestión de la comida. La vesícula biliar funciona junto con el hígado; su misión principal es servir de depósito de la bilis producida en éste. La producción de bilis es casi constante a lo largo del día; pero, como la necesidad de bilis varía de acuerdo con el ciclo digestivo, durante los períodos de máxima demanda, la que fluye del hígado se complementa con la que se había almacenado en la vesícula.

Uno de los problemas de salud más comunes es la formación de duras «piedras» dentro del hígado y la vesícula biliar. Dichas piedras normalmente se denominan «cálculos biliares» cuando están en la vesícula biliar, y de la misma forma o como «cálculos intrahepáticos» cuando están en el hígado (*véanse* las figuras 1 y 2). No obstante, dado que la mayoría de estas piedras tienen una naturaleza similar, en este libro nos referiremos a todas ellas como «cálculos biliares», sin tener en cuenta si están localizadas en la vesícula o en el hígado.

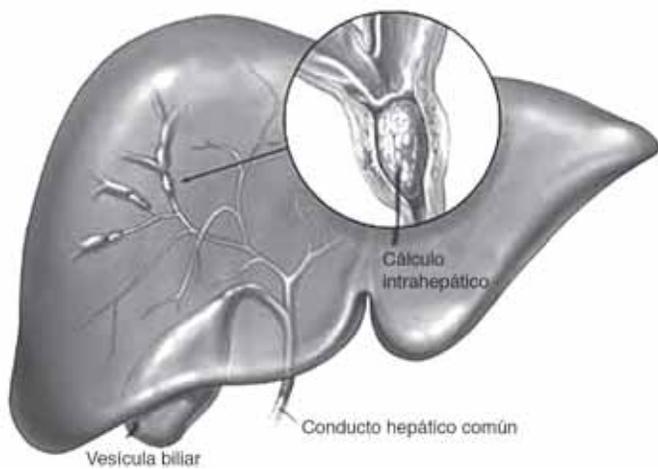


Figura 1: Cálculos (intrahepáticos) en los conductos biliares del hígado

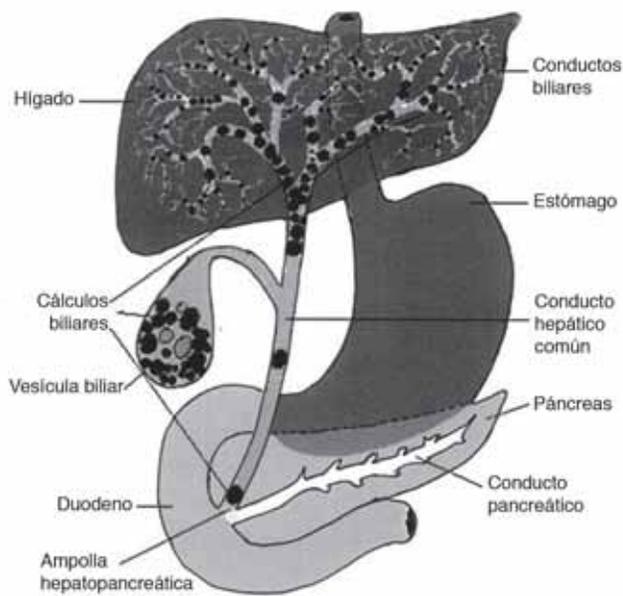


Figura 2: Cálculos biliares en el hígado y la vesícula biliar

Los cálculos biliares se forman debido a una dieta o un estilo de vida poco saludable. Están compuestos principalmente de colesterol y otros residuos orgánicos. En una situación crónica, no es infrecuente que el hígado y la vesícula biliar de la persona contengan hasta varios miles de cálculos biliares, cuyo tamaño varía aproximadamente entre el de un grano de trigo y el de un guisante. Sin embargo, en ocasiones se hacen considerablemente mayores. Cuando el hígado y la vesícula se congestionan con cálculos biliares, todas las funciones hepáticas resultan perjudicadas. Principalmente, los cálculos se alojan en los conductos biliares e impiden el flujo de bilis al tubo digestivo. En los casos graves, la cantidad de bilis que llega al tubo digestivo es sólo el 25 por 100 de la que se necesita para hacer bien la digestión.

Los cálculos biliares también interfieren en los procesos de desintoxicación que normalmente tienen lugar en el hígado. Con el tiempo, a medida que los vasos sanguíneos hepáticos se bloquean cada vez más, se restringe el flujo normal de sangre a través del hígado y, por consiguiente, la distribución de nutrientes por el organismo.

Los síntomas de la congestión del hígado y la vesícula biliar debida a cálculos biliares pueden ser muchos y variados. Algunos ejemplos son:

- Fatiga crónica
- Dolor de cabeza y jaqueca
- Trastornos digestivos
- Estreñimiento
- Diarrea
- Dolor en las articulaciones
- Dolor de hombros, cuello y espalda
- Antojos de comer
- Alto nivel de colesterol
- Obesidad
- Trastornos y decoloración de la piel
- Depresión
- Impotencia sexual

- Problemas urinarios
- Trastornos menstruales y menopáusicos
- Problemas de dientes y encías
- Osteoporosis
- Cáncer
- Dificultad para dormir
- Extremidades frías
- Alergias

Limpieza hepática y de la vesícula

La buena noticia es que los cálculos biliares se pueden eliminar del hígado y la vesícula biliar mediante una serie de limpiezas bastante sencilla. Y, manteniendo una dieta y un estilo de vida saludables, la mayoría de los síntomas empezará a desaparecer. Casi invariablemente, la persona notará un incremento apreciable de energía ya desde la primera limpieza.

Encontrarás información sobre cómo hacer una limpieza hepática en el libro *Limpieza hepática y de la vesícula*.⁽¹⁶⁾

Es interesante señalar que en Estados Unidos, donde los costes de la atención sanitaria superan hoy la cifra de 1,6 *billones* de dólares anuales, lo más importante que podemos hacer para recobrar y mantener la salud y la vitalidad –una buena limpieza hepática y de la vesícula– se puede hacer en casa con artículos fáciles de conseguir en las tiendas de comestibles.

Deshidratación

La deshidratación corporal es uno de los problemas de salud más comunes. Beber suficiente cantidad de agua en momentos apropiados del día es probablemente lo más importante que podemos hacer para mejorar nuestra salud.⁽¹⁾ Pero tal vez no sea sorprendente, teniendo en cuenta que más o menos el 75 por 100 de nuestro organismo es agua.

Prácticamente todos los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano requieren cantidades adecuadas de agua para poder funcionar bien. Las personas que no beben bastante agua reducen gradualmente la proporción entre el volumen de agua intracelular y el extracelular. Eso mina toda la actividad celular, ya se trate de las células de la piel, del estómago, del hígado, de los riñones, del corazón o del cerebro.

Cuando hay deshidratación celular, los desechos metabólicos no se eliminan como es debido, y eso causa síntomas que se parecen a una enfermedad. Como se empieza a acumular cada vez más agua fuera de las células, normalmente se manifiesta como retención de líquidos en los pies, las piernas, los brazos y la cara. Por consiguiente, la deshidratación puede no ser evidente para la persona que la padece. Además, los riñones pueden empezar a retener el agua, lo que reduce notablemente la secreción de orina y causa la retención en el cuerpo de productos de desecho potencialmente nocivos.

Normalmente, las enzimas celulares le dicen al cerebro cuándo se quedan sin agua las células. Sin embargo, las enzimas de las células deshidratadas se vuelven tan ineficaces que ya no son capaces de registrar las condiciones de «sequía» y, por consiguiente, dejan de pulsar el «timbre de alarma» de la sed en el cerebro.

La persona deshidratada también puede sufrir de falta de energía. En circunstancias normales, el agua que bebemos mantiene equilibrado el volumen de nuestras células y la sal que tomamos con la comida mantiene equilibrado el volumen de nuestra agua intersticial y circulante. Eso genera la presión osmótica correcta que se necesita para la nutrición celular y la producción de energía. Durante la deshidratación, este mecanismo básico empieza a fallar, lo que da lugar a la pérdida de energía y a daños celulares potencialmente graves.

Otro indicador de primer orden de la deshidratación es el dolor corporal. En respuesta a la escasez de agua, el cerebro activa y almacena un importante neurotransmisor, la *histamina*. A su vez, la histamina indica a sus reguladores de agua subordinados que la redistribuyan en las zonas donde es necesaria para actividades metabólicas y de supervivencia esenciales. Cuando la histamina y sus reguladores subordinados se topan con nervios sensibles al dolor, producen un dolor intenso y continuo. Estas señales dolorosas pueden manifestarse, por ejemplo, como artritis reumatoide, angina de pecho, problemas lumbares o dolor de cabeza.

Beber agua: la mejor terapia de todas

Beber la cantidad suficiente de agua dulce es una condición indispensable para evitar las enfermedades y ralentizar el proceso de envejecimiento. Cualquier persona que esté relativamente sana y quiera conservarse así necesita beber aproximadamente de seis a ocho vasos de agua (225 ml por vaso) cada día. Eso asegurará que el organismo mantenga un nivel suficiente de hidratación, que es necesario para hacer bien la digestión, para el metabolismo y para

la eliminación de los desechos. Deberíamos ajustar nuestro consumo de agua teniendo en cuenta el peso corporal: las personas más corpulentas necesitan proporcionalmente beber más agua. Además, el ejercicio y otras actividades que estimulan la transpiración crean una necesidad adicional de agua.

Consejos y sugerencias

- *Comienza el día bebiendo un vaso de agua templada; eso pondrá fin a la «sequedad» resultante de no haber bebido líquido durante el relativamente largo período de sueño nocturno y eliminará los desechos acumulados por los órganos excretorios. Más tarde, toma un segundo vaso de agua templada al que echarás el zumo de medio limón y una cucharadita de miel. La adición de limón y miel tiene un efecto limpiador muy potente en el cuerpo (puedes aumentar la cantidad de zumo de limón si lo deseas).*
- *Más o menos media hora antes de cada comida, bébete un vaso de agua. De ese modo mantendrás tu sangre poco espesa y la ayudarás a absorber todos los nutrientes que tus células necesitan para funcionar con eficiencia. El agua también ayuda a incrementar la secreción de los jugos digestivos, lo que mejora la digestión de la comida. Por el contrario, beber mucha agua u otras bebidas junto con la comida diluye los jugos gástricos, lo que perjudica mucho el proceso digestivo y puede dar lugar a un aumento de peso.*
- *Después de las comidas, la sangre consume una considerable cantidad de agua para distribuir los nutrientes a las células. De hecho, la sangre puede empezar a tener escasez de agua bastante rápido. Para contrarrestarlo, bébete un vaso de agua aproximadamente dos o tres horas después del desayuno y del almuerzo para satisfacer las necesidades hídricas de la sangre (por la noche no es tan necesario, dado que la digestión y la actividad física son lentas por naturaleza a esa hora del día).*

Calidad del agua

Lo ideal sería que el agua que bebemos procediese de un manantial natural o de un pozo artesiano. La mayoría de los sistemas de abastecimiento de agua urbanos o comunitarios la tratan con productos químicos, como el cloro, para matar las bacterias. Naturalmente,

el cloro que ingerimos también mata a las bacterias beneficiosas que viven en nuestro organismo y nos ayudan a digerir la comida. El agua clorada hace estragos en nuestro cuerpo y es responsable de innumerables enfermedades. Y el fluoruro en el agua potable es igual de nocivo. Por lo tanto, se debe filtrar siempre el agua del grifo para eliminar estas sustancias químicas antes de consumirla. Afortunadamente, hay muchos tipos diferentes de filtros disponibles en el mercado que son relativamente baratos.

Por otra parte, lo mejor es que el agua que bebemos esté a temperatura ambiente o un poco más caliente. El agua helada tiende a constreñir los músculos del tubo digestivo, impidiendo que funcionen bien. Las bebidas con hielo también adormecen las terminaciones nerviosas del estómago, y de ese modo alteran el equilibrio de las secreciones ácidas. Si en un momento dado sólo dispones de agua con hielo o muy fría para beber, lo mejor es que te la bebas a pequeños sorbos, manteniéndolos un ratito en la boca para calentarlos un poco antes de tragarlos. Hace poco se ha visto que el hielo que sirven los restaurantes contiene más bacterias que el agua del retrete.

Advertencia importante

La rehidratación del organismo se debe realizar gradualmente; de lo contrario, ¡tendría consecuencias perjudiciales! Cuando la deshidratación es grave, las células del cuerpo no son capaces de funcionar con eficiencia. Para protegerse de más pérdidas de agua, las membranas celulares se hacen menos permeables al incorporar una cantidad adicional de lípidos, incluido el colesterol. En estas circunstancias, no sería prudente ponerse de pronto a beber grandes cantidades de agua; pues, como las células han creado una barrera a fin de ahorrarla, no están en condiciones de absorber más cantidad. El agua simplemente se estancaría en el espacio intersticial, dando lugar a la retención de líquidos y a un aumento de peso.

Durante la deshidratación, además, los riñones –como el resto del cuerpo– retienen el agua (disminuye la cantidad de orina expulsada). Cuando ocurre esto, mucha gente empieza a ansiar y a

comer en exceso alimentos salados porque su cuerpo necesita más sal para conservar la pequeña cantidad de agua que tiene. Pero eso hace que los riñones se esfuercen en filtrar menos agua aún, y la orina se concentra cada vez más. En estas circunstancias, los riñones ya no pueden filtrar mucha orina, y cualquier consumo brusco de grandes cantidades de agua puede causar una grave congestión linfática, edema y, en los casos extremos, incluso la muerte.

En definitiva, la transición entre un estado de deshidratación grave y el de una buena hidratación siempre debe hacerse de un modo muy gradual, y lo mejor es que la supervise un profesional de la salud que comprenda los principios básicos del metabolismo del agua.

Peligros inherentes a las bebidas corrientes

En la mayor parte de las culturas modernas, la mayoría de la gente tiende a responder a la señal natural de sed de su organismo tomando café, té, refrescos, cerveza, vino o una gran variedad de brebajes diferentes. Si bien es cierto que tales bebidas contienen agua, también contienen otras cosas como cafeína, alcohol, azúcar, edulcorantes artificiales u otras sustancias químicas que actúan como poderosos agentes deshidratantes. Cuantas más bebidas de este tipo consume uno, más se deshidrata su organismo. El efecto que producen en el cuerpo es exactamente el contrario del que produce el agua. Por ejemplo, la cafeína provoca respuestas de estrés que al principio tienen un fuerte efecto diurético, dando lugar a un aumento de la micción. Las bebidas con azúcar añadido elevan el nivel de glucosa sanguínea, lo que obliga al cuerpo a deshacerse de grandes cantidades de agua.

Más adelante hablaremos en este libro con más detalle de otros efectos perjudiciales de algunas de estas bebidas corrientes.

Piedras en el riñón

Los riñones son ciertamente los «maestros químicos» del cuerpo. No sólo eliminan los productos de desecho y el exceso de fluidos corporales a través de la orina, sino que también mantienen el vital equilibrio de la sal, el potasio y la acidez. Su principal responsabilidad es conservar la sangre pura y saludable, y mantener el equilibrio apropiado de fluidos en el organismo (*véase la figura 1*).

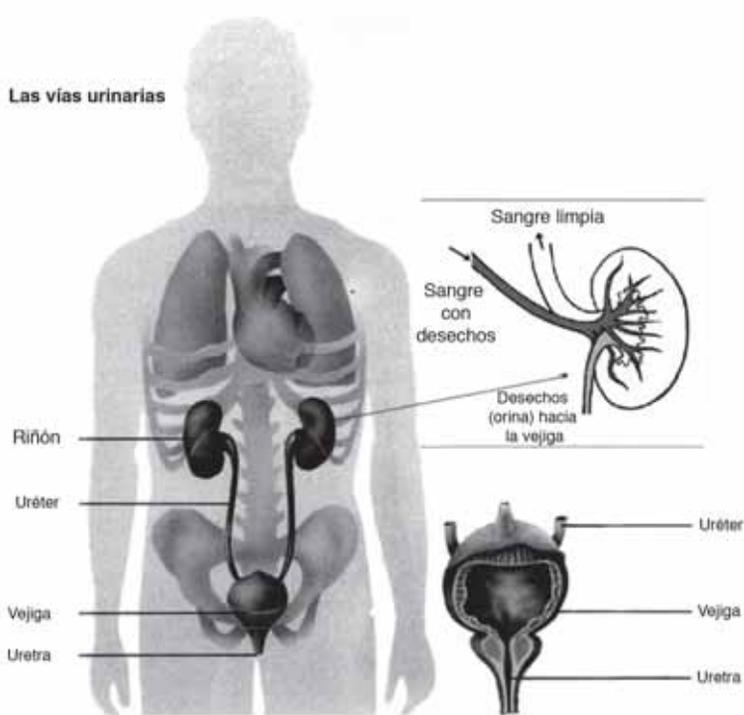


Figura 1: Funciones renales

Para llevarlo a cabo, los riñones tienen que controlar constantemente el volumen sanguíneo normal y expulsar la cantidad adecuada de orina a fin de mantener su equilibrio. Hay muchos factores que pueden alterar este proceso y causar congestión renal. Entre dichos factores están la dieta inadecuada, la deshidratación, la fatiga, los excesos alimentarios, los cálculos biliares, cualquier perturbación de la tensión arterial, los trastornos digestivos (especialmente el estreñimiento), las medicinas o los estupefacientes y los suplementos vitamínicos (hablaremos más de estos temas en posteriores capítulos). Cuando los riñones no pueden separar de la sangre la cantidad necesaria de orina, parte de ésta se mantiene circulando por el organismo, y por tanto depositando productos urinarios de desecho en los vasos sanguíneos, las articulaciones, los tejidos y los órganos.

En los riñones se forman diminutos cristales cuando los elementos constitutivos de la orina –que normalmente están diluidos en ella– precipitan. La precipitación se produce cuando estas partículas están presentes en demasiada cantidad o cuando la orina se concentra demasiado. Las piedras en el riñón comienzan como minúsculos cristales y van aumentando de tamaño hasta que finalmente pueden hacerse tan grandes como un huevo de gallina. Los cristales diminutos son demasiado pequeños para detectarlos por rayos X; y, dado que normalmente no causan dolor, suelen pasar desapercibidos. Sin embargo, son lo bastante grandes para bloquear el flujo de líquidos por los diminutos túbulos renales. Además, estas partículas cristalinas suelen tener aristas afiladas. Una vez liberados en la orina por los riñones, pueden cortar y desgastar la superficie interna del tracto urinario mientras se dirigen a la vejiga. Esto puede causar un dolor agudo en el bajo vientre o la región lumbar. Incluso puede haber hematuria (sangre en la orina), dolor que baja por las piernas, entumecimiento de los muslos o dificultad para orinar.

La mayoría de los cristales o las piedras se originan en los riñones, aunque también se pueden formar algunos en la vejiga. Si una gran piedra entra en uno de los uréteres, se obstruye el flujo urinario, lo que puede dar lugar a graves complicaciones, como una

infección o una insuficiencia renal. Se origine donde se origine la obstrucción, cada vez que no pueden eliminar y regular el agua y las sustancias químicas, los riñones –que son unos órganos muy delicados– están expuestos a sufrir lesiones. Las diversas funciones renales se pueden ver afectadas por separado, de modo que la producción de orina puede ser normal a pesar de que exista una enfermedad renal de consideración.

Los síntomas típicos de la congestión renal son un fuerte olor corporal, retención de líquidos, hinchazón abdominal, rápido aumento de peso, tensión arterial alta, disminución de la energía, sudoración en las palmas de las manos y los pies, trastornos cutáneos, párpados hinchados y ojeras oscuras.

Limpieza renal

Hay varias hierbas medicinales que pueden disolver los cálculos renales eficazmente y sin dolor en un plazo de tres a seis semanas. Aunque a uno no le hayan diagnosticado piedras en el riñón, hacerse una limpieza renal una o dos veces al año produce unos extraordinarios beneficios curativos y profilácticos. La limpieza renal no sólo mejora la salud física en general, sino que también tiende a reducir el estrés, el miedo y la ansiedad.

En el apéndice B encontrarás información sobre las diversas hierbas que son eficaces para disolver los cristales y los cálculos renales, junto con directrices sobre la correcta administración de la limpieza renal de un modo seguro, sencillo y eficaz. El libro *Limpieza hepática y de la vesícula*⁽¹⁶⁾ también contiene información y directrices sobre las limpiezas renales.

Congestión del tracto intestinal

La salud y la vitalidad del organismo dependen en gran medida de la natural y completa eliminación de los productos de desecho por el tracto intestinal. La mayoría de los problemas físicos están causados por una acumulación de material de desecho que al principio puede acumularse en el intestino grueso, en lo que se denomina el colon, pero que luego se extiende a otras partes del cuerpo, como el hígado, los riñones, el corazón y los pulmones.

Cuando uno come alimentos muy procesados a los que se ha despojado de la mayoría de los nutrientes, la fibra natural y la fuerza vital, los músculos que envuelven el colon tienen una gran dificultad para hacer circular la masa de comida parcialmente digerida. Cuando esta sustancia permanece en el colon mucho tiempo, se endurece y deseca cada vez más. El material de desecho acumulado o atrapado en el colon puede consistir en heces impactadas, mucosidad endurecida, tejido celular muerto, bacterias, parásitos y varias sustancias tóxicas más. Estas toxinas pueden conseguir llegar al torrente sanguíneo y el sistema linfático, haciendo que la persona se sienta cansada, aletargada o enferma. Otros problemas comunes relacionados con el colon son el estreñimiento, la diarrea, la distensión abdominal, el dolor de cabeza, los mareos, las náuseas, la sinusitis, los problemas de ojos y oídos, el dolor de espalda, el mal

aliento, el olor corporal y los trastornos del sistema nervioso. Las situaciones crónicas de este tipo son una causa común del cáncer de colon.

Un colon sano absorbe agua, minerales y otros nutrientes. Sin embargo, cuando en la membrana del colon hay sarro impactado, no puede asimilar y absorber estos minerales y nutrientes como es debido. Por consiguiente, el organismo empezará a sufrir carencias de nutrientes. La mayoría de las enfermedades, de hecho, están causadas por insuficiencias. Aparecen cuando ciertas partes del cuerpo sufren desnutrición, en particular de minerales. La causa más común de la desnutrición es la congestión intestinal. Dicho en términos sencillos, un colon limpio es una condición indispensable para la salud del cuerpo.

Hidroterapia de colon

La hidroterapia de colon, que también recibe el nombre de «irrigación de colon», probablemente sea una de las terapias más eficaces. En un breve período de tiempo, la irrigación puede eliminar grandes cantidades de desechos atrapados que pueden haber tardado muchos años en acumularse. En una sesión normal de 40-50 minutos se usa un total de 2-6 litros de agua destilada para limpiar con delicadeza el colon. Mediante un suave masaje abdominal durante la irrigación, los antiguos depósitos de mucosidad endurecida y materia fecal se aflojan y son arrastrados por el agua.

La irrigación no sólo elimina desechos tóxicos nocivos, sino que también tonifica, hidrata y rejuvenece los músculos del colon. La repetida admisión y liberación del agua mejora la acción peristáltica del colon, acelerando el tránsito de la materia fecal. Además, la irrigación ayuda al colon a recuperar su forma natural y estimula los puntos reflejos que lo conectan con todas las partes del cuerpo. Esta forma de limpieza puede desprender antiguas capas de desechos incrustados en las paredes del colon, lo que permite una mejor absorción del agua con la consiguiente hidratación del

colon y del resto del cuerpo. No obstante, puede que hagan falta al menos 2-3 sesiones de irrigación para obtener estos últimos beneficios.

Durante una irrigación de colon, uno puede sentir a ratos una ligera molestia cuando se desprenden grandes cantidades de desechos tóxicos de las paredes intestinales y se mueven hacia el recto. Sin embargo, la sensación de ligereza, limpieza y claridad mental que sobreviene en seguida compensa con creces cualquier pequeña incomodidad.

La irrigación de colon también puede aliviar problemas emocionales. No es ninguna coincidencia que el colon trasverso pase justo por el plexo solar, que es el centro de las emociones. La mayor parte de nuestros problemas emocionales sin resolver o «indigestos» se almacenan en el plexo solar y ocasionan el tensamiento de los músculos del colon. Eso puede ralentizar el movimiento intestinal y causar estreñimiento. Las irrigaciones ayudan a despejar la obstrucción física, pero también liberan la tensión que causó la represión emocional en primera instancia.

Lo mejor es hacer la limpieza de colon con el estómago vacío, o al menos 2-3 horas después de comer. Es beneficioso beber después 1 o 2 vasos de agua y comer una fruta, o beber media hora después un zumo de frutas recién hecho. La primera o las dos primeras comidas tras el tratamiento deberían ser ligeras. Después de una irrigación, el movimiento del intestino volverá a su estado natural en un par de días más o menos. Si tarda más tiempo, indica que se habían acumulado en el colon cantidades excesivamente grandes de desechos a lo largo de muchos años. En tal caso, se recomienda hacer más irrigaciones hasta eliminar el resto de la materia de desecho acumulada.

En la actualidad existen varios sistemas diferentes para la hidroterapia de colon, pero todos cumplen la misma función. Los terapeutas de colon profesionales reciben su formación de diversas fuentes, pero no hay todavía acuerdos de licencia o estándares universales. El precio de las sesiones de hidroterapia de colon varía considerablemente.

Colema Board®

Aunque no puedas acceder a un terapeuta de colon, puedes beneficiarte mucho del empleo de un Colema Board; es la segunda mejor opción. El tratamiento con Colema se basa en el mismo principio que la hidroterapia de colon, aunque puede no ser tan eficaz y concienzudo. La ventaja del Colema Board es que te permite limpiar tu colon en la intimidad de tu hogar. La limpieza de colon con Colema es un tratamiento que uno se aplica a sí mismo y que es fácil de aprender y realizar. El apartado «Fuentes» que encontrarás al final del libro te ofrece información sobre cómo obtener un Colema Board.