Michel STÉPHAN
1995 cáncer de Hígado
2001 Curado con la Biomedicina

"El Método del Dr.. M. STÉPHAN"

La primera medicina
Es la BIOMEDICINA

El médico que practica
la BIOMEDICINA es ante todo
un Higienista.

¿Qué es la biomedicina?

Medicina clínica basada en los principios de las ciencias naturales:
(Biología, biofísica, bioquímica, etc).
(Diccionario de la lengua española "vigésima primera edición de la Real Academia Española"), Madrid, 1992

Michel STÉPHAN
D. N. I.: X 194 1227 G

"35 AÑOS DE VOCACIÓN"
AL SERVICIO DE LA SALUD HUMANA

"Hay que sentir orgullo de
lo que se es y modestia de
lo que no se es."

"No existe comparación posible entre la alopatía, la homeopatía
y la BIOMEDICINA"

© Michel STÉPHAN.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por ningún procedimiento (fotocopia, filmación, grabación magnética, electrónica, informática, mecánica, mecanográfica, o cualquier otro), sin permiso escrito de los autores.

AGRADECIMIENTOS

He visto tantas personas sufrir inútilmente que no podía hacer

más que decir la verdad; aunque: "Cada uno de nosotros es el sol de su propio universo y no soy el satélite de nadie".

A mi difunto padre André

A mi madre Mathilde

A mis 17.000 pacientes y amigos

A mi amigo de carretera "Marc Lecocq" siempre luchando y

animándome en el medio de este Mundo "hábilmente perverso".

Mi mas sincero agradecimiento al Doctor Gabriel Ruiz

(Médico y Abogado)

Y sobre todo a ti Arancha por tus ánimos ...

Todo esto me obliga a sacar el 2º tomo lo antes posible y os prometo publicar mi secreto: " ¿Cómo curarse de la Hernia Discal? Evitando el quirófano".

Hasta pronto!

Michel STÉPHAN

Apdo de correo nº 22

34800 Aguilar de Campoó (Palencia)

e.mail: info@michelstephan.com

www.michelstephan.com

Todo enfermo sustenta un bien que se ignora

La vida no es corta, somos nosotros los que la abreviamos, dijo Séneca. Nosotros la abreviamos con todos nuestros errores de comportamiento y lo peor es que creemos que lo hacemos bien

Método Michel Stéphan

www.michelstephan.com

E-mail: info@michelstephan.com

Apartado 22 34800 Aguilar de Campoó

Editora:

Aránzazu Ruiz de las Heras

Impresión:

Ochoa Impresores. Logroño

ISBN:

Depósito Legal:

PRÓLOGO

AL LIBRO "LA BIBLIA DE LA SALUD" DEL DR. MICHEL STÉPHAN

Conocí a Michel STÉPHAN en abril de 1994 en un curso que él impartía sobre el tratamiento de la hernia discal.

Posteriormente he realizado con él los estudios de "HUMANISMO BIOLÓGICO E HIGIENE VITAL, NATUROPATÍA".

A medida que le fui tratando y conociendo, y al ver los grandes conocimientos que él tenía sobre la salud, las enfermedades y los tratamientos que él recomendaba para conseguir un buen estado de salud, le animé a que escribiera un libro recopilando todos sus conocimientos.

Hoy se ha hecho realidad aquella propuesta.

El libro esta escrito. Su título: "LA BIBLIA DE LA SALUD".

Cuando Michel acabó de escribir su libro me llamó y me dijo: "Gabriel, está terminado.

Me gustaría y sería un honor para mí que prologarás el libro.

"Me dio una gran alegría el saber que el libro estaba escrito y una gran satisfacción al haberme elegido para que le prologase el libro.

Considero a Michel, además de un amigo, como mi maestro en Biomedicina.

¡Qué mayor honor para un discípulo que realizar el prólogo al libro de su maestro!.

Este libro que ahora tienes en tus manos está cargado de una gran sabiduría.

Recopila conocimientos de sus antecesores y otros que MICHEL STÉPHAN ha ido desarrollando.

Es un libro sencillo y profundo.

Michel Stéphan realiza un estudio paralelo de las diferentes medicinas y formas de curar.

Las críticas a todas, resaltando sus valores y destapando las incongruencias en las que están envueltas.

Es un libro profundamente crítico con la sociedad en la que estamos viviendo.

Su crítica va dirigida a la forma que la sociedad actual tiene para producir alimentos; abusando de insecticidas, herbicidas y otros tipos de sustancias nocivas para la salud.

También crítica la forma de alimentarse, a base de alimentos antinaturales, inespecíficos y saturados de sustancias nocivas.

Tanto es así que levantará muchas "ampollas".

Crítica al sistema de "bienestar social" que nos están vendiendo los políticos, las clases pudientes y las multinacionales.

No obstante, él nos regala un balón de oxígeno.

A pesar de todo, el hombre puede recobrar su estado natural de vivir y conseguir la salud y longevidad que busca.

Nos habla del origen de la salud, de las enfermedades, de la forma de actuar y comportarse para encontrarse bien, de la alimentación natural y especifica del ser humano, de las dietas, de los ayunos, de tratamientos naturales y no nocivos.

Considero que uno de los temas que más críticas va a levantar es el de la alimentación natural y específica del ser humano.

El defiende que el hombre es un animal frugívoro, frente al resto de teorías que afirman que el hombre es omnívoro.

Creo que consigue demostrarlo aunque haya muchas personas que no quieran o no puedan entenderlo.

Hemos de tener en cuenta que lo que Michel Stéphan defiende en su libro va en contra de intereses de ciertas multinacionales, según las tienen planteadas actualmente.

Esto, está claro, no les va a gustar.

No obstante, si cambiaran los planteamientos; TODOS NOS BENEFICIARÍAMOS, INCLUIDAS LAS MULTINACIONALES.

Desde el año 1994, llevo realizando sus teorías en mi propia persona y recomendándoselo a las personas que vienen a mi consulta buscando la salud y, por lo tanto, curarse de sus enfermedades y puedo afirmar que su estado de salud ha mejorado o se han llegado a curar de sus dolencias en muchos de los casos.

Me atrevo a afirmar que si todos comiéramos y viviéramos según las recomendaciones que MICHEL STÉPHAN recomienda en su libro TODOS ESTARÍAMOS MAS SANOS Y CONSEGUIRÍAMOS EL ESTADO DE BIENESTAR Y LONGEVIDAD. VIVIRÍAMOS MÁS Y MEJOR.

No es suficiente con leer este libro. Lo importante es hacer lo que él se recomienda.

DISFRUTA LEYÉNDOLO Y HACIÉNDOLO.

Si así lo haces, lo habrás ganado en SALUD, BIENESTAR Y LONGEVIDAD.

"VIVE Y DEJA VIVIR"

Gabriel Ruiz García:

Licenciado en Medicina y Cirugía, Licenciado en Derecho.

Aguilar de Campoó a 22 de OCTUBRE del 2001

PRESENTACIÓN DEL AUTOR

Por Domingo PEREZ DE LEÓN

"Médico Perito Judicial"

Michel STÉPHAN nació en Francia en 1947, es hijo de una familia de labradores donde conoció la época de los cultivos tradicionales con único abono, el estiércol del ganado en esta zona de Francia llamada "El país del hombre" y que a menudo le gusta recordar con cariño, hablando de este "Périgord" como la cuna del bien vivir.

Como hemos podido verificar Michel luchó muchísimo para llegar a tener un currículum que a muchos da envidia, y que a otros deja perplejos.

En efecto Michel STÉPHAN es:

Doctor Of Osteopathy desde 1974 "London & Sheffield", Doctor Of Naturopathy Medicine "Arkansas" 1976, Doctor Of Science Specializing In Medicine 1984, en 1989 saca el título de Profesor en Dietética y Nutrición por el Instituto Francés de la S. B. Anthony University. U. S. A. Diplomado en "Alemania" en 1991 Heilpraktiker, en 1991 saca también un "Máster" como especialista en Hidroterapia de Colon en Montpellier (Francia) lo que le permite ser Miembro de la International Association for Colon Hydrotherapy de San Antonio U. S. A. En 1985 es nominado:

ACADÉMICO DE HONOR DE LA ACADEMIA DE CIENCIAS DE ROMA

En 1995 La revista científica "Aesculape" (registrada en la Organización Mundial de la Salud, "O. M. S".) publica 6 páginas sobre las teorías del Dr.. Michel STÉPHAN de esta plaga denominada: La Hernia Discal. Su Método, es un sistema de atención al paciente basado en las etiopatologías o causas que producen el dolor, según los descubrimientos de los Doctores Andrew Taylor Still (padre de la Reumatología), Ernesto Adler (padre de la Odontología Neurofocal), Gregorio Marañon (Reumatólogo).

El Dr.. Michel STÉPHAN , llegó a España en 1986, y hoy, gracias a lo antes dicho, es conocido internacionalmente por sus investigaciones, habiendo solucionado más de 5000 casos de hernias discales previstas para quirófano.

Más de 20.000 fotos y 100 vídeos, permiten demostrar los distintos orígenes de las patologías enunciadas anteriormente.

Pero también, gracias a su método, otras enfermedades como la osteoporosis, o distintas patologías reumáticas, fibromiálgias, dermatológicas, (psoriasis, eccema, herpes...), varios tipo de cánceres se ven solucionadas.

Mas de 1000 profesionales de la medicina han asistidos a sus cursos, conferencias o debates como lo indicamos a continuación:

O. M. S. Genève, Bruxelles, Paris, Bergerac, Bordeaux, Hendaye, Nice, Alicante, Aguilar de Campoó, Barcelona, Irun, Bilbao, León, Lleida, Madrid, Oviedo, Palma de Mallorca, Valencia, Zaragoza, Salzburgo (Austria).

Protagonista en: E.T.B. 1, Tele 5 (Noticias), Antena 3 Rádio con Carlos Pumares y Dr.. Perez de León, Onda Céro con Dr.. Cidón Madrigal, Radio Nervión, Televisión de Mallorca (Noticias), Onda Cero Catalunya, Radio de Palma de Mallorca, y Radio Getafe "Rayo de Luz" con Margarita Paz cada martes durante 3 meses.

Y esta primera obra

Gracias Michel por ser amigo nuestro.

P. D:

En España el Dolor de Espalda y la Hernia Discal son el Primer Motivo de Invalidez antes de los 45 años de edad. Suponen 1, 3 Billones de pesetas de gasto Sanitario cada año que paga el contribuyente. Osea: 792734,89 _.

El 50 % de los niños sufre problemas de columna ¿Existen Soluciones sin Quirófano? "El Método Michel STÉPHAN"

TODA DOCTRINA ATRAVIESA TRES ETAPAS:

1º Se la ataca declarándola absurda.

2º Se admite que es verdadera y evidente, pero sin significado.

3º Por último se reconoce su real importancia, pero sus adversarios reivindican el honor de haberla descubierto.

William JAMES

La ciencia debe ser ética y ha de cumplir con la doble vertiente científica y humanística

La ciencia debe de avanzar a favor de la humanidad sin ningún otro interés

La ciencia debe ser ética, y esto significa que debe estar

Al servicio del hombre

Su desarrollo no hay que detenerlo, siempre que siga

Ese camino ético

DESDE MI PUNTO DE VISTA LA CIENCIA SE ENCUENTRA HOY EN UN COMPLICADO EQUILIBRIO ENTRE LOS INTERESES DE LOS GOBERNANTES Y DE LOS PODERES ECONÓMICOS. LA ATENCIÓN A ESTOS INTERESES DEJANDO DE LADO LOS INTERESES DE LA HUMANIDAD HA LLEVADO A LA CIENCIA AL CAMINO DEL OLVIDO TOTAL DE LA ÉTICA. LA EDUCACIÓN, LA FORMACIÓN DEL GRAN PÚBLICO EN CRITERIO "ÉTICO" ES UNA DE LAS SOLUCIONES DEL PROBLEMA. ES ALGO QUE SE DEBE FOMENTAR DESDE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y DESDE LOS PROPIOS CIENTÍFICOS, QUE TRATAN FUNDAMENTALMENTE LA CIENCIA DESDE EL SENSACIONALISMO.

La única obligación de los científicos es de informar y educar con ética al gran público sobre la ciencia.

Por lo tanto, viendo tantas personas sufrir me siento obligado a aportar esta ayuda a la humanidad con una sola palabra: "el remedio único esta en la naturaleza".

Aunque cada uno de nosotros es el sol de su propio universo obviamente, no pretendo ser el satélite de nadie y si los edelweisses florecen fuera de los senderos de grandes caminatas, los más bellos descubrimientos se realizan fuera de los bulevares del pensamiento clásico.

MI MAYOR FELICIDAD, ES AYUDAR AL PRÓJIMO.

EL CAMINO MÁS CORTO HACIA LA VERDAD SE DENOMINA "EVIDENCIA"

LA EVIDENCIA es el producto del sentido común (menos se necesitan pruebas y argumentos, más seguro se está de estar sobre el buen camino).

OTRA CARACTERÍSTICA DE LA VERDAD ES: "LA UNIDAD" (Cuando una explicación es suficiente para darse cuenta de un mayor número de hechos, más posibilidades tiene de ser verdad, con respecto a la que reagrupa muchos menos). Y **LA VERDAD SUPREMA** tiende en esta explicación unitaria del mundo hacia: **DIOS.**

Los hombres modernos, por efecto de su intelecto razonador, sobreexcitados por **la ciencia profana** y las técnicas (Con el único fin de mejorar sus condiciones materiales), están cada vez más tendiendo hacia el análisis de los fenómenos, los detalles y la multiplicidad de las apariencias con el fin de adquirir los medios de acción cada vez más eficaces para actuar sobre el medio natural. Han llegado a no distinguir lo importante de lo esencial; ya no saben pensar por síntesis y son, por estas razones, incapaces de alcanzar una unidad (incluso relativo) de explicación.

Los hombres han llegado a tener un comportamiento tan anárquico, que dirigen parcialmente la materia, pero no saben donde van.

A falta de ética, han perdido el real sentido de la vida.

Se han convertido en **"INSENSATOS"** o en unos **"MUERTOS-MENTALES".**

Este giro del espíritu (saber para actuar y volverse maestro y no saber para comprender y obedecer) es, sin ninguna duda, nuestro pecado original (el fruto del árbol prohibido.).

Vemos los resultados en todos los dominios de la actividad humana, donde pasamos al lado de muchas verdades para cultivar el error.

Consideremos solamente el hecho de la alimentación.

Se ha querido, mediante métodos fantasiosos, o mediante remedios misteriosos, hacer vivir más anciano y hacerle alcanzar el **siglo**. Todos los métodos y todos estos medios se han revelado por uso, **inoperantes**.

Que los ignorantes, que no quieren cambiar nada en su forma de existencia, continúen columpiándose en la esperanza de un remedio mágico, o de un método hipotético, no podemos hacer nada por ellos. Es su problema y les dejamos libertad para conformar su vida a sus ilusiones. Pero nosotros nos dirigimos a los otros, los que tienen los pies sobre la tierra y quieren racionalmente comprender lo que ocurre, a propósito de la enfermedad, de **la salud y de la duración.**

"El Método del Dr. Michel STÉPHAN" no es esencialmente una medicina de las enfermedades. Es ante todo una higiene verdadera, conforme a la fisiología humana o **(Humanismo Biológico)**. Pero el concepto va aún mas lejos **"El Método del Dr. Michel STÉPHAN"** desecha las bases de una sociedad nueva **(Sociologismo Biológico).** Cuan-

do el entorno es demasiado hostil y no existe nada para atenuarlo, (las poluciones), el hombre degenera y lo social conlleva las marcas. Inseguridad, pobreza y odio son las formas de miseria social, que va ligada con la miseria fisiológica.

En general, los males del hombre son: la enfermad, la pobreza y la violencia, y todos estos males tienen un origen común.

"La reforma del entorno anti-biológico, hacia formas más felices, **regenera al humano, renueva lo social y condiciona la perennidad de la especie"**

Michel STÉPHAN Logroño a 22 de abril del 2004

INTRODUCCIÓN A LA BIOMEDICINA

VISIÓN DEL MUNDO ACTUAL.

1- EVOLUCIÓN DE NUESTRA SOCIEDAD Y APARICIÓN DE NUEVAS ENFERMEDADES.

Es sobre todo después de la segunda guerra mundial que la sociedad occidental sufrió una verdadera mutación. Los recientes descubrimientos científicos y tecnológicos han trastornado el modo de vida de las poblaciones, engendrando un numero impresionante de nuevas enfermedades favoreciendo el impulso de dichas enfermedades ya existentes.

Tomamos algunos elementos-clavos del progreso de la sociedad moderna:

- la tecnología con el desarrollo del coche, la generalización del cable eléctrico, la radio, la televisión, la evolución del teléfono, de la aviación, del ordenador, de la robótica, del fax, de la fotografía digital...;
- el nuclear con la proliferación de centrales atómicas;
- la medicina con un arsenal de nuevos medicamentos, antibióticos, corticoides, píldoras anticonceptivas y vacunas...;
- en fin, la industria en general y en particular el agroalimentario.

La mayoría de estos descubrimientos han dado nacimiento a nuevas enfermedades, y la multiplicación de las redes de comunicación ha favorecido sus propagaciones.

Hace solo 40 años se decía que la técnica médica, ayudada por una economía floreciente, erradicaría antes del final del siglo XX las grandes plagas, y sobre todo el cáncer, que reemplazaba entonces la tuberculosis.

Es verdad que en esta época nos podíamos permitir todo tipo de esperanzas. En efecto con la llegada de los antibióticos, de los corticoides, la terapéutica iba a cambiar el mundo.... La tuberculosis, la sífilis, y un buen numero de enfermedades infecciosas llegarían a ser unos malos del pasado. Las nuevas moléculas químicas utilizadas en anestesias permitirían mirar el arte de operar bajo un día de triunfo.

Quien podía pensar que estos progresos no dejarían aparecer en el horizonte otras enfermedades igual de perniciosas que las de antaño.

El siglo XXI, se caracteriza por una evolución rápida de nuevas enfermedades que vamos a clasificar en cuatro categorías.

A)- LAS ENFERMEDADES VIRALES.

Las mas potentes hoy son las hepatitis B y C, y el sida. La transmisión de estas enfermedades es sobre todo sexual *(salvo por la hepatitis C)*.

A menudo el público confunde las enfermedades virales y bacterianas.

Los virus y las bacterias son microbios que se pueden ver con un microscopio. Las bacterias, son diez mil veces mas gruesas que los virus y por lo tanto se pueden destruir con antibióticos.

Los virus, son muy difícil de alcanzar, muy difícil de matar y los antibióticos no sirven de nada.

Desde que empezó el desarrollo de la medicina moderna no se ha descubierto un tratamiento eficaz en contra de los virus.

En los países occidentales, las enfermedades virales han reemplazado las enfermedades bacterianas, y nos vemos en la misma situación que los Médicos del siglo XVIII delante de las bacterias.

B) - LAS ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

El estres. ! Ah el estres!

- Cuando Hans Selye inventó esta palabra no se imaginaba que hoy en día se utilizaría de forma corriente en cualquier momento de nuestras conversaciones, hasta llegar a debates jurídicos en los tribunales y conseguir jubilaciones o bajas laborales. ¿Ética?....

El final del siglo XX, como el principio del siglo XXI serán los de los depresivos, de los ansiosos, y de los neuróticos. Poco falta para que lleguemos a una sociedad de invalides mentales.

En Francia la venta de los antidepresivos a aumentado de un 44% los 4 últimos años y los laboratorios disfrutan viendo el aumento de sus beneficios en sus cuentas corrientes.

En el año 1969, cuando el primero hombre pisó el planeta Luna, quien hubiera pensado que la técnica médica tan adulada, tan alabada, sufriría tantos reversos, tantos fracasos, en materia de enfermedades nerviosas.

Las enfermedades nerviosas no se resumen solamente a la angustia o a la depresión nerviosa.

Éstas pueden dar lugar por ejemplo a una enfermedad cada vez más conocida y en total extensión: la esclerosis múltiple en placas, cuyo origen es totalmente desconocido.

En general, podemos decir que la neuroloría no a cumplido grandes progresos terapéuticos desde hace muchos años, matizado por el numero cada vez mas importante de quejas de los pacientes.

C) - ENFERMEDADES CRÓNICAS DEL SISTEMA

Llamamos enfermedades del sistema las patologías que no tocan ningún órgano, pero si tocan tejidos de órganos distintos, tal como lo son las poliartrítis, y las espondiloartrítis que producen una deformación de las articulaciones.

Encontramos estas enfermedades sobre todo en los países muy desarrollados, donde la nutrición es demasiada rica en proteínas animales, abuso de sal, abuso de azucares,; y se traduce en una anquilosis progresiva pero definitiva de la columna vertebral. Esta enfermedad se extiende cada vez más en nuestros países occidentales de forma impresionante y según los medios científicos no hay nada que hacer como por otra plaga llamada: fibromialgia.

D) - LOS CANCERES

Cuando recuerdo unos instantes el pasado, me acuerdo de estos maravillosos y fascinantes debates en los programas de la televisión Francesa que daban lugar a conversaciones llena de esperanzas a los Franceses como al resto de los Occidentales.

Los grandes jefes de la medicina desfilaban en la pantalla, pidiendo la limosna para financiar sus investigaciones. Una cantidad enorme de Francos, Pesetas, Marcos, y otros tipos de monedas se vieron engullidos, tragados, y mal gastados para luchar en contra de esta enfermedad.

Gracias a mucha publicidad en primer lugar sobre la búsqueda y la prevención, del cáncer: la radiografía, al scaner, la resonancia-magnética-nuclear, análisis de sangre y la prevención en los colegios hemos podido descubrir un desarrollo de cáncer a tiempo.

Luego con los tratamientos: gracias a la quimioterapia, a la radioterapia, al radio, al iridio, a la cirugía carcinológica, logramos en salvar más casos de cáncer.

Por desgracia una cosa nos ha sido cuidadosamente ocultado y es la mas importante: en nuestros países occidentales la muerte por cáncer no para de progresar, y de forma alarmante.

Algunos como el cáncer del estomago han casi desaparecidos, pero los canceres de pulmones y de senos han literalmente explosionados. Culpa de estos, la mortalidad aumenta cada año y las estadísticas lo demuestran: en 1970, 1 hombre sobre 4 se muria de cáncer, en 1990, 1 hombre sobre 3, en 1993 la revista científica *(Panorama du médecin)* publicaba el artículo siguiente: Si no tomamos medidas serias, se morirá 1 hombre sobre 2 antes del 2000. Hoy estamos en el año 2003 y se considera que por 10.000 canceres de los pulmones se mueren el 97 %.

Es el árbol que esconde el bosque. La atención médica sobre el cáncer mejora cada día pero el cáncer se desarrolla a un ritmo más rápido que las técnicas médicas. Es así que podemos lamentar un aumento de vértigo de mortalidades en América, en Francia, en

Alemania, en España, y en Suiza. Hace 25 años, quien hubiera pensado en estos resultados, cuando salían tantos especialistas en cancerología de las facultades de medicina?.

El hecho, es que esta triste constatación es debida al modo de vida que conocemos en los países Occidentales.

2 - DESCUBRIR LA PISTA DE LAS ENFERMEDADES (ETIOPATOLOGÍA)

Frente a una explosión tan grande de las enfermedades e al aumento de distintos perjuicios de la sociedad actual, el practicante Médico intentará de juntar algunos hechos con el fin de poder deducir que una enfermedad precisa puede ser ocasionada por un perjuicio especifico.

Este tipo de estudio, tremendamente complejo, obliga a un conocimiento de varias disciplinas, **médicas y no médicas.** Se trata de un autentico rompe cabezas chino que obliga el terapeuta a un ejercicio intelectual parecido a la representación de un equilibrista, porque muchos perjuicios a la salud provocan enfermedades con muchos años de incubación.

Frente al crecimiento de las enfermedades, la investigación científica debe de cumplir autenticas proezas y encontrar por comprobación la o las causas de éstas.

Es precisamente a éste momento de la investigación que la epidemiología entra en el juego.

A) - LA EPIDEMIOLOGÍA

<<Esta rama de la ciencia médica se encarga de el estudio de lo factores, individuales y otros, que influyen de cualquier forma sobre la salud>>. (Definición de la Organización Mundial de la Salud.)

La **O. M. S.**, al principio se encargaba del estudio de las epidemias. Poco a poco, se ha interesado de la aparición, difusión y repartición de las enfermedades en el tiempo y en el espacio.

Hoy, el epidemiólogo investiga sobre todo en el saber del porque <<vive>> una enfermedad. Para llegar a este resultado, éste necesita cifras y estadísticas.

Cada país tiene una contabilidad mas o menos exacta del numero de muertos y de sus causas, del numero de enfermedades y el tipo de enfermedades. Así conocemos en Francia la cantidad de infartos, de suicidios, de sida al año y sobre todo como son repartidos por regiones, por edad y por sexo. Es así que diferentes ministerios de la salud transmiten datos y estadísticas a la Organización Mundial de la salud, que suma más de 160 países miembros.

Sus servicios, son principalmente centralizados en Ginebras, y en este lugar se hacen las constataciones de la incidencia de cada enfermedad por cada país. De esta forma podemos constatar que las enfermedades son diferentes en Marrueco comparando con México, o con Canada....

Esta contabilidad, es muy instructiva, permite a los investigadores de orientar sus investigaciones en función de las estadísticas, y obviamente emitir hipótesis sobre el origen de las enfermedades.

El trabajo del epidemiólogo consistirá luego en explicar las diferencias de las enfermedades entra cada País en función del modo de vida, del clima de los países concernidos ....

La epidemiología es una rama de la medicina cada vez más elaborada, que en el futuro permitirá resolver un numero importante de problemas depositados por las enfermedades de nuestra civilización.

B) - LOS LIMITES DE LA EPIDEMIOLOGÍA

A pesar de constatar un alto desarrollo de algunas enfermedades en unos países y ningunos en otros, el epidemiólogo no encuentra siempre el origen de este fenómeno. En efecto, el numero de factores causantes es a veces tan elevado que es imposible realizar un estudio científico de estos; y a menudo, el epidemiólogo no tiene en sus manos todos los datos necesarios al problema.

En es este caso, hemos de abordar dicho problema de otra forma.

Es aquí que empieza el rol del investigador, del descubridor con su trabajo solitario, sus hipótesis, sus dudas, sus éxitos, y sus fracasos. La audaz sirve a echar para tras las barreras intelectuales clavadas por la educación. **Y si los edelweiss florecen fuera de los senderos de grandes caminatas, los más bellos descubrimientos se realizan fuera de los bulevares del pensamiento clásico.**

La investigación epidemiológica la mas contundente concierne las mujeres Japonesas. En la costumbre de la sociedad Japonesa no entra en la dieta diaria la toma de lacteos, y nunca tiene cáncer de seno. Una población de mujeres Japonesas inmigrada a Estados Unidos permitió constatar que acabo de 2 a 3 décadas, la tasa de cáncer de seno es la misma que la de la población Americana si dichas mujeres han adoptado el modo de vida Americano, sin embargo es totalmente nulo si éstas guardan las costumbres Japonesas....

En fin, un equipo de investigadores acaba de poner en evidencia una relación entre el consumo de galactosa y el riesgo de cáncer del ovario.

La galactosa resulta de la hidrolisis de la lactosa dentro del organismo humano al nivel intestinal o dentro de los productos fermentados como por ejemplo el yogur. Una vez absorbida la galactosa, esta última penetra en el organismo gracias a una enzima llamada: la galactosa 1 fosfata uridiltransferasa.

La actividad de esta enzima puede ser fácilmente dosificada por analítica sanguínea. La relación entre la cantidad de galactosa ingerida y la actividad enzimática tienen correlación con el riesgo de cáncer del ovario. (Publicación: Dr. Nicolas LE BERRE, noviembre 2000).-

3- LA PARTE DEL TERAPEUTA

He visto tantas personas sufrir inútilmente que no podía hacer más que decir la verdad; aunque:

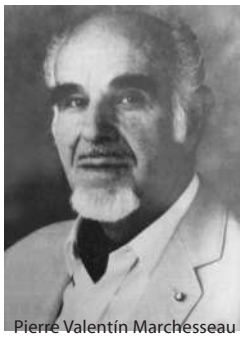
Cada uno de nosotros es el sol de su propio universo y no pretendo ser el satélite de nadie.

No soy ni brujo ni Médico sólo un modesto Osteópata apasionada por brindar el bienestar al prójimo. Vivo en España desde el año 1986 y mi diploma me fue remitido en Paris en el año 1975.

Tengo 56 años y creo que es de mi obligación consagrar este libro a distintas patologías como el dolor en general, el reuma, la hernia discal, la fibromiálgia, los trastornos pulmonares y el cáncer de seno asociadas al **ensimismarse de lacteos**. Mi recorrido no es el de un terapeuta ordinario; mi pasión por la biología y la alimentación la tengo desde los 7 años de edad y soy ante todo alumno del Profesor Pierre Valentin MARCHESSEAU *(Biólogo)*. Es a él que debo mis conocimientos sobre la alimentación y el peligro sobre los abusos de los lacteos.

En los años 1963 hasta 1986 no he dejado nunca de seguir comunicando con este gran científico Francés que en la época pasaba por loco o impostor (como Pasteur...) pero que dejó un almacén de datos y estudios biológicos que otros sin vergüenza presumen haber descubierto hoy.

Le echo mucho de menos insigne profesor. Que dios bendiga su alma



Pierre Valentín Marchesseau

LA ECUACIÓN DE LA VITALIDAD

$$S \quad \frac{F\,V\,(G\,E + S\,N)}{S\,H - P\,E}$$

Leyenda:

S: Salud	F V: Fuerza Vital
G E: Glándulas Endocrinas;	S N: Sistema Nervioso
S H: Sobrecargas Humorales;	P E: Permeabilidad Emuntorial*

De ahí los tres grados mórbidos:

1.- Grado: F V mayor que S H: enfermedad aguda (centrífuga, general, violenta, funcional);

2.- Grado: F V = S H: enfermedad crónica (centrífuga, local, lenta, rítmica, lesional);

3.- Grado: F V menor que S H: enfermedad profunda (centrípeta, local, continua, lesional, irreversible).

RECORDAR

La irreversibilidad está incluida en el 3ER grado(pero todas las enfermedades del 3ER grado no son necesariamente irreversibles).

* Emuntorio (Lat. Emunctum) - Órgano, abertura natural o artificial del cuerpo la cual da salida a las secreciones.

ELEMENTOS DE LA DOCTRINA DEL HUMANISMO BIOLÓGICO

1. "El Humanismo Biológico" dice que las miserias(sicológicas o sociales engendran la angustia y la agresividad, y nacen del desacuerdo del hombre con su entorno natural, y que las represiones solas son paliativas).

2. Sobre el plano de la Salud, esta doctrina del hombre se expresa en la Biomedicina, que quiere que el humano sea tratado en función de lo Natural, es decir, en función de su entorno específico, si quiere sobrevivir y vivir mejor.

3. La ley de las Especies quiere que todo ser viviente vaya él mismo hacia la perfección (salud, belleza, vitalidad, longevidad ...) si se queda tranquilamente en el seno de su entorno, o las encuentra (vitalismo).

4. La adaptación del ser vivo a un "falso entorno" es visión del espíritu.

   Adaptarse o mutarse de nuevo, es degenerar.

   El hombre degrada su entorno externo y hace sus enfermedades.

5. Por el hecho de las civilizaciones importantes, o de los descubrimientos científico-técnicos, el hombre ha perturbado poco a poco su "entorno" externo de ahí la lucha sin esperanza en el concepto socio-médico clásico.

6. El ser humano sólo puede recobrar su salud mediante una vuelta a su "entorno" natural, es decir,, por un contacto permanente o periódico con los elementos o los agentes físicos de ese mismo entorno.

7. Los agentes del entorno humano son diez a saber: los alimentos, los ejercicios, los baños, los rayos, los gases, los fluidos, las plantas, las manos, los reflejos y las ideas (naturismo).

8. Estos agentes, agrupados en técnicas y procedimientos, se articulan en el seno de: tres curas sintéticas y jerárquicas: de desintoxicación, de revitalización y de estabilización (Biomedicina).

9. El que practica la Biomedicina es médico; "no curandero". No hace ni diagnósticos, ni curas locales, represivas de los síntomas en el medio de los remedios específicos químicos(alopatía) naturales (medicina física).

10. El Biomédico practica la Higiene fisiológica que repone al individuo en su contexto vital, el cual a su vez provoca todos los rechazos deseados (autocuración); y todos los perfeccionamientos(inscritos en las molestias).

> El médico, que práctica la Biomedicina es ante todo un higienista o un educador y mejor aún, un profesor de Salud."

LA BIOMEDICINA ORTODOXA, O LA HIGIENE VITAL, O HIGIENE DE LAS PROFUNDIDADES

MÁS ALLÁ DE LOS SÍNTOMAS Y DE LOS REMEDIOS ESPECÍFICOS.

Los problemas de salud dominan a las naciones civilizadas, en efecto, estamos todos cada vez más enfermos, a pesar **de la gratuidad de los cuidados,** y del **desarrollo considerable de la medicina y de la cirugía,** resultante del progreso científico.

La miseria fisiológica de nuestra época, bajo sus tres aspectos(*enfermedades, fealdades y locuras)* inquietan tanto como la **miseria social**, que se expresa en la inseguridad que engendran: **la pobreza** *(paro)*, **el odio** *(injusticia)*, y **las amenazas permanentes** de guerra *(violencia)*

Todos los sistemas políticos pretenden, desde los de la extrema derecha hasta los de la izquierda más revolucionaria, poseer los métodos para acabar con esta **"miseria social",** que hace y deshace a los gobiernos, las naciones y las civilizaciones.

Veremos un día, qué **reglas elementales** deberían seguir los "gobernantes" para conseguir su fin.

Actualmente, como en el pasado, sus esfuerzos han sido en vano porque la sociedad civilizada está dominada por **una voluntad de progreso económico y no por un ideal de expansión humana.**

Al contrario, el **sociologismo biológico** *(rama del humanismo biológico que representaremos tiene por fórmula - que conviene tratar al ser humano en función de lo natural, y hacer que lo social se encargue de ello)*.

Estamos lejos, aquí, de la explotación del hombre con fines económicos.

Para el **Biomédico político,** la miseria social está estrechamente ligada a la miseria fisiológica.

Se trabaja duro y nos alimentamos mal para satisfacer el progreso social, con lo que caemos enfermos, y la sociedad paga para curar todo el manteniendo del sistema inhábil que ha hecho nacer el mal.

Y una "falsa medicina" sirve de "doping" para que el sistema pueda continuar.

La medicina oficial pretende en efecto borrar la miseria fisiológica.

Pero es evidente que a sus esfuerzos les falta un **fundamento biológico** combinado con una renovación social.

Se puede decir que en el contexto actual de ***una sociedad antibiológica*** y de una ciencia materialista hasta el extremo, **la medicina se hunde en la enfermedad.**

Enmascara todo y no cura nada.

En efecto, cuando se habla de Salud, nos vienen rápidamente al espíritu ciertas contradicciones:

- ¿Cómo se puede pretender mejorar la Salud con los venenos denominados medicamentos, mientras que estos mismos venenos vuelven enfermo a un hombre sano?

  Existe aquí un ***"no sentido" médico.***

  Y en consecuencia, *¿se puede hacer una medicina sin venenos? Y, si es que sí, ¿cómo hacerla?*

- ¿Cómo se puede afirmar que un paciente está curado porque los síntomas de su enfermedad han sido vencidos gracias a la administración de medicinas mientras que la causa verdadera del mal subsiste siempre?

> Querer actuar sobre los efectos sin tocar las causas es un comportamiento anticientífico que satisface a los enfermos y ... a los médicos.

¿No habrá algo mejor que hacer que curar con detenimiento y en profundidad, más allá de las máscaras sintomáticas de las enfermedades locales?

¿No podríamos evitar las enfermedades mediante una higiene natural verdaderamente protectora y creadora de "Fuerzas Vitales" y de inmunidades más grandes? **En una palabra, el mal fisiológico** *¿no podría ser borrado mediante las reglas de la vida, más conformes con nuestras necesidades orgánicas?*

- ¿No podríamos, igualmente, vivir más tiempo, de 120 a 150 años, siguiendo la duración normal de la existencia humana, inscrita en la "Ley de los Mamíferos" que prevé una duración de la vida de 5 a 6 veces el tiempo del crecimiento? Y esta longevidad, en el ejemplo de los animales salvajes, ¿no debería realizarse plenamente, es decir,, sin un minuto de enfermedad, y permaneciendo alerta y lúcido hasta el final?

- En fin, sobre esta base de la regeneración orgánica (salud, vitalidad, longevidad) ¿no podríamos realizar más perfecciones humanas que sobre los otros planos: cerebralidad, moralidad, espiritualidad y sociabilidad?

  Es el sentido de la evolución.

> ¿No podríamos por este medio adquirir, en una palabra, este suplemento de alma que parece haber perdido el mundo?

UN NUEVO "HUMANISMO" HA NACIDO

Nos hemos planteado estas cuestiones, y ahora estamos en condiciones de contestar a ellas.

Todo se vuelve posible con la condición de tratar al **ser humano en función de lo natural**, es decir,, siguiendo este nuevo humanismo llamado: **"Humanismo Biológico"** que formula las **reglas precisas de la vida**, lo que en conjunto constituye una nueva higiene, calcada sobre nuestra fisiología y sus imperativos.

Esta nueva higiene es la Biomedicina.

Fuera de esta "Higiene Biomédica" no existe un punto de salvación posible: **Las miserias fisiológicas irán creciendo en número y en intensidad, a pesar de los descubrimientos médicos.**

Y estas son las razones:

- **La palabra "Biomedicina" significa:** La enfermedad estudiada en función de la naturaleza.

  Bio *(Que significa ⇒ **Vida**)*.

  La Biomedicina ha nacido de una profunda reflexión sobre la vida.

  La naturaleza *(es decir, el entorno natural)* hace o deshace la salud en función **de los elementos normales o anormales** que son los agentes físicos.

  Los elementos del entorno se vuelven **anormales** cuando no han sido previstos por los seres que viven con ellos.

- El mal, en este contexto, resulta de esos "elementos anormales" que perturban el "entorno interno" (humoral u orgánico), de ahí la miseria fisiológica (bajo estas tres formas: enfermedades, fealdades, locuras) golpeando paralelamente a los órganos, **las formas y los pensamientos.**

  Este paralelismo es fundamental.

- Todo ser vivo se perfecciona o se degrada sobre estos tres planos, siguiendo las influencias buenas o malas del entorno.

  Es suficiente con hacer variar, para bien o para mal, este entorno para conllevar al ser vivo hacia la perfección o hacia el desorden.

  Teniendo en cuenta esta ley biológica universal que liga cada tipo de ser vivo con su entorno, la "Biomedicina" es el estudio racional de las condiciones más favorables que puede ofrecer al hombre su entorno natural.

  Y ,en consecuencia, la Biomedicina es igualmente -la puesta en práctica de las reglas de la vida- las cuales tienden a hacer respetar las condiciones más favorables del entorno específico, o a ayudar a encontrarlas cuando se las ha perdido.

  Mediante este juego, la Biomedicina permite desarrollar al máximo todas las cualidades que el hombre posee en potencia, y que se revelan mal o no del todo en un entorno hostil.

> La salud no resulta de una medicación local, por muy ajustada que sea, y menos aún de un descubrimiento de laboratorio, sino únicamente de una reforma de la vida, tendiendo a encontrar los contactos con los elementos normales (o agentes naturales) del medio especifico humano.

No hay que creer que el hombre pueda impunemente resistir a las perturbaciones de su entorno natural. Las adaptaciones son prácticamente nulas, y las mutaciones (cuando se producen) son siempre desgraciadas.

La función no crea el órgano, éste la preexiste, pero todo órgano desaparece cuando no funciona.

Estamos viviendo en este momento una mutación orgánica por la falta de un entorno que se artificializa en exceso y se vuelve sin cesar más antibiológico.

Las enfermedades que resultan de ello nos conducen lentamente hacia una degeneración completa y hacia el fin de la especie humana.

> Si no se saben ver las raíces del mal que le roe, en función de sus errores, y si continúa tontamente poniéndole remedio únicamente con paliativos y tóxicos, el hombre habrá puesto rápidamente fin a su aventura sobre la tierra.
>
> El "S.I.D.A" es uno de los resultados de esta degradación del ser humano.

HAY TRES MANERAS DE CURAR

Estas generalidades van a ayudarnos ahora, a comprender las diferentes actitudes tomadas por el espíritu humano frente al doble problema de la salud y de la enfermedad.

Los fenómenos de la **salud,** de la **enfermedad y los de la curación** *(o de la **muerte**)* se explican siguiendo tres grandes conceptos biológicos: **la Alopatía, la Homeopatía, y la Biomedicina.**

No puede existir una cuarta forma de concebir estos fenómenos.

Estos conceptos difieren netamente tanto sobre el origen y la naturaleza de las enfermedades, como sobre los tratamientos preconizados y el arte de mantener la salud.

Sin embargo, por muy fuertes que sean las distinciones *(y contrariamente a lo que se cree generalmente),* **estos conceptos no son antagonistas sino complementarios.**

En efecto, llegan, en sus aplicaciones, a **tiempos diferentes de la enfermedad;** estas tres **"escuelas"** cubren entonces, por sus prácticas reunidas, el conjunto de las necesidades sanitarias.

¿QUÉ ES LA ALOPATÍA?

Esta forma es la más clásica de la medicina.

Se ha vuelto oficial, en muchos países por su aspecto científico.

Este sistema médico está basado **sobre el estudio de la enfermedad local** considerada como **"mal en sí"**.

La terapia, conformemente a este estudio, es esencialmente **represiva de los síntomas** y los medios de acción son, cada vez más a menudo, los **remedios violentos** *(experimentalmente eficaces),* pero fuertemente peligrosos por **su toxicidad**.

La química moderna ha puesto la Alopatía bajo tutela.

Diagnóstico y elección del remedio son las claves de este método. ¿Qué vale?

- Esta medicina, como se puede adivinar, no trata **la causa profunda, general del mal**, sino solamente **los efectos** *(o síntomas)* de éste.

Actúa pues en la superficie y no pretende ir más allá de ella.

Su "Etiología" permanece, cualquier cosa que haga, siempre fuertemente tintada de "sintomatología" *(Cf: su "teoría microbiana de las agresiones" de la cual ha hecho una de sus bases doctrinales)*.

- **Además,** la Alopatía ahoga, en general, las fuerzas de la **autodefensa** orgánica y de la **autocuración**.

  Las ignora en principio o no les da ninguna importancia.

- **En fin; engaña al enfermo** haciéndole creer que está curado, permitiéndole continuar sus **errores de vida** los cuales le han hecho ya mal.

  La causa humoral subsiste siempre, con lo cual aparecen entonces las **recaídas y las transferencias mórbidas**, con las agravaciones sucesivas *(funcionales, lesionales)* hasta el **desfallecimiento de la "fuerza vital"** y la aparición de las enfermedades centrípetas *(las del 3er grado)*. En efecto, el organismo, en este caso, renuncia poco a poco a sus esfuerzos de **liberación explosiva** *(trastornos emuntoriales de forma centrífuga, factores de la autocuración)*.

RECORDAR:

Deja instalarse profundamente a las sobrecargas (metabolitos), que afectan, entonces, a los órganos más nobles: médula ósea, células sanguíneas, centros nerviosos(enfermedades centrípetas, acompañadas de lesiones profundas, bien localizadas, a menudo irreversibles, cáncer, leucemia, esclerosis en placas ...).

Las consecuencias de esta terapéutica alopática son graves.

He aquí las más importantes: población siempre mejor curada *(según la óptica oficial)* **pero sin dejar de estar enfermos** paralelamente al desarrollo sin fin del arsenal farmacéutico y de los centros hospitalarios y quirúrgicos, y, por incidencia, en nuestro sistema político, el riesgo creciente de ver el tesoro nacional en su totalidad perderse en la cueva cada vez más profunda de la Seguridad Social.

Sin embargo, la alopatía – a pesar de sus faltas evidentes que nacen de sus abusos – no es completamente inútil.
En su lugar, es – al contrario – indispensable.
Si no existiera habría que inventarla.
Y este lugar es el de la urgencia y el de los casos excepcionales que representan: las grandes dolencias, los desbordamientos microbianos (mantenidos inútilmente), las lesiones importantes (poniendo la vida del paciente en peligro), los accidentes ...

Esto representa alrededor de un 20% de los casos.

Fuera de este dominio bien delimitado;la alopatía debería

estar prohibida, porque es peligrosa por la toxicidad de sus remedios, perjudicial entonces para los individuos y nefasta para la raza.

Todo alópata que utiliza venenos medicamentosos en los casos benignos, debería ser llevado a los tribunales, en el nombre de la salud, por uso abusivo de remedios químicos peligrosos.

En una palabra, el ejercicio abusivo de la quimioterapia, tal como es practicada corrientemente, debería ser severamente reprimido.

Una ley no existe todavía, pero debería ser propuesta en el parlamento.

¿QUÉ ES LA HOMEOPATÍA?

- Este segundo método ha nacido de los abusos de la Alopatía.

  Un médico: "Christian, Friedrich, Samuel, HAHNEMANN, nacido en 1755 en Meissen muerto en Paris en 1843"; espantado por las consecuencias de la quimioterapia, ha buscado y ha encontrado un medio terapéutico menos agresivo **diluyendo casi al infinito los medicamentos habituales** y eligiéndolos de entre las drogas, que en fuertes dosis, provocan el mal que queremos arraigar.

- Estos remedios son formulados, por otra parte, después de un estudio minucioso de la enfermedad vista a través del enfermo, de su temperamento, de su constitución mórbida ...

RECORDAR:

Se puede decir verdaderamente que la Homeopatía ha alcanzado el fin de su fundador, no supone prácticamente peligro alguno.

Pero ¿permanece eficaz?

En nuestra opinión, sus medios son muy débiles, a veces inoperantes.

Se pretenden demasiado a menudo para las mejoras, las fluctuaciones de los estados mórbidos que oscilan naturalmente, y yendo hacia lo mejor por simple modificación accidental del terreno humoral.

- Sin embargo, el reproche más severo que se puede dirigir a la Homeopatía es el ser igualmente una **medicina antisintomática**.

  En efecto, a pesar de sus promesas y de sus drenajes, no afecta nunca al mal profundo y se contenta con la reparación local de tipo alopático.

  Sin embargo, tal como es la Homeopatía, por su ***"no violencia"*** terapéutica, tiene un lugar en nuestro **triángulo médico**.

RECORDAR:

Este lugar que le es reservado es en el que la Alopatía no puede intervenir, mientras que la Biomedicina está impedida para hacerlo.

Tales situaciones especiales se encuentran en los encamados, los viajeros, las enfermedades en los muy jóvenes o en los muy viejos ...

Ello representa alrededor del 30% de los casos.

- Anotemos para terminar este estudio, que las dos formas de medicina de las cuales acabamos de hablar *(Alopatía y Homeopatía)* no poseen un **método de higiene.**

  La Alopatía dispone solamente de un método bastante simplista, dirigido únicamente sobre la **"Teoría microbiana de las agresiones"**, y que se resume en algunas técnicas de **esterilización y de vacunación** que no ofrecen protección constante y, sobre todo, no desarrollan **las inmunidades naturales** de las cuales disponen ampliamente los animales que viven en contacto con la naturaleza.

  Es en nuestra opinión una grave carencia.

HABLEMOS AHORA DE LA BIOMEDICINA

Es la tercera escuela y no es como las precedentes estrictamente **médica**.

Cuando se vuelve médica su método es tal que se puede decir que no es una "medicina" en el sentido exacto de la palabra.

- **El Biomédico es ante todo higienista por vocación y terapeuta solamente por accidente**.
- Además se interesa por todos los problemas sociológicos y políticos que propone la **Salud**.

  Se puede concebir:

  Un "Biomédico-agricultor",

  Un "Biomédico-arquitecto",

  Un "Biomédico-instructor",

  Un "Biomédico-ingeniero",

  Un "Biomédico-político" ...

- **La Biomedicina**, que es un arte **de vivir conforme a las leyes naturales**, da a todas las funciones sociales un **sentido** nuevo, más humano, fuera del contexto económico de producción y de consumición.

  Todo Biomédico, cualquiera que sea su lugar en la sociedad, sobresale por su voluntad de conformar sus actos a las necesidades fisiológicas fundamentales del ser hu-

mano y por sus esfuerzos para restituir a este último a su entorno natural, específico y original, que una civilización técnica, extrema pone cada vez más en peligro *(cf: las poluciones, la desnaturalización de nuestros alimentos ...).*

RECORDAR:

La Biomedicina, en el ámbito médico-higiénico, es seguramente la más antigua enseñanza del mundo.

Se remonta a las épocas más atrasadas, a los sacerdotes del Alto Egipto, del tiempo de los Reyes Divinos, y a los médicos de la antigua China y de sus Emperadores Blancos.

La Biomedicina "médico-higiénica" parece extraer sus orígenes de las civilizaciones perdidas, antediluvianas, como testimonian algunos documentos. 10.000 años antes de J.C., se mantenían en las Indias congresos médicos donde las **artes menores** eran representadas por las drogas y el bisturí, y donde las **artes mayores** eran nuestras **técnicas biomédica**: **baños, plantas, alimentos, ejercicios, rayos, fluidos ...**

Hipócrates, el gran maestro, aprendió la medicina en la **Isla de Cos**, centro Biomédico de la época, y **Cristo**, después de él, recibió la misma enseñanza en Egipto y en las Indias, de la mano de los Esenios. **En el "Evangelio de la Paz"** de San Juan se encuentra una parte de esta enseñanza del Hijo del Hombre.

Pero la Biomedicina difiere totalmente de los otros dos métodos *(Alopatía y Homeopatía)*.

Su estudio esencial nos lleva a **las leyes de la Salud**, y no a las de la enfermedad, como los otros dos métodos.

La Biomedicina afirma que **el hombre sano** *(que sabe conservar su salud mediante las reglas precisas de la vida)* no puede **caer enfermo**.

La enfermedad en una palabra no se produce.

Y la fuerza vital que hay en nosotros, preside sabiamente nuestro destino y lucha siempre contra los desórdenes orgánicos lo mejor posible, es decir,, de una manera inteligente.

Es siempre posible recobrar la salud perdida.

Este esfuerzo es el de la autocuración.

El enfermo se cura él mismo mejor que mediante cualquier intervención extraña.

Entonces, detrás del enfermo, está el hombre sano.

Y el mal causal, único, profundo, general, que vamos a estudiar ahora, es el único estimado por: "**las máscaras engañadizas de las enfermedades locales o sintomáticas"**

SALUD EN PRIMER LUGAR, PERO SALUD NATURAL.

Segura de ella misma la Biomedicina trabaja, pues, ante todo, para evitar la aparición de **ese mal profundo** que denominamos **humoral**, porque reside en nuestros líquidos *(humores)* y en los tejidos que ellos bañan.

Este mal profundo toma la forma de una "**mugre**" hecha de **engrudos** y de **cristales finos**.

La enfermedad es un **"enmugrecimiento" y la curación,** un **"desenmugrecimiento"** provocado o espontáneo.

- **Los esfuerzos de la Biomedicina** giran primero hacia la **Prevención**

¡Nunca lo diremos lo suficiente!

Es una medicina preventiva, y la única conforme con el plano natural.

Mantener la salud vale más que curar.

El mejor médico será siempre el higienista verdadero que sabe intervenir el mal.

La higiene biomédica difiere, sin embargo, de la higiene clásica.

En efecto, esta última gira esencialmente, como ya sabemos, en torno **a la lucha antimicrobiana**, según los trabajos de **Pasteur**, padre de la "microbiología de las agresiones".

La higiene biomédica es más fisiológica.

Sabe que los microbios y los virus son "organitos" o los elementos constitutivos de tejidos vivos, y no gérmenes que viven una vida autónoma en la atmósfera.

Las células vivas, que se han vuelto enfermas por las sobrecargas *(enmugrecimientos)* de los líquidos que las bañan, mueren o "explotan" liberando sus elementos constitutivos.

En una palabra, fabricamos nuestros propios microbios.

- Esta "**microbiología de las mutaciones**" *(que se opone a la de las agresiones)* ha sido defendida por **Béchamp, Tissot** y otros biólogos de valor.

  Es la base de la higiene biomédica de la cual los esfuerzos parten, de este hecho, sobre una severa purificación de los humores para mantener una **vida celular normal** y evitar cualquier mutación intempestiva de los "organitos".

  "El higienista-biomédico" tiene por objetivo el de desarrollar, según este espíritu, todas las grandes funciones en el medio de una "verdadera gimnasia de los órganos", realizada por los **agentes naturales** que representan las **diez** técnicas biomédicas y sus cientos de procedimientos particulares.

TODO ENFERMO SUSTENTA UN BIEN QUE SE IGNORA.

Contrariamente a lo que pensaba el célebre charlatán **Knock**(*el cual no temía afirmar que "todo bien sustentado es un enfermo que se ignora" con el fin de atraer una numerosa clientela),* **el Biomédico estima que todo enfermo es un hombre sano que se ignora**, y que posee él mismo la posibilidad de autocurarse, modificando simplemente su comportamiento en la vida.

En verdad, en todo enfermo, existe una parte sana que lucha, representada por la masa de las células vivas bajo la dirección de la fuerza vital neuro-glandular.

Es esta "parte sana" a la que hace falta ayudar por que puede, sola, curar correctamente.

- **El cuerpo,** en una palabra, es aquí, su propio médico y es, seguramente, el más competente que se le puede ofrecer.

  El Biomédico lo ha comprendido.

- **También: -**si es necesario curar, si se presenta el caso- **lo hará sin dañar** *(non nos-cere)*, es decir,, sin introducir venenos *(médicos)* en el organismo, siguiendo la vía de **Hipócrates** al cual los alópatas prestan juramento.

  Pasan así su vida perjurando.

- **Pero "no dañar" es aún mucho más para el Biomédico.**

  Debe curar siguiendo la voluntad de la fuerza vital, es decir,, favorecer los procesos curativos puestos en juego por el organismo mismo.

  Ello se denomina **seguir la naturaleza** *(sequare naturam)*, **"Curar mediante las semejanzas"** en el sentido verdadero de la palabra.

  Estos procesos de la autocuración son los de la eliminación.

  El gran arte médico, en Biomedicina, es el de no contrariarlos, sino al contrario el de estimularlos, y el de hacerlos nacer cuando tardan en manifestarse.

  Este es el trabajo del *"Médico-Biomédico"*.

  La naturaleza manda, él obedece.

ORIGEN Y NATURALEZA DEL MAL PROFUNDO

- **El mal** es, en general, el responsable de todas nuestras enfermedades locales.

  Reside en nuestros humores, es decir,, en los líquidos: **sangre, linfa y sueros que constituyen el terreno** *(con los centros nerviosos y las glándulas endocrinas, donde se encuentra la **Fuerza Vital** directora)*.

- Este mal profundo que engendra las enfermedades locales como una madre engendra a sus hijos, está compuesto de **desechos y residuos** de los metabolismos digestivos y celulares *(metabolitos)*.

- **Estos "metabolitos"** se presentan bajo la doble forma **de CRISTALES FINOS y de ENGRUDOS.**

  Los cristales finos *(solubles)* se encuentran preferentemente en la sangre, y tienen por vías de eliminación - cuando todo marcha bien - los **riñones** *(orina)* y las **glándulas sudoríparas** *(sudor)*, todo el mundo sabe que el sudor es una **orina diluida**, y que las sudoríparas son unos riñones pequeños.

  Los engrudos *(insolubles)* se encuentran en la linfa y son drenados por el **hígado** *(hacia la vesícula biliar y el intestino)*, y las **glándulas sebáceas**, que secretan el "sebo" y son comparables a unos pulmones pequeños.

  Por supuesto, todas las mucosas *(pulmones, nariz, oídos, vagina ...)* participan, si se presenta el caso, en esta eliminación coloidal.

  Es entonces por medio de los líquidos humorales y a través de sus emuntorios especializados que el organismo **se purifica**, lucha contra el **enmugrecimiento** *(o enfermedad general)* y puede **autocurarse**.

¿DE DÓNDE PROVIENE LA "CARBONILLA" DEL MOTOR HUMANO?

Los desechos y los residuos *(metabolitos)* que enmugrecen los líquidos humorales, tienen un origen muy preciso.

- Esta "Calamina o Carbonilla" del motor humano proviene de la **no asimilación celular** *(residuos)* y de una manera más directa y más importante, de nuestros **falsos alimentos** *(desechos)*. De forma general, se puede decir que los **engrudos** provienen de nuestros excesos en **cereales** *(almidonismo)*, y que los cristales finos resultan de nuestros excesos en **carnes** *(carnivorismo)*.

  Cereales y carnes son los alimentos inespecíficos para el hombre, y además, estos alimentos están **desnaturalizados** por el fuego *(muertos entonces)*.

- **Toda nuestra alimentación tradicional, basada sobre estos dos alimentos, contribuye entonces a volvernos enfermos.**

  ES EL ERROR INICIAL

  Además, nuestros **desfallecimientos glandulares** digestivos, y nuestras **insuficiencias emuntoriales** bajo el efecto de la irritación nerviosa *(stress)*, y del agotamiento llevado hasta el deterioro, son los factores que precipitan **el enmugrecimiento interno**. Digestión parcial o imposible, y **"puertas y ventanas cerradas"**, el organismo se satura más rápido.

- En el ámbito de los líquidos, los **engrudos** y los **cristales finos** se mezclan y se fijan sobre los tejidos cuando las saturaciones son importantes.

  Los líquidos pueden ser claros, pero sus orillas están manchadas.

  Poco a poco, un órgano *(el más débil)* acaba por soportar casi él sólo el peso de las sobrecargas, es el estado de la **enfermedad local.**

  El órgano, enfermo es irresponsable, no hace más que sufrir, es una víctima.

  Resolver el problema de las sobrecargas así localizadas, conllevarlas por derivación y drenaje en los líquidos hacia los emuntorios es el trabajo de los Biomédicos.

  No siempre es fácil.

  Algunos cristales finos, por ejemplo, adheridos desde hace tiempo en el interior de las cajas articulares forman parte integrante del hueso *(artrosis deformante)* y sólo ceden muy difícilmente, en el mejor de los casos.

  Sin embargo, muchos pacientes no están en este caso extremo, y por esta razón entran dentro de **la cura de desintoxicación biomédica**.

PARA CURAR, ES NECESARIO ELIMINAR.

El organismo lo quiere así.

La salud está ligada a la pureza de los líquidos y de los tejidos que ellos bañan.

La terapéutica biomédica se resumirá entonces en eliminar las **sobrecargas** que impiden el funcionamiento de los órganos.

- **La cura de desintoxicación;** que tiene por fin el de drenar las sobrecargas, es el medio que utiliza, en cualquier circunstancia, el Biomédico, y desde el principio de los cuidados.

  Esta cura; cualquiera que sea la enfermedad local *(repitámoslo bien)*, se realiza siguiendo un plan preciso: **desecar la fuente de las sobrecargas, liberar el diencéfalo y abrir los emuntorios**.

  Se empieza, siempre, por reducir los **aportes nutritivos**, por la puesta en marcha de **regímenes autolíticos** más o menos severos, siguiendo los recursos nerviosos del paciente, la edad o antigüedad de su mal.

  Estos regímenes dietéticos son de diversas formas: ayunos secos, ayunos húmedos, ayunos mixtos, mono-dietas variadas, regímenes disociados, pesados, contrapesados o simplemente restrictivos.

  Luego; sobre este fondo dietético se añaden **las maniobras paralelas** que se llevan a cabo sobre los **cuatro grandes emuntorios** los cuales se excitan mediante plantas laxantes o diuréticas, baños calientes, oxigenación ...

  En fin; es necesario igualmente tender a restituir en el sistema nervioso vegetativo *(simpático)* toda su autonomía.

  Esto; se obtiene por una serie de seis maniobras especiales que tienen como fin: **el relajar el diencéfalo, el recargar la sustancia blanca subcortical, el reacondicionar la mente, el reutilizar la energía cortical, el reajustar los conductos nerviosos, y el reanimar las emergencias nerviosas.**

  Intervienen entonces; en estas maniobras, numerosas técnicas tales como: **la relajación, la reflexología, la gimnasia vertebral, la sugestión ...**

- Recordemos que en toda cura aparecen, según un plan preciso, las **diez técnicas;** *(o procedimientos inherentes a cada una de ellas)*.

  Toda cura Biomédica es sintética y jerárquica.

  Toda práctica aislada *(manipulación, plantas, regímenes ...)* hecha al azar de las competencias y considerada como **suficiente por sí sola,** no es una práctica que derive de la **Biomedicina verdadera**.

  Hacerlo, en su nombre, testimonia una falsa concepción natural.

RECORDAR

Buscar un remedio específico, incluso natural(tal planta para tal o tal enfermedad local) se deriva igualmente del mismo error (naturoterapia).

En fin, pretender que nuestras enfermedades son debidas a **carencias**(*en vitaminas*, *minerales, diastasas, hormonas ...),* y que es suficiente con colmarse para sanar, sin modificar el género de vida habitual *es **"una tontería".***

Son las sobrecargas las que producen las carencias.

Es necesario desintoxicar, limpiar antes de colmar, o añadir.

Esto se conoce y se practica en mecánica.

Añadir **oligoelementos**, por muy bien elegidos que sean, sobre un terreno sobreargado es una causa perdida.

El Biomédico consciente de ello primero hace seguir **una cura de desintoxicación a su paciente,** luego viene lo segundo, llamado **revitalización** que tiene justamente por objetivo el de colmar o eliminar las **carencias mórbidas** *(salidas de las sobrecargas)* y las **carencias autolíticas**(*ocurridas durante la cura de desintoxicación).*

La cura de desintoxicación, hemos dicho, está limitada en duración y en intensidad.

Las carencias "autolíticas" son una de las razones que justifican esta prudencia.

Para terminar su trabajo el Biomédico aconseja entonces una tercera cura, la de **estabilización**, que vigila el equilibrio de los intercambios y el mantener la salud de una manera definitiva.

Es el gran arte.

Hoy en día el 80% de los enfermos pertenecen a la Biomedicina.

El diagnóstico de la enfermedad no interesa al Biomédico ya que no considera ningún signo local.

Si lo formula es únicamente con el fin de escoger los sujetos sobre los cuales él puede intervenir **eficazmente** y dirigir los demás a un Alópata o un Homeópata.

El Biomédico procede sobre todo mediante **exámenes de salud** con el fin de medir de una forma bastante precisa la **fuerza vital disponible** con respeto al: **enmugrecimiento humoral** y a la **permeabilidad emuntorial**.

La ecuación que resulta de ello es la de la vitalidad.

Los medios utilizados para estos exámenes son: la tipología, la dermografía, la cristalografía, y numerosos tests tales como los de la bañera *(densidad),* **de la velocidad del tránsito digestivo, del espejo de Erhet ...**

Terapéuticamente, el Biomédico no impone una curación sino que participa en la autocuración.

- **El Biomédico** incluso cuando cura no hace pues medicina, en el sentido exacto de la palabra.

  No haciendo ni diagnóstico y no dando ningún remedio para una enfermedad local, el Biomédico sigue siendo higienista.

  Él se denomina ante todo: **Profesor de Salud**.

  Con este título enseña al hombre a que sea responsable de su salud y que la enfermedad es una **consecuencia** y **no un accidente**.

  Por este hecho, toda enfermedad es previsible y cogida a tiempo, puede ser evitada.

  No se atrapa nada, se fabrica todo.

  Las causas tales como: el frío, los golpes, la fatiga, los microbios ..., sólo hacen que se revele bruscamente el estado latente de morbosidad debido al enmugrecimiento humoral inicial.

- **¿Cómo el hombre ha podido perder el sentido de la vida?** Animal tropical, con mucha apetencia por las frutas, solar y perezoso de origen, el hombre *(queriendo habitar las zonas templadas o frías de la tierra por múltiples razones)* ha tenido para resistir que **trabajar, vestirse y calentarse**.

  Su comida se ha vuelto detestable por las mismas razones.

  Su comida está basada en alimentos que no estaban previstos para su tubo digestivo *(cereales y carnes)*, comestibles **gracias al fuego**.

  Sin este descubrimiento el hombre habría permanecido en su casa y muchas enfermedades no existirían.

- **Resultado de nuestra vida "antibiológica":** saturamos nuestros humores de engrudos y de cristales finos, desde nuestro nacimiento y a lo largo de nuestra vida; **y nos "desmoronamos"** en razón inversa a la de nuestras resistencias orgánicas *(hereditarias)*.

  - **Cuando en el transcurso de esta saturación de venenos** el umbral de tolerancia se ve afectado, el organismo, por el papel de su **"fuerza vital"** desencadena una **tempestad neuro-hormonal** de liberación.
    Todas las superficies y los emuntorios entran, en ese momento, en juego es el cuadro clínico de todas nuestras enfermedades agudas: **con fiebres, sudores, rubores, erupciones, calor, tos, esputos, derrames, diarrea, orina espesa ...**

  - **Al contrario, en el estado de enfermedad crónica,** la "Fuerza Vital", mucho más débil, sólo puede realizar eliminaciones más lentas, y menos extensas.
    Sin embargo, el fenómeno mayor, querido *(el de la depuración),* se alcanza.

  - **En fin,** cuando la "**Fuerza Vital**" está completamente desfallecida **la enfermedad cesa de ser "explosiva"** para volverse **"implosiva"** *(girada hacia lo de dentro, y la degradación celular: cáncer)*. Ya no es **centrífuga** con las eliminaciones de superficies más o menos generalizadas e intensas, sino **centrípeta** *(sin eliminación)*.
    Este estado es la enfermedad del 3er grado; que se complica a menudo con: **lesiones irreversibles** y que pertenecen por pleno derecho a la Alopatía.

    El dominio de la Biomedicina se sitúa antes.

    Está representado por todos los enfermos que presentan **trastornos funcionales mal definidos**, afecciones muy netas del primer grado con exuberancia emuntorial y **trastornos lesionales bien compensados**, que marcan las enfermedades del segundo grado en su forma crónica.

    No olvidemos que en la mayoría de los casos las enfermedades locales son esfuerzos del organismo para autocurarse por eliminación de los "venenos" que impiden sus grandes funciones.

    Arraigar estas tentativas a cualquier precio mediante remedios tóxicos es trabar el esfuerzo curativo de la naturaleza, actuar contrariamente a los intereses del paciente elevando el nivel de las sobrecargas humorales.

Curar localmente, y por remedios extraños, es realizar falsas curaciones(*estado de salud artificial, inestable y costoso).*

La Alopatía, en este contexto, mantiene más que cura la enfermedad.

La idea general que preside nuestra enseñanza es la siguiente: el principio filosófico del **Vitalismo**, que se opone al **materialismo** de los científicos, nos enseña que la **vida no resulta de las reacciones físico-químicas de las materias** ciegas y entregadas al azar, sino al contrario, que la vida proviene por otra parte, de allí de donde provienen el pensamiento y el espíritu, que es una sustancia distinta al electrón.

Atraviesa la materia, puede habitarla y animarla en su provecho en ciertas condiciones favorables: de **calorismo**, de **fotonismo**, de **galvanismo** y de **magnetismo**.

Las leyes biológicas no pueden reducirse a las leyes físico-químicas.

Todo el mundo lo sabe.

- **Por este hecho, la vida es inteligente, y la enfermedad es un acto correcto que tiende a curar** *(menos en los casos evidentes de desfallecimiento vital).*
  La vida sabe lo que hace, mejor que el más admirable médico. Mantiene el organismo en estado y, cada minuto, lucha contra las fuerzas de la muerte que nos asaltan por todas partes.

  Son nuestros comportamientos desgraciados, frente a la enfermedad, los que comprometen el futuro del enfermo.

  El pensamiento materialista de los alópatas se opone, diametralmente al nuestro, en el sentido en que atribuyen al organismo una inercia ciega, que confiere al practicante el derecho de intervenir, de corregir, de detener y de oponerse, en una palabra, a lo que él cree ser el mal.

  "Sin mí no existe salida posible", dice el Alópata.

  Se equivoca. Existen curaciones espontáneas, y la mayoría de los casos, alopáticamente curados, se curan... **a pesar de las drogas específicas** *(cuando existe suficiente* ***"Fuerza Vital"*** *disponible)*.

  Una prueba magistral ha sido dada por las famosas experiencias de la **paz terapéutica** donde los lotes de pacientes no tratados se curaron más rápidamente que los lotes testigos curados médicamente.

¿CÓMO ACTÚAN LOS "AGENTES" NATURALES?

- Para nosotros, **curar mediante las semejanzas** significa imitar los procedimientos curativos puestos en juego por el organismo para autocurarse.

  Es hacer sudar, respirar, defecar, orinar y al mismo tiempo: reducir, reformar o detener completamente la alimentación.

  Y **"curar mediante los contrarios"** no quiere decir drogar o detener las "autodefensas", sino dominar la depuración derivándola en los casos de crisis demasiado violentas, hacia los emuntorios, menos solicitados *(c.f.: enfermedad de la piel derivada hacia el intestino).*

- Tienden a inmovilizar y a hacer circular más intensamente los líquidos humorales a través de los filtros emuntoriales.

  Purificando así los líquidos, los agentes físicos contribuyen a regularizar la actividad celular.

  No existe acción más profunda.

  El Biomédico sólo ataca a la causa primera del mal. La higiene y la Biomedicina son las formas perfectas del arte de mantener la salud o de curar.

  La noción de progreso es impensable en Biomedicina.

¿CUÁLES SON LOS AGENTES BIOMÉDICOS?

Se les clasifica en **diez grupos** *(o técnicas)*, a saber: los **alimentos** *(bromatología)*, las **plantas** *(fitología)*, los **ejercicios** *(quinesiología)*, las **manos** *(quirología)*, los **gases** *(neumología)*, los **reflejos** *(reflexología)*, los **rayos**, *(actinología),* los **fluidos** *(magnetología)*, los **baños** *(hidrología)* y las **ideas** *(psicología)*.

Todas estas técnicas están designadas por el sufijo "logia" *(estudio)* y no "terapia" *(cuidado)*, porque este último término limita las aplicaciones **sólo a la medicina, mientras que la higiene, la estética, la longevidad, la cerebralidad ... utilizan igualmente estas técnicas**.

Por otra parte, el término "terapia" es impropio para el Biomedicina.

La Biomedicina es la única Macrobiología conforme con la Fisiología.

Se ha querido, mediante métodos fantasiosos o mediante remedios misteriosos, hacer vivir al hombre más anciano y hacerle alcanzar el **siglo**.

Todos estos métodos y todos estos medios se han revelado por su uso, **inoperantes**.

Que los ignorantes, que no quieren cambiar nada en su forma de existencia, continúen meciéndose en la esperanza de un remedio mágico o de un método hipotético, no podemos hacer nada por ellos.

Es su problema y les dejamos libertad para conformar su vida a sus ilusiones.

Pero nosotros nos dirigimos a los otros, los que tienen los pies sobre la tierra y quieren racionalmente comprender lo que ocurre, a propósito de la enfermedad, de la salud y de la curación.

DE LA ENFERMEDAD DEL CUERPO A LA ENFERMEDAD SOCIAL.

La Biomedicina no es esencialmente una **medicina de las enfermedades**, como hemos dicho anteriormente.

Es, ante todo, una higiene verdadera, conforme a la Fisiología humana ***(Humanismo Biológico)***.

Pero el concepto va aún más lejos.

La Biomedicina desecha las bases de una **sociedad nueva** *(Sociologismo Biológico)*.

Cuando el entorno es demasiado hostil y que no existe nada para atenuarlo *(las poluciones)*, **el hombre degenera** y lo social conlleva las marcas.

Inseguridad, pobreza y odio son las formas de la **miseria social**, que va ligada con la miseria fisiológica.

En general, los males del hombre son la **enfermedad, la pobreza y la violencia**, y todos estos males tienen un **origen** común.

La reforma del entorno antibiológico, hacia formas más felices.

Regenera al humano, renueva lo social y condiciona la perennidad de la especie.

El remedio único está en la naturaleza.

Se puede ser Biomédico de miles de maneras y servir, en todas las ramas de la actividad humana, **nuestro ideal de salud y de perfeccionamiento**.

Poco importa la profesión, ya que se considera siempre "al humano en función de lo natural, y lo social en función del humano así considerado".

Es Biomédico el que piensa que el **entorno externo** condiciona al entorno humoral, que esta relación es la **"clave"** de la salud y del perfeccionamiento del ser vivo y que es necesario, por tanto, buscar sin cesar los medios que restablecen la calidad de este entorno.

Por estas razones toda sociedad válida debe ser organizada en función de la salud natural y del perfeccionamiento de sus miembros según la concepción de la Biomedicina y únicamente con el fin de la expansión humana y de la felicidad, y no como es el caso actualmente, con un fin de enriquecimiento económico y de progreso material que no interesan a nadie salvo a los que lo dirigen.

EL FUTURO ESTÁ EN LA BIOMEDICINA

Mañana serán necesarias una medicina y una higiene biológicas, luego unas instituciones de la misma naturaleza.

La política del mañana deberá ser francamente **Biohumanista**, es decir, basada en la tesis Biomédica del **Ser Vivo y de su Entorno**.

Volviéndonos Biomédicos contraeremos individualmente **la más bella seguridad sobre la vida que se puede suscribir**, y haciéndolo mediante nuestras actividades, el don de nosotros mismos a los demás **contribuiremos a la salvación de la humanidad**.

Y no olvidemos que no existen pequeños esfuerzos.

Todos los arroyos, incluso los más minúsculos, contribuyen a hacer los ríos y a llenar los océanos.

MICROBIOLOGÍA Y MACROBIOLOGÍA

"BIOLOGÍA" SIGNIFICA: ¿ESTUDIO DE LA VIDA?

La biología representa, entonces, al conjunto de las ciencias, tales como la Fisiología, la Morfología, la Histología, la Patología, la Medicina, la Antropología, la Higiene ... que se interesan en las diversas manifestaciones de la ***"materia viva"***, por oposición a la Física y a la Química que estudian más especialmente las leyes de la "materia no organizada" o bruta.

- **Sin embargo, la Biología clásica ha reducido su campo de estudio a las investigaciones de laboratorio**.

  Por ejemplo, el Biólogo clásico tiende a especializarse en el examen de los tejidos, de las células vivas, de los organismos microbianos, en el análisis de orina, de heces, de esputos o trabaja en las experiencias fármaco-dinámicas sobre los animales, experimentando medicamentos, investigando los principios activos en química orgánica, reproduciéndolos por síntesis.

  Otros biólogos realizan estudios sobre las funciones de reproducción, las células germinativas, la generación sin machos, las mutaciones de los genes *(creación de monstruos)*.

- **Para nosotros, la Biología sobrepasa estas investigaciones de laboratorio** *(la fabricación de drogas, de vacunas y de sueros, al servicio de la farmacia y de la medicina alopática)* para **elevarse a nociones mucho más generales, que conciernen a la vida y sus condiciones**.

  Procede entonces, más de la síntesis que del análisis.

  Para nosotros, la Biología, es ante todo la "Ciencia del Ser Vivo y de sus condiciones de existencia, es decir,, de las **condiciones del entorno específico** que han hecho nacer al Ser Vivo y que aseguran su **perennidad**".

  Finaliza por dar las reglas del comportamiento correcto.

  El Biólogo no se encierra en un laboratorio para estudiar los **secretos de la vida**, observa la vida en la naturaleza por todas partes por donde se manifiesta ella misma y se organiza libremente, aunque esta vida sea **vegetal, animal o humana**.

  Fuera de la observación de los hechos, el "Biólogo sintético" *(para diferenciarlo del anterior que denominaremos "Biólogo químico")* se interesa por las ciencias generales de **la antropología, de la paleontología, de la etnología, de la fisiología comparada ...**

RECORDAR.

El fin de nuestros estudios biológicos sigue siendo la Salud Humana, no la salud artificial, sino la salud natural y de la cual las cualidades esenciales son: la vitalidad (o inmunidad), la belleza (formas correctas), la atleticidad (fuerza y aptitudes físicas), la longevidad (duración de la existencia sin achaques), la

cerebralidad (inteligencia espontánea y no puramente literaria) y la moralidad (sentido humano del altruismo, del bien, de lo bello, de lo bueno, de lo mejor).

¿QUÉ ES LA SALUD NATURAL?

*** El problema de la Salud Natural** del Ser Humano es capital para nosotros.

Cualquiera que sea la naturaleza de esta "Salud", ¿cómo conservarla, desarrollarla al máximo o restaurarla *(enfermedades)* en caso de desfallecimiento orgánico?

El biólogo químico espera encontrar unas **sustancias** capaces de regenerar al **Ser Humano**, de proteger su salud o de restaurarla luchando a su manera contra los **agresores** externos, juzgados responsables.

Espera descubrir **el elixir** de la vida eterna, la "piedra filosofal", el remedio **específico** para cada enfermedad.

Todos estos trabajos están orientados en ese sentido.

Sirve a la **medicina de diagnóstico y de tratamiento fragmentario**, es el auxiliar de la alopatía y de la farmacia del mismo nombre.

No quiere elevar sus pensamientos más allá de los experimentos de laboratorio.

Es un "analítico".

*** El "Biólogo generalista",** al contrario, posee un espíritu sintético.

Piensa que el todo triunfa sobre los detalles y que para comprender un "Ser" más vale examinarlo en su totalidad que por sus partes que no son jamás reveladoras de las **fuentes vitales** disponibles.

El único medio para el éxito, en esta carrera **de la salud natural**, consiste ya no en la "virtud" de los principios químicos activos, **sino en una concordancia perfecta del Ser Humano con su entorno específico**.

La naturaleza ha creado la salud de sus criaturas mucho antes de la aparición de las medicinas, son los enfermos los que producen sus enfermedades desobedeciendo las leyes de la creación.

¿Cuál es este entorno propiamente humano?

¿Cuáles son los errores de la vida actual en nuestro entorno artificial?

¿Mediante qué medios podremos reencontrar nuestro entorno específico?

O, en la falta de una vuelta imposible, ¿cómo **"encontrar" unas medidas compensadoras** para los agentes naturales salidos de este entorno *(métodos de salud)?*

El "Biólogo sintético" intenta descubrir los secretos de la vida mediante el estudio de la **sabiduría del cuerpo**, intenta definir las leyes de la existencia mediante la observación de la naturaleza tal y como se manifiesta, globalmente, ante nuestros ojos.

En una palabra, el dominio del biólogo es el de la **cultura humana** *(en el sentido propio y profundo del término):*

¿Qué representa esta nueva noción?

PRIORIDAD A LA CULTURA HUMANA.

El conocimiento material del universo, de sus fuerzas físicoquímicas, se desarrolla rápidamente.

Los modernos, son bajo este punto de vista, los sabios: pero no podemos preguntar si este conocimiento es suficiente.

La medicina química, por ejemplo, a pesar de sus éxitos aparentes, no progresa y no ha aumentado, mediante sus prácticas, el **capital Salud** de la raza.

La ciencia de la materia nos da seguramente, un dominio cada vez más grande sobre los fenómenos físicoquímicos y sobre la materia bruta.

Aunque la vida escapa a sus investigaciones, las conciencias subsisten en este dominio y se vuelven a llevar **las leyes biológicas** a las de la materia inorganizada.

Esta carrera loca, en el nombre del progreso científico sobre esta materia, es un gran peligro para el hombre, si los educadores no consiguen hacer respetar la vida y sus propias condiciones de evolución frente a las ambiciones desmesuradas, anarquistas, "fuera de lo natural" de los investigadores de laboratorio.

> Cualquiera que sea el mundo del mañana, la ciencia y la técnica deben ejercerse en función del ser humano; y no contra él en el nombre de un progreso intenso hecho de puras adquisiciones en el orden material de las cosas.

Los conocimientos físicoquímicos de la materia no deben tener por fin nada más que las condiciones más armoniosas de existencia del Ser Humano, en una palabra, la máxima felicidad posible para él.

A falta de otra cosa todo el saber no servirá de nada y todo estará perdido.

Los campeones del nombre y del átomo, los constructores de los edificios, los ingenieros, los médicos y los cirujanos más hábiles son los científicos remarcables, pero tan curioso como pueda parecer, conducen a la raza humana hacia su perdición porque han olvidado la noción de lo humano y porque en sus empresas gigantescas, han perdido también esta noción de "cultura humana".

Organizan el mundo idealmente sin tener en cuenta las aspiraciones y las disposiciones fisiológicas de los seres.

Si nada acaba por contrarrestar este movimiento de sentido único, el mundo se volverá inhabitable para el hombre.

Ya la civilización sueña con islas salvajes, con tierras lejanas y libres donde la vida transcurre dulce y feliz, lejos de la agitación y de las preocupaciones de los grandes centros industriales y de las capitales.

El "mundo confortable" se vuelve poco a poco un infierno con su entorno artificial, sus falsos alimentos, su aire apestado, sus preocupaciones, su trabajo ...

Tampoco es necesario extrañarse al ver la fealdad, la enfermedad, la locura o la muerte precoz instalarse como maestras en nuestra pobre humanidad decadente.

Todo saber por tan rico que sea, toda **organización** material deben estar subordinadas, al Perfeccionamiento integral del Ser Humano.

Esto sólo cuenta.

La Cultura Humana es el Criterio del Progreso.

La regeneración física y moral de nuestra raza debe ser la preocupación número uno de todo ser inteligente que piensa en el futuro.

Los ojos que consisten en disciplinar las fuerzas de la tierra para ir a la luna *(o más lejos)* son las prácticas de **jóvenes locos**, que no aportan nada a nuestro perfeccionamiento y en consecuencia, a nuestra felicidad.

El Homo Faber está en vías de volverse Homo Technicus pero se olvida de ser **Homo Sapiens**.

*** Del Homo Technicus de ayer al Homo Alienus de mañana.**

De qué sirve todo este progreso, todos estos esfuerzos, toda esta potencia, todas estas fuerzas, si el que posee un poder de acción tal no sabe actuar para preservar al individuo y para mejorarlo.

La acción feliz es ante todo humana.

El sabio technicus de hoy debe inclinarse delante del biólogo verdadero; el humanismo de las antiguas edades debe resplandecer de nuevo y reencontrar todo su valor en el siglo de la mecánica, de los espacios siderales, de los antibióticos y de las operaciones de cerebro o de corazón.

He aquí por qué el "Conocimiento integral del Ser Humano" es más que nunca necesario.

¿Cuáles son nuestros fines?

¿Cuáles son nuestras necesidades exactas?

¿Cuáles son nuestros medios y condiciones de existencia?

Todo esto domina todos los problemas y los debe sojuzgar.

La "Cultura Humana" debe ser la noción que frene las influencias desordenadas del hombre de laboratorio sobre la materia.

Es necesario tratar al humano en función de lo natural y no poner un punto de desorden en ese entorno natural, luego hacer que lo social salvaguarde este acuerdo, en el nombre de lo divino.

Estas son las bases de toda medicina humana y de una política sana y estable.

LA BIOMEDICINA

TRILOGÍA BIOMÉDICA

FORMA, FONDO Y MENTE

* **Una de las nociones fundamentales de la Biomedicina** puesta en evidencia por nuestra escuela moderna, es la triple relación entre **la Morfología la Fisiología y la Psicología.**

En otros términos, esto significa que **fealdad, enfermedad y locura** evolucionan paralelamente de la misma forma que **la belleza, la salud y la inteligencia**.

La Biomedicina "Ortodoxa", o **Higiene Vital**, considera que esta triple relación entre lo visible morfológico y lo invisible fisiológico por una parte, y que este conjunto orgánico con lo **mental** *(razón, juicio, memoria y carácter)* por otra parte, es una de las bases de su enseñanza.

* **La investigación de los medios naturales para rehacer la estructura morfológica**(*belleza exacta)* conlleva automáticamente una mejora, y hasta una normalización de la fisiología interna.

En el estado natural, los seres son **bellos** cuando están **sanos** y el **reflejo de su salud se expresa seguramente en la perfección de sus formas**.

No es necesario ser un gran observador para admitir la exactitud de esta relación entre la forma y el fondo.

Los adiestradores de animales, y los chalanes lo conocen desde hace milenios y no se equivocan apenas.

El animal que adelgaza, se tiene mal en pie, tiene el pelo sin brillo, es un **animal enfermo**.

Al contrario, el que presenta una musculatura visible, bien dibujada, ágil y tónico a la vez, el que posee un aspecto ligero y posturas armoniosas, y que tiene el ojo vivo y el pelo espeso y suave, es **un animal en perfecto estado de salud**.

Los veterinarios, con sus análisis sobre "los tejidos invisibles" o los órganos escondidos, se equivocan mucho más que los **observadores del exterior**: conocedores de las formas visibles y especialistas de la morfología animal.

El diagnóstico mediante la forma o "morfo-diagnóstico" es igualmente válido para el Ser Humano, son las mismas leyes de la observación que sirven al animal.

Cuando decimos: "Mirad al sujeto desnudo, hacedle andar y girar delante de vosotros y, si tenéis el ojo **ejercitado y advertido,** podréis juzgar sobre el **valor del fondo**, es decir,, del estado de los órganos **invisibles** y de su **buen** o **mal funcionamiento"**, formulamos una **gran verdad**.

A este nivel, el morfo-diagnóstico es "morfo-físico-diagnóstico".

Puede volverse según la misma observación, **"morfo-psico-diagnóstico"**.

Consideremos solamente y por ahora el examen morfológico (o fisiomorfológico), es decir,, la relación entre la forma visible y el fondo invisible.

- **Primeramente, la noción de diagnóstico** *(según la **concepción médica** debe ser rechazada)*.

  El Biomédico, formado por la buena escuela, no hace un **diagnóstico** ya que el órgano **enfermo o lesionado** no le interesa, estimando según nuestra enseñanza, que el órgano así perturbado no es la **causa** del estado mórbido, sino al contrario **el efecto** de ese estado general.

  Dicho de otra forma, el órgano enfermo es una **víctima** de la morbosidad y no el responsable de esa morbosidad. **Es un inocente**.

  Actuar a un solo nivel, habitual en medicina clásica, es un grave error.

  El verdadero método de curación no debe ocuparse del **órgano** así **detectado**, sino de buscar la reforma que va a permitir al estado general el restablecer sus **trastornos locales** por un fenómeno muy conocido de **autoRreflexión y de autocuración** *(proceso inverso al que ha producido el mal)*.

  Es esto lo que se puede denominar, stricto sensu, curar mediante las semejanzas *(y no mediante las prácticas homeopáticas sin, por tanto, menospreciarlas)*. El estudio de la **forma** *(que es una observación general)* corresponde justamente a esa **reforma total del fondo** *(autotransformadora de los trastornos locales, **eficientes**)*.

- **No hablamos, entonces, jamás de "diagnóstico" por la forma, sino de examen morfológico o tipológico.**

  Estos exámenes son generales y corresponden a unos **cánones plásticos**, inspirados en el estatuario de la antigua Grecia.

  No pensamos que pueda existir una imagen más bella en la forma humana que el **Doryphore de Polycète o la Venus de Milo**.

Afirmamos que si la humanidad entera poseyera esta "plástica" el **destino de los hombres frente a la enfermedad sería otro.**

Ya no existirían "enfermos" y se podrían cerrar los gabinetes médicos y hospitales.

- Experimentalmente , sin ocuparnos nunca del estado mórbido interno y, menos aún, de los órganos locales sabemos, en cualquier circunstancia, mejorar la salud interna de los sujetos únicamente mediante prácticas rectificadoras de las formas estrictamente reservadas a la edificación plástica: **corrección de las deformaciones y embellecimiento general del cuerpo.**

  Régimen, reposo, ejercicio y todo bien conocido y muy progresivo, **en razón de todas las anomalías morfológicas**.

  Sólo el tiempo o la duración de la cura varía la extensión o la profundidad de las **taras morfológicas**.

  Un vientre en alforja, una capa adiposa abdominal, unos senos lacios y sobrecargados, una espalda redondeada y fría ... Ceden rápidamente ante un método serio rectificador de las formas y con estas **ganancias** morfológicas; desaparecen **las narices mocosas, los pulmones que tosen, los vientres que ya no digieren, las noches sin sueño, las piernas pesadas y varicosas, etc, ...**

  El individuo se recrea con la forma, reencontrándose con su esplendor original.

  La medicina drogadicta y química es incapaz de tal milagro.

  Sus enfermos permanecen feos y no ganan en su plástica.

  Esto indica que el interior - a pesar de la aparente eficacia de los cuidados - no es mejorado.

  La piel permanece muy pálida, la respiración corta, etc, ...

  El sujeto es un enfermo **a plazos**, es una "falsa curación" realizada al respecto.

  Por supuesto, la higiene alimentaria, nerviosa y muscular *(con fines emuntoriales)* es la clave de esta vuelta al estado morfológico.

- Lo que queremos poner en evidencia en este cuaderno es la **necesidad** de conocer bien **el aspecto morfológico** y de referirse a ello para regularizar las profundidades orgánicas.

  El hombre sano debe tener el equilibrio plástico de un **atleta** *(no el estadio y los récords),* conducido al equilibrio interno que se denomina la **Salud** y la gran **Vitalidad**.

  Disociar estas dos nociones: Forma y fondo, es perder la **clave** de la salud.

  La medicina de laboratorio se aleja cada vez más de este concepto y se pierde en los **análisis**, conllevando la degeneración de la raza.

  El buen Biomédico no comete este error.

  *** Por otra parte, la mejora "forma-fondo" conlleva la mejora de la mente.**

- **La psicosomática es verdadera** y sabemos la parte que es necesario atribuirle, pero la "somatología-psíquica" de la cual no se habla *(salvo nosotros)* es aún más

verdadera y posee una parte más grande en nuestras investigaciones y nuestros medios de acción.

Podemos decir sin exageración: "Embelleced" cualquier enfermo mental; reconstruid su cuerpo mediante prácticas naturales y mejoraréis su salud visceral y con estas dos bazas a su favor, equilibraréis a lo mejor su mente.

Veréis volver su juicio, su memoria restaurarse, equilibrarse su imaginación pervertida, renacer su intuición y sus valores morales y espirituales, alegrarse de nuevo.

La estatua será reconstruida de pies a cabeza.

La forma atlética al recuperarla esculpirá una **fisiología de salud** y la cerebralidad reencontrará su vía hacia **la intelectualidad** y el sentido moral del **alto mental**.

La trilogía será restablecida. El individuo será a la vez **Atleta**, estará **Sano** y será **Sabio**.

Habrá reencontrado el camino verdadero de la evolución, el reservado al hombre.

Esta vía, en efecto, que parte de la forma exterior para alcanzar y remodelar los órganos, conlleva igualmente a la plenitud del cuerpo mental, y las esferas superiores del alma y espíritu.

- **Al contrario,** la degeneración *(por errores de la vida, de la medicina química y por culpa de la polución)* sobresale claramente, en la fuga de la **belleza plástica, en la enfermedad visceral y en la locura mental**, y estos tres valores negativos *(de destrucción)* están estrechamente ligados entre ellos.

  Ciertamente, se nos dirá que se puede estar **sano** sin ser bello y bello sin estar sano y que un cuerpo enfermo y feo puede encerrar una inteligencia luminosa y un alma bella.

  Es verdad, pero es la excepción que se toma como ejemplo y esta excepción justifica nuestra regla de **la trilogía: *forma, fondo y mente***.

  *** Otra reserva se impone:** No hace falta colocar cualquier cosa en la **noción de belleza** *(lo hemos definido bien anteriormente).* No es necesario tampoco tener una **noción falsa de salud**(*que es mucho más que la ausencia de enfermedad);* en fin la inteligencia no es siempre lo que los maestros de escuela piensan de ella(*se puede ser fuertemente inteligente sin haber sido instruido y algunos eruditos, ampliamente diplomados, no son a menudo más que unos necios, "loros" sin la menor luz de inteligencia).*

CONCLUSIÓN

Cuando estos valores son bien comprendidos, se percibe que la regla de la trilogía: Forma exacta, salud fuerte y cerebro lúcido es válida en cualquier circunstancia y que los métodos naturales contribuyen a asegurar (en el ser humano) esta triple reedificación estructural, visceral y mental.

Una última palabra.

La reestructuración debe siempre comenzar en el orden preciso: primero la **forma**, luego el **fondo** y al final la **mente**.

Invertir el orden y querer **calmar a un obseso, un agitado o un confuso**, sin ocuparse de sus **vísceras o de sus músculos**, es ir hacia un fracaso.

Querer restablecer el orden interno en el ámbito de tal o cual órgano sin intentar corregir la forma, es igualmente elegir la vía del no éxito, del "camuflaje" médico, de las recaídas y de las agravaciones.

La empresa es total.

Es el hombre por entero lo que es necesario reconstruir y sólo se llega a este fin por la vía indicada que va de la forma a la mente pasando por las vísceras.

Nada es más triste que estas refecciones de fortuna, al azar de las empresas terapéuticas aisladas, como si el hombre fuera un mosaico de órganos y no una **fisiología coordinada y armoniosa**.

Cuantas veces, después de nuestras curas hemos oído: "He seguido vuestras instrucciones, sin comprender demasiado las razones. He corrido, respirado, sudado, ayunado, regulado mis comidas, plegado mi cuerpo ... y poco a poco, he sentido mi cuerpo volverse joven, mi respiración profunda y mis digestiones mejores a medida que mi vientre se volvía más plano y más duro.

Mi pensamiento también se volvía más lúcido; en una palabra, yo, que sufría reumatismo, insomnios, etc, ... con pérdida de memoria, angustia, y estados depresivos he reencontrado una **forma física nueva, una salud profunda** que ya no esperaba y una **lucidez de espíritu y unas ganas de vivir** que creía desaparecidas para siempre".

El conjunto de una reforma tal de reestructuración general no se improvisa mediante lecturas hechas al azar o mediante inspiraciones de algunos "seudomaestros" incapaces de mostrar sobre **ellos mismos** los resultados de su método.

Responde a una enseñanza bien definida.

La verdadera Biomedicina *(higiene vital)* no es una **terapéutica**, o una gama de terapéuticas *(incluso naturales),* no es tampoco una **medicina**, basada en el diagnóstico del mal local, y la búsqueda de una droga para hacer "callar" al órgano irresponsable; no es tampoco una práctica para rehacer tal o tal conjunto *(cuerpo, salud o mente)* según el ejemplo de la **cultura física, de la Homeopatía o de la Psiquiatría, es un método de refección total del Hombre** que sólo utiliza agentes naturales: alimentos, aire, reposo, ejercicio y sol.

Estos agentes son nuestros **útiles** y si la "escultura" que producen no responde a las reglas del arte Biomédico, es el **escultor** el que es malo y no los **útiles**.

* *La vida no es corta, somos nosotros los que la abreviamos, dijo Séneca. Nosotros la abreviamos con todos nuestros errores de comportamiento y lo peor es que creemos que lo hacemos bien.*

Pierre Valentín MARCHESSEAU

La multiplicidad de las **enfermedades locales** y de los remedios específicos destinados a curar, son el "mal" del cual sufre la ciencia médica, llamada **Alopática**, científica y **químico-terapéutica**.

¿Quién puede pretender, honestamente, hacer salud sin reformar la vida, además, por añadidura apagando las reacciones de auto defensa orgánica y usando venenos?

En higiene es necesario ver lejos hacia **atrás** y lejos hacia **delante** e incluso percibir **las profundidades** como hacen los adiestradores de animales.

Quien lo piensa actualmente y sólo considera el síntoma del momento, está perdido.

Es todo el individuo, en su totalidad, lo que hace falta observar.

Es necesario comprender de **donde viene el mal, y a donde va en función de los temperamentos**. Cualquier otro paso está consagrado al fracaso.

Es por lo cual la medicina actual, oficial, no consigue y no conseguirá jamás regenerar los individuos.

* **La Biomedicina ortodoxa** *(o higiene vital)* de la cual se han sacado las bases *(síntesis y jerarquía de las diez técnicas en el seno de las tres curas)* es un método que no solamente afecta al individuo en su cuádruple constitución y en sus profundidades, sino además satisface al que tiene buena salud tanto como al **enfermo** *(y en este último caso cualesquiera que sean las formas del mal)*.

Este concepto está lejos de ser **retrógrado**, al contrario, **prefigura la higiene y la medicina del año 2.000**.

Ligando el "entorno humoral" al entorno natural externo y dando los medios de actuar sobre el primero al segundo, el "método" repara el mal en su fuente sin haber necesitado un **diagnóstico**, ni **remedios específicos**.

Además orienta al individuo hacia la vía de la sabiduría, y desencadena sobre un concepto nuevo de lo **social**.

> Esta filosofía "biohumanista" está perfectamente resumida en esta formula: "tratemos al humano en función de lo natural; y lo social, en función del humano reencontrado". Todo está comprendido en ella, y no hay nada que añadir, sino mucho que comprender.

*** El biólogo P.V. Marchesseau, desde 1930, ha defendido la idea maestra de la unidad mórbida y la de unicidad terapéutica que se deriva de ella.**

El mérito de este hombre remarcable, verdadero Hipócrates de los tiempos modernos, ha sido el no desistir en esta idea fundamental de que la salud no puede establecerse mediante artificios sino que depende únicamente de sanas reformas de la vida.

Ha luchado , durante 60 años, solo o casi solo, contra viento y marea sirviendo sin parar a su postulado de **Regeneración Física y Moral del Ser Humano mediante la vuelta a su Entorno Biológico, Específico, Original y Natural**.

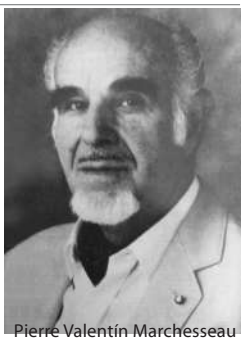
Fue mi profesor de biología pero también mi consejero y mi amigo.

Se apagó la luz de su presencia en esta tierra el 10 de Diciembre de 1994.

Te echo mucho de menos, Pierre.

Michel STÉPHAN

ES NECESARIO VOLVER A CESAR.


Pierre Valentín Marchesseau

...Es al biólogo ***P.V. Marchesseau*** *al que se debe el honor de haber creado la* ***Biomedicina en su esencia más pura****, denominada "Higiene vital" o Higiene de las profundidades.*

*Este método es distinto de las diversas medicinas naturales (****Naturoterapia*** *o Fisioterapia) muy de moda actualmente y que permanecen en la obediencia alopática: (diagnóstico, terapia, dinero y bobos-terapeutas).*

La noción de "remedios" es desconocida en la verdadera ***Biomedicina*** *que se contenta con la "reforma de la vida" o con* ***curas*** *de rectificación del comportamiento en función de la fisiología...*

"...Esta enseñanza, enteramente nueva por sus principios de ***desintoxicación****, de* ***revitalización****, de* ***estabilización*** *que drenan las* ***sobrecargas****, colman las* ***carencias*** *y estabilizan los* ***intercambios****, se inserta en un contexto filosófico* **(el humanismo biológico)** *del cual P.V. Marchesseau, él mismo, ha desechado las bases en 1930."*

EL DOCTOR ROUHET TAMBIÉN FUE EL EJEMPLO VIVO DE NUESTRO MÉTODO

*** Este médico que conoció alguna notoriedad entre las dos guerras mundiales, se murió a los 100 años sin tener un minuto de enfermedad, ni perder sus cualidades físicas e intelectuales.**

Toda su vida fue un adversario de la **medicación química**, y criticaba fuertemente los abusos que sus colegas hacían de ella.

Sus cuidados para sus pacientes se inspiraban en nuestra enseñanza que había conocido en 1930: **ayunos cortos y repetidos, secos y húmedos, monodietas, regímenes restrictivos** *(sin almidón ni carne)*, **sudores, baños super calóricos, desarrollos, cataplasmas húmedos, ejercicios de los órganos, lavados, plantas diuréticas y laxantes, sintetizadas y jerarquizadas como en nuestras curas, eran la base de sus prácticas.**

Poco a poco en el transcurso de su vida se volvió muy rápidamente un perfecto Biomédico, para él y para los otros.

Su alimentación era frugal, ni alcohol, ni tabaco, ni café, ni vino, jamás carne ni charcutería.

Muy poco pan y cereales *(salvo arroz y patatas cocidas)* pero muchas legumbres verdes y ensaladas, huevos varias veces por semana y queso magro *(blanco)*.

Además se entrenaba regularmente en la **carrera** y en la **halterofília**.

"Las enfermedades reaccionales con fuerte acción centrífuga, tienden a curarnos."

Esto casi todos los días y con el cuerpo bañado en **sudor** tomaba su baño en el río que atravesaba su propiedad, en verano y en invierno.

Las "enfermedades" que nos curan –

¿Qué es una enfermedad de autodefensa? –

¿Qué es una crisis curativa? –

Los signos de la autocuración –

El espejo de erhet,

La ley de durville,

La fuerza vital "centrífuga" ... –

Aprendamos a conocer las "fuerzas" que nos hacen vivir y no juguemos mas con las que nos matan.

- **Dos conceptos dominan la enseñanza de la Biomedicina: el Vitalismo y el Humorismo.**

  - **El Vitalismo** existe en el organismo una "Fuerza Vital" inteligente, que tiende siempre hacia la **Salud**.
    Es esta fuerza la que recalcifica nuestros huesos, cicatriza una herida, provoca la fiebre y el sudor ...

    Es también esta fuerza la que, cuando se ayuna, "autodisuelve" las **sobrecargas humorales tóxicas**, sin tocar las células nobles del corazón y del sistema nervioso.

    Estos procesos son dirigidos con una habilidad extraordinaria.

    El Biomédico sólo coloca al organismo en las condiciones que permiten a la "Fuerza Vital", autocuradora, actuar plenamente.

  - **Del nacimiento a la muerte.** El hombre almacena en sus humores *(sangre, linfa)* desechos y residuos metabólicos: **urea, ácido úrico, creatina, creatinina, suero, mucósidades, gas carbónico ...** y venenos tales como: **fenol, metano, sulfito de hidrógeno, ácido láctico ....**
    Para el Biomédico la **salud** resulta de un equilibrio entre la producción de estas substancias tóxicas y su eliminación, y la **enfermedad** es el hecho de un desequilibrio en favor de esas substancias.

    Si la producción de esas substancias se vuelve tal que los emuntorios ya no son suficientes, la "Fuerza Vital" crea una **sobreactividad emuntorial** *(enfermedades reaccionales)*.

    Si la fuerza es grande, la eliminación es violenta y extensa.

    Si la fuerza vital es débil, las expulsiones serán menos brutales y menos generalizadas.

    Si la fuerza vital es muy baja, ya no existirá eliminación *(enfermedades centrípetas, degenerativas),* pero afecta a los tejidos nobles: leucemia *(médula ósea)*, Parkinson *(sistema nervioso)* etc...

    Todo el problema de la salud está en evitar el desequilibrio entre la producción y la eliminación de las substancias tóxicas.

- **¿Cómo se puede producir tal desequilibrio?**

  El hombre se envenena de dos formas: Por los **venenos exógenos**, provenientes en línea recta de la alimentación *(falsos alimentos, té, café, tabaco, alcohol, aditivos químicos, pesticidas, bebidas gaseosas, leche de vacas enfermas, huevos de gallinas intoxicadas ...);* y por los **venenos endógenos**, producidos en los metabolismos digestivos y los otros, **contrariados**.

  El enmugrecimiento humoro-celular es el hecho de esta intoxicación.

  Este enmugrecimiento está ligado, en parte, a la ralentización de las funciones digestivas, debido a los **inhibidores de la digestión** *(bombones, bebidas industriales variadas ...)*, a los **alimentos sobreindigestos** *(pastelería, charcutería ...)* y a la **sobrealimentación en exceso de azúcares y de cuerpos grasos**.

  Gracias a este enmugrecimiento la fuerza vital responde, bien sea mediante eliminaciones de superficie con fiebre, o bien sin fiebre, mediante eliminaciones sobre los órganos profundos, o bien mediante saturaciones sin eliminación.

- **El fantástico error de la medicina clásica es el de no comprender, justamente, los grados de la enfermedad y la autodefensa que juegan su papel en un primer momento**.

  Cada rechazo es la causa de una transferencia.

  Así, una pomada sobre un eccema puede provocar asma; una rinitis cauterizada puede causar epilepsia; unas hemorroides esclerosadas pueden conllevar un ictus cerebral.

  Es necesario respetar todo lo que fluye, rezuma, expectora, supura, se escama ..., ya que son las "válvulas de seguridad" que depuran nuestros humores sucios.

  El único método será el de suprimir el envenenamiento original y el de depurar según los procedimientos Biomédicos.

CONCLUSIÓN:

Se comprenden algunos hechos que sobrepasan el entendimiento médico, a saber, que los cancerosos son, a menudo, gente que jamás han estado enfermos en apariencia, o demasiado bien curados clásicamente.

Entre dos personas enmugrecidas humoro-celularmente hablando, el que tiene pequeñas enfermedades de eliminación: reuma, eczema, diarrea ... evitará ***graves enfermedades degenerativas****, y el que no ha tenido nunca enfermedades reaccionales tendrá un riesgo de ser víctima de esas enfermedades degenerativas*.

"En cierta medida, la represión sintomática de las enfermedades locales, en forma centrífuga *(según el método médico oficial)*, conlleva una parte de responsabilidad en la cáncerización de la raza."

MEDICINA Y CÁNCER

– peligro de represiones sintomatológicas ciegas – las enfermedades "degenerativas" nacen, en general, de un mal conocimiento completo de los trastornos reaccionales de autodefensa (seudoenfermedad) – la verdadera naturaleza de la enfermedad y el peligro de las falsas curaciones.

- **¿Qué es la enfermedad del cáncer, enfermedad celular?**

  Es la aparición de **células mutantes** en el organismo.

  Estas células difieren de las otras en el sentido en que **son monstruosas** *(grandes núcleos)* y **anárquicas** *(no participan en el orden general, sino al contrario viven por su propia cuenta y se multiplican en detrimento del tejido sano)*.

  ¿Cómo pueden mutar así las células sanas?

  Por una serie de agresiones, salidas, del "entorno humoral" que las baña y que perturba su nutrición y su eliminación.

  Los "organitos", piezas anatómicas y funcionales de la célula, recogen su **anatomía**.

  Esta revolución celular, es el cáncer.

  ¿Cómo puede producirse tal cosa?

  Por la suciedad del baño humoral.

  El equilibrio vital de una célula depende de los intercambios gaseosos y nutritivos y de la buena depuración que permite el **entorno líquido** en el cual se encuentra.

  Las experiencias de **Carrel** sobre los corazones de pollo han demostrado que **la pureza era la condición para un sano crecimiento celular y para una larga vida.**

  Todo baño humoral *(sangre, linfa y suero)* **demasiado rico en alimentos o mal depurado** conlleva automáticamente a las degeneraciones que pueden conducir a **mutaciones celulares**(*o liberaciónes de organitos)*.

  Es necesario releer Tissot, Béchamp, Carrel y A. Lumière.

- **Factores de Cáncerización de la Raza Humana**.

  En el hombre, la depuración emuntorial *(piel, riñones, pulmones, intestino)* siendo lo que es *(a menudo **frenada por la enervación constante**, debida a la vida social y a menudo a la insuficiencia debida a las **taras hereditarias** y a la usura de la **edad**)*, **le sigue el enmugrecimiento humoral que se encuentra acelerado**.

  Y esto cada vez más rápido que los **factores**, por errores del comportamiento vital, que agravan aún más la situación.

  Estos factores son:

  - **Los alimentos inespecíficos y desnaturalizados** por el fuego, proveedores en un alto grado de los desechos y residuos del metabolismo viciado.

- **Las sustancias químicas**, más o menos indegradables y filtrables por los emuntorios, introducidas en el organismo de una manera indirecta e involuntaria (*pesticidas, fungicidas, hormonas sintéticas, colorantes, antioxidantes ... de los cuales se usa y abusa en agricultura, ganadería, industria alimenticia ...)*.
- **Los medicamentos tóxicos**, a base de alcaloides vegetales, de minerales pesados y de productos de síntesis original *(quimioterapia)*.
- **Los falsos alimentos**, *tales como el café, el té, las bebidas industriales "químicas", los alcoholes, el tabaco, la vitamina de síntesis y todos los excitantes habituales.*
  A esto, haría falta añadir, para que sea completo todas las **poluciones** del mundo moderno: radioactividad artificial, ensuciamiento de las aguas, quimicalización de la tierra, envenenamiento del aire ...

  Todos estos factores, más o menos revelados al gran público, son ya suficientes, por ellos mismos, para saturar nuestro entorno humoral, más allá de los límites de la tolerancia, y para provocar unos accidentes graves y hasta el **cáncer**.

Pero hay más todavía.

- **La responsabilidad de las terapéuticas ciegas represivas de los procesos de la autodefensa.**

  El factor que, en nuestra opinión, favorecería particularmente la génesis del cáncer es la **represión brutal de las enfermedades de autodefensa,** según la óptica médica oficial.

  En alopatía, toda enfermedad es debida a una agresión exterior *(frío, golpe, virus...)*. El arte consiste en combatir los trastornos que resultan de ella mediante un **medicamento** antídoto *(específico)*.

  En una palabra, mediante el diagnóstico se sitúa el órgano enfermo y mediante remedios, se le arraigan los **síntomas inquietantes** *(anomalías funcionales)*.

  El criterio de curación es su desaparición.

  Es claro y definitivo, pero desgraciadamente poco conforme con la fisiología.

  La enfermedad, para el Biomédico, es de otra naturaleza.

  Resulta, ante todo, de un lento enmugrecimiento humoral.

  Es un vencimiento, no un accidente.

  Cuando el enmugrecimiento afecta a algún umbral de saturación, la "Fuerza Vital" desencadena una tempestad neuro-humoral sobre el modo emuntorial y con fines de eliminación.

  Es el aspecto clínico de la mayoría de nuestras enfermedades clásicas *(eccema, bronquitis, sinusitis, reumatismo ...)*.

  Cuando estos fenómenos que participan en la eliminación *(y que son **autocuradores**)*, son sistemáticamente combatidos y a menudo con éxito *(eficacia de las terapias oficiales)*, se puede asistir a un verdadero retroceso de las sustancias extrañas hacia las profundidades orgánicas.

  Es el fenómeno de la transferencia mórbida centrípeta, mal conocido oficialmente.

Por la falta de represiones ciegas, el nivel de saturación aumenta y las células se asfixian, degeneran, mueren o mutan, según la ley de Carrel.

Las "seudoenfermedades" reaccionales, de alarma y de autodefensa, contribuyen a la curación.

No dañar y seguir la naturaleza: Según las vías de **Hipócrates** es justamente ayudar a esas "enfermedades" a realizar su trabajo de eliminación y no hacerles callar.

Es esto lo que significa la expresión: **curar por las semejanzas**.

Ejemplo, la fiebre se cura por los sudores que provoca, hagamos pues **sudar** al enfermo. Cada vez que las torpezas terapéuticas bloquean la eliminación, se crean **enfermedades centrípetas**, graves, profundas e irreversibles, tales como trastornos mentales, lesiones de la médula, leucemia y cáncer.

Son las **enfermedades auténticas**, las del 3er grado por desfallecimiento de la **Fuerza Vital y contra las cuales somos impotentes**.

CONCLUSIÓN

Es necesario comprender la naturaleza profunda del mal y los grados de las enfermedades locales. Hace falta saber que el organismo, en más de 80% de los casos, participa en la acción.

Es la autocuración.

La investigación médica ya no debería orientarse exclusivamente hacia el descubrimiento de microbios o de virus, en acciones hipotéticas, sino **hacia una mejor comprensión de la enfermedad**.

Descubriría, entonces, que la **higiene vital**, que enseñamos **es el gran medio de prevención y el único tratamiento lógico de las enfermedades reaccionales**.

Comprendería que uno de los grandes misterios de la vida es justamente este secreto de la autocuración, desvelado por el Colegio Biomédico.

Esta vía de la salud nos aleja de las enfermedades degenerativas, de las cuales el cáncer es el tipo perfecto.

La otra vía nos precipita hacia ellas con la ayuda de otros errores del comportamiento señalados al principio de este estudio.

Desde la unidad mórbida hasta la multiplicidad patológica (sintomática), la verdadera medicina de las profundidades humorales deja de ser una terapia para volverse una higiene (vital).

"Las pequeñas curaciones hacen las grandes enfermedades"

- **Para el Biomédico, la enfermedad causal es profunda y general** *(noción de unidad mórbida).*

Es una causa perdida el querer atacar a las **enfermedades locales** una por una y mediante medios específicos, como lo hace la medicina clásica.

La enfermedad original es el hecho de la saturación de los líquidos humorales *(sangre, linfa y suero)* en desechos y residuos del metabolismo.

Esto constituye lo que se denomina el terreno y su enmugrecimiento.

Las enfermedades locales crecen en la multiplicidad y la diversidad de las formas sobre este terreno, en función:

- De la naturaleza misma de los desechos y residuos que son **engrudos, cristales finos** o una **mezcla de los dos.**
- **Del lugar orgánico de estancado de estos "metabolitos",** que según su grado de solubilidad, permanecen a nivel de la **sangre** *(los cristales finos)* o se introducen en la **linfa** *(los engrudos)*.
- **Del temperamento del sujeto** en la jerarquía de los **retractados** *(neuro-artríticos)* o de los **dilatados** *(sanguino- pletóricos),* que orienta las eliminaciones hacia tal o tal emuntorio de predilección.
- **Y de la "Fuerza Vital" neuro-endocrina**, que dirige las operaciones y que habita en cada uno de nosotros. Hace las enfermedades centrífugas agudas del **sobrevital** y las enfermedades centrífugas crónicas del **subvital**.

Los cuadros clínicos habituales están largamente constituidos cuando aparecen los microbios, los virus u otros factores ocasionales: **frío, golpes, fatiga ...** tomados sin razón por las **causas primeras** mientras que sólo son las **causas segundas, eficientes, reveladoras del estado del terreno y no generadoras del desorden interno**.

- **A esta noción de unidad mórbida** *(que representa el estado del terreno humoral).*

  El Biomédico asocia lógicamente una segunda noción: la de la unidad de los medios.

  A mal único, cuidado único.

  - Primero, prevención y tratamiento revelan de los mismos medios.
    No existe diferencia de fisiología entre un enfermo y un individuo que goza de buena salud.

    Los dos exigen la misma higiene vital.

  - Todas las enfermedades *(de alarma y reaccionales)*, donde la "Fuerza Vital" se manifiesta claramente, derivan de este método, sin distinción. Varían solamente en **intensidad** en función de las reservas nerviosas disponibles. Pero este método es inmutable.
    Permanece siempre el sistema de aplicación, jerarquizado y sintetizado el cual es la "**Cura de Desintoxicación**", con sus tres fases:

    - desecar la fuente de sobrecargas;

    - liberar el diencéfalo y sus anexos;

    - abrir sistemáticamente los cuatro emuntorios.

El plan de la cura está **jerarquizado**, es decir,, que los procedimientos puestos en marcha para ayudar a la autodisolución y los drenajes están aplicados **en su lugar**, y no al azar.

El plan de la cura está además **sintetizado**, es decir,, que los **diez agentes naturales** aparecen en el transcurso de la aplicación.

Alrededor de los procedimientos obtenidos a partir de las técnicas mediante los **alimentos**, los **baños**, los **ejercicios**, las **plantas**, los **fluidos**, las **ideas**, los **reflejos**, los **gases**, los **rayos** o las **manos**, que entran en juego y que participan en la acción general.

La eliminación es autocuradora, cualquiera que sea el mal local, y ello normalizando los humores responsables.

- **La Biomedicina verdadera no es, pues, ni medicina natural ni medicina física**.

No es un "mosaico" de terapéuticas naturales, elegidas y aplicadas al azar, con fines sintomáticos.

Esta manera de hacer permanece alopática.

La Biomedicina, en el sentido exacto de la palabra, es una **higiene vital** que se esfuerza para responder a las necesidades del organismo humano, a sus defensas y a sus equilibrios.

Mediante las curas de **revitalización** y de **estabilización** que siguen a la de **"desintoxicación",** el **Biomédico lo hace aún mejor.**

Intenta recolocar al organismo humano en sus **condiciones originales de existencia**, en el seno de su entorno biológico previsto para él, con el fin de que ya no esté enfermo y que viva mejor.

PARADIGMA:

CUANTO MÁS GRANDE SEA LA REPRESIÓN, MÁS VIOLENTA ES LA REACCIÓN.

SÓLO SE DIRIGE BIEN LA NATURALEZA OBEDECIÉNDOLA.

LA BIOMEDICINA ES UN ESFUERZO PARA TRATAR AL HUMANO EN FUNCIÓN DE ESTAS REGLAS Y PARA RECOLOCARLO EN UN "ENTORNO" QUE REPRODUZCA LO MÁS FIELMENTE POSIBLE EL DE SUS ORÍGENES.

LA SALUD SIN MEDICAMENTOS MEDIANTE LA BIOMEDICINA

BASES FILOSÓFICAS, CIENTÍFICAS Y TÉCNICAS DE LA BIOMEDICINA ORTODOXA (O HIGIENE VITAL)

"Dios no ha hecho la enfermedad y menos aún las medicinas y los remedios."

P.V. MARCHESSEAU.

"El médico verdadero trabaja en la desaparición de cualquier medicina".

Michel STÉPHAN

La salud mediante los medicamentos (venenos) es un no-sentido científico donde está demostrado, sin tomar parte alguna, que la biomedicina, bajo su doble forma higiénica y terapéutica, representa el futuro en materia de salud.

*** Por falta de poder cambiar de enfermedad, el enfermo cambia a menudo de médico, no cambia nada.**

Le valdría más cambiar de... medicina.

En efecto, no faltan métodos válidos fuera de la oficialidad.

Se habla de medicinas paralelas, es una mala denominación, que deja entender que estos métodos no se unen jamás e incluso que se oponen.

En verdad, todos los métodos preconizados son convergentes y complementarios y jamás paralelos y antagonistas.

Esta noción fundamental de **"medicina integral"** admitida, ¿Cómo se puede identificar el enfermo en el "dédalo terapéutico" que se le ofrece?

He aquí el hilo conductor que le va a permitir el seguir la vía buena.

BAJO LAS MÁSCARAS...

- LA PRIMERA REGLA A OBSERVAR, CUANDO UNO ESTÁ ENFERMO, ES EL BUSCAR UN MEDICO PREOCUPADO EN NO MALGASTAR LA POCA SALUD QUE NOS QUEDA.

  Con ese espíritu, el mejor practicante será siempre el que se aplica a **recetar medicinas lo menos posible y a reeducar lo más posible**.

  Este practicante de elite sólo emplea raramente, únicamente en caso de urgencia, **las drogas tóxicas habituales**, muy eficaces al nivel de los síntomas, pero fuertemente perjudiciales para el individuo y la especie.

  Prefiere actuar, conforme a la fisiología, por **medio de los agentes naturales *(o físicos)***, y se esfuerza en atacar a la **causa general y profunda del mal** más allá de las localizaciones sintomáticas *(enfermedades clásicas)* **que no son más que MÁSCARAS.**

  Vela, por encima de todo, para salvaguardar la autonomía de la **Fuerza Vital**, que radica en el sistema neuro-endocrino.

  Sabe, en efecto, que ella lucha **con inteligencia** contra los desórdenes internos y que es sabio el hacerla su "asociada" en este combate contra la enfermedad.

- ESTE GENERO DE MEDICO, LLENO DE SABIDURIA HIPOCRÁTICA, CRIADO EN LA PURA TRADICION "ESENIA", EXISTE, PERO ES RARO.

  Bien sea formado por los estudios clásicos, o salido de las facultades libres según la moda anglosajona, eso importa poco.

Su verdadera formación reside, ante todo, en **una profunda reflexión sobre los fenómenos de la Vida**, lejos de los conceptos físicoquímicos, queridos por los **materialistas**.

Su pensamiento, al contrario, extrae sus respuestas de las fuentes más vivas del **Vitalismo**.

Este "sacerdote" de la Salud conoce la delicadeza de los mecanismos vitales que nos animan y su naturaleza, percibe su origen y su fin, y, en consecuencia, **no los violenta jamás**, en su deseo, a veces justificado, estimularlos.

En su gran mansedumbre y a pesar de vuestros errores, él se dará por entero a vosotros.

- **SI OS OCURRE, POR SUERTE, ENCONTRAR UN MEDICO DE SEMEJANTE CALIDAD EN VUESTRO CAMINO UN DÍA DE ENFERMEDAD, ENTONCES, BENDECID AL SEÑOR.**

  En efecto, gracias a ese encuentro providencial, **una gran parte de vuestra Salud, desgraciadamente perdida** *(por vuestra culpa),* **os será devuelta**.

  En cuanto a los medicuchos de cualquier especie que se ríen de la regla que acabamos de enunciar, desconfiad de ellos como de la peste, cualquiera que sea su prestigio o su diploma.

- ESTA "REGLA" SE RESUME PERFECTAMENTE EN TRES AFORISMOS QUE HARÍA FALTA GRAVAR EN LETRAS DE ORO EN LA FACHADA DE TODAS LAS ESCUELAS MÉDICAS DEL MUNDO.

  Aquí los tenéis:

  - **Primeramente, prevenir para no tener que curar** *(porque la mejor terapia no restituye jamás la totalidad de la salud primera);*
  - **Luego, si es necesario curar, hacerlo sin dañar** *(porque un remedio peor que el mal deja de ser un remedio);*
  - **En fin, para alcanzar este fin, seguir los procesos curativos del organismo** *(Porque el cuerpo sabe, mejor que el mejor médico, lo que hace falta hacer).*

VICTORIA AL PIRRO

- ESTA REGLA DE PRUDENCIA ES A MENUDO OLVIDADA NO SOLAMENTE POR EL MÉDICO SINO MÁS AÚN POR EL ENFERMO.

  "Salud primero", se reclama, sin reflexionar más, sobreentendiendo incluso -y por no importa qué medio con tal de que funcione, rápido y bien- que nuestros dolores se borren, que nuestras molestias se esfumen y que podamos continuar viviendo como antes.

  "El criterio del éxito está en esa eficacia dudosa".

  El remedio bueno es el que lo "logra", el buen médico es el que lo prescribe.

  El enfermo no se formula otras cuestiones.

Está equivocado **ya que no es necesario querer no importa qué Salud**.

Esto se mide siempre con los medios utilizados para adquirirlo.

Nuestro lema: *"Salud Natural ante todo"* precisa mejor el concepto de calidad al que estamos ligados.

- CIERTAMENTE "SALUD, AMOR Y DINERO" representan bien la TRILOGÍA DE LA FELICIDAD HUMANA.

  Nadie se equivoca en ello. Y en este mundo donde la enfermedad y la muerte ocurren tan rápidamente, **la salud aparece como el primero de estos bienes.**

  No es necesario, pues, extrañarse porque se haga todo lo que **se cree útil** para recuperarla cuando se la ha perdido.

  "Salud primero" Es, pues, el primer grito que sube de las profundidades de nuestro instinto de conservación, pero es necesario pensar, también, en lo que podría ser esta "Salud" y cuán desgraciado es el satisfacer con una **Salud artificial** que tiene sólo las apariencias de la verdadera.

  Existen éxitos terapéuticos que son verdaderos fracasos y que cuestan caros a la vitalidad del enfermo.

- POR DESGRACIA, LA SALUD ACTUAL QUE SE NOS PROPONE ES UNA DE LAS FORMAS DETESTABLES DE ESTA ARTIFICIALIDAD.

  Es obtenida y mantenida, según la moda científica del momento, a grandes golpes de **remedios antisintomáticos**, y además **tóxicos**, que agotan **las reacciones de autodefensa**, no afectan **jamás a la causa general y profunda del mal** y nos **envenenan inexorablemente**.

  "La medicina oficial" que dispensa "esta Salud artificial", y que se llama ella sola científica y por este hecho se juzga suficiente y se quiere exclusiva, **consigue así victorias que, en definitiva, se sueldan por desechos.**

  Sabemos, en efecto, que esta "medicina" no protege los "seudocurados" que recaen a la mínima alerta, y ven a menudo **nuevas afecciones** sucederse a las antiguas por las transferencias mórbidas resultantes de la brutalidad de las represiones y de los **venenos medicamentosos.**

- POR OTRA PARTE, Y ELLO ES MUY GRAVE, ESTA FORMA DE "SALUD ARTIFICIAL", COMPROMETE LA LONGEVIDAD DEL INDIVIDUO Y EL FUTURO DE LA ESPECIE ALTERANDO EL CAPITAL GENÉTICO.

  Cuesta cara a las colectividades que se encargan de ella.

  Al ritmo que van las cosas, los presupuestos nacionales pronto ya no serán suficientes.

  La "Seguridad Social" es una obra admirable en sí, pero tal como está concebida, **basada sobre un concepto falso de Salud** y **apoyándose sobre los métodos médicos adecuados**, se vuelve, paradójicamente, la forma más perfecta de la **inseguridad** y la levadura de las **revoluciones futuras** porque la miseria fisiológica agranda siempre la miseria social como los riachuelos inflan los ríos hasta la inundación final.

LOS OJOS DE TOPO

Antes de exponer las bases de nuestra enseñanza, precisamos aún algunos puntos para responder a las **cuestiones habituales** que nos plantean siempre en nuestras conferencias.

- No faltarán quienes encuentren nuestras proposiciones exageradas.

  En este caso, que observen las decadencias sucesivas que golpean a todos los enfermos, sin excepción, sometidos durante años a una quimioterapia intensa.

  Y que se pregunten, además, **por qué razones los pueblos más civilizados, los mejor curados entonces, son igualmente los más enfermos y los más degenerados.**

  Sin embargo, si nuestros opositores mantienen sus reservas, encontrarán aquí, todos los elementos **filosóficos, científicos y técnicos** que les faltan para asimilar nuestra enseñanza.

- **Diremos por qué la "falsa higiene"** *(la de las vacunas y las esterilizaciones)* **debilita la raza más que la protege** y las razones que hacen que la **"mala medicina"** *(la de las represiones brutales y las drogas tóxicas)* no aporta la Salud, sino que crea al contrario los **vicios humorales indelebles, fuentes de pudrimientos mórbidos**.

- Y, para las taras ya inscritas, indicaremos **cómo remontar la pendiente fatal de la degeneración y cómo devolver a los hombres sus cualidades ancestrales perdidas**; en una palabra, cómo es aún posible rehacer una "aristocracia biológica" mediante la práctica generalizada de la **BIOMEDICINA**.

EL "VENENO MEDICAMENTO"

- **Los abusos, los peligros, los errores, las carencias de la "medicina oficial" legitiman el nuevo método que proponemos.**

  He aquí lo que el gran público piensa.

  La contestación, que caracteriza nuestra época, no está limitada únicamente a los dominios de la política o de las costumbres.

  Ha ganado, igualmente, a las ciencias y a la medicina.

  Pero, en este último dominio, la contestación ha tomado una forma muy especial, la de la **inquietud**.

  El enfermo, de nuestros días, tiene miedo frente a la **violencia terapéutica y a la audacia quirúrgica**.

  Ciertamente, después de **Molière**, todo el mundo se ha reído siempre un poco de los médicos, pero las críticas apuntan más a los defectos del hombre que a las carencias de la ciencia.

  Nos reíamos de los médicos creyendo en la medicina, sin embargo, el mundo ha cambiado.

  El público, más instruído, mejor informado, ya no cree tan inocentemente como antes en las virtudes de los remedios, que una prensa en delirio presenta periódicamente como **panaceas**.

Sabe ahora, por experiencia, lo que valen esos "remedios milagrosos" que se suceden con las estaciones.

Todo este "gran barullo", seudocientífico, está bien bautizado con el nombre de **"progreso"**, pero ya no impresiona a nadie.

Así, el fracaso de los antibióticos después del de las sulfamidas, que ya no protegen cara a las resistencias microbianas acrecentadas, se ha visto resentido por la opinión pública.

La duda, por todo, ha sucedido a la confianza.

- **Los enfermos dudan, ahora, a la hora de hacerse curar.**

La famosa "banda roja" que antes no despertaba su atención, los espanta literalmente.

Y sin la ventaja del reembolso, abandonarían al médico en provecho del sanador.

Temen al remedio más que al mal.

¿Para qué hacer desaparecer una afección para hacer nacer otra, a menudo más inquietante?.

Vale más, entonces, ser salvado fuera de las reglas que morir en las reglas.

LA PACIENCIA DE LOS PACIENTES

- **Tiene sus límites.**

Los enfermos rehúsan el papel de consumidores de medicamentos y más aún el de cobayas.

Es verdad que los accidentes, señalados de vez en cuando en la gran prensa, no están hechos para calmar las inquietudes.

Tal producto, provisto de los sellos oficiales, crea monstruos en serie; tal otro, tan bien testado, es retirado de la venta porque es responsable de dermatosis grave, de albuminuria, de accidentes nerviosos ...

Para luchar contra la mala impresión producida, se habla de **sobremedicaciòn por imprudencia**.

Se quiere hacer creer que los enfermos compran ellos mismos cualquier cosa para curarse.

En verdad, los enfermos no están bastante locos para envenenarse voluntariamente, además, la venta de productos peligrosos está severamente reglamentada en farmacia y los farmacéuticos conocen su trabajo.

Si existen abusos, vienen de los médicos que conceden demasiado fácilmente su confianza a los productos alabados por los laboratorios.

Aconsejan su uso para el hígado en un prospecto sin conocer bien los efectos secundarios *(que ignora incluso el inventor)*.

"Las recetas de algunos practicantes - nos decía un amigo farmacéutico-, son a menudo verdaderas pequeñas obras de arte de intoxicación inconsciente".

Y nos confiaba que debía con frecuencia reducir las dosis o espaciar las tomas para evitar accidentes.

Confirmando este juicio sobre la práctica inconsiderada de la química médica, un doctor nos declaraba otra vez:

"Los médicos son los únicos que pueden matar... legalmente".

- **Una encuesta reciente, hecha en EEUU, ha revelado que el 50% de los diagnósticos eran falsos y que más del 40% de los casos de mortalidad en el medio hospitalario eran debidos a la violencia de los remedios.**

La cirugía, igualmente, produce miedo.

Raros son los que van ahora a la operación con la quietud de antaño.

El escándalo de los injertos no ha arreglado las cosas.

El desencanto llega incluso a la Facultad, donde los profesores ya no temen denunciar abiertamente los riesgos ocurridos por el exceso de los venenos medicamentosos, y las proezas quirúrgicas que nada justifican.

Es un signo de que el saber médico actual, tal como se ha roído en su enseñanza analítica, experimental y materialista, ya no responde a las necesidades de los pueblos, y que conviene más **sin por ello abandonar lo que contiene de precioso**, es decir,, útil en los casos excepcionales.

No vayamos de un extremo al otro.

La perfecta razón huye de los extremos

EL EMPEDRADO DEL OSO

- **"Pero dirán los escépticos, ¿qué hacéis del progreso médico?**

¿No sobreviven muchos enfermos gracias a los descubrimientos modernos?"

Nuestra respuesta será sin equívoco.

No negamos esta forma de progreso.

La medicina oficial, en calidad de métodos regresivos de los síntomas inquietantes, ha hecho remarcables adquisiciones, que sería estúpido desechar sin más, lo que no hacemos.

En la urgencia, frente a los grandes dolores, a los desbordamientos microbianos *(torpemente mantenidos)*, o **a las graves lesiones** *(irreducibles)*, la quimioterapia moderna realiza cada día verdaderas "proezas" manteniendo vivos a sujetos condenados.

En este sentido, es indispensable.

Sin embargo, sólo se trata de casos de especies.

La mayor parte de la población está fuertemente alejada de esos estados extremos y reclaman los cuidados **apuntando mucho más hacia la reeducación funcional** que hacia la represión sintomática.

Es esta "carencia" de la medicina oficial la que ofrecemos llenar con nuestra enseñanza BIOMÉDICA.

En conclusión, ya no negamos la eficacia de las drogas clásicas, desaconsejamos solamente el uso en el 80% de los casos.

❍ **Los hechos siguientes testimonian que el uso de los remedios podría ser limitado de una manera importante, sin ningún perjuicio para los enfermos, sino al contrario.**

En varias tomas los jefes de clínica conocidos han repartido sus enfermos en dos grupos: Unos tratados siguiendo el uso, los otros curados con "placebos" *(agua destilada)*.

Las curaciones fueron a menudo más numerosas entre los "no-curados".

Durante la guerra del **Vietnam**, los americanos desbordados sólo prodigaban sus cuidados a los heridos juzgados recuperables.

Hubo siempre más éxitos entre los "abandonados".

Ultimo ejemplo, en el transcurso de las huelgas de médicos en **Italia** y en **Israel**, se dio lugar una baja importante en la mortalidad *(más del 30%)*.

Los médicos oficiales no comprendieron jamás la causa y la buscan aún actualmente.

LAS PIEDRAS SEPULCRALES NO MIENTEN

❍ **"Sin embargo**, dicen los irreducibles, **las estadísticas de longevidad son indiscutibles.**

¿No demuestran de una manera muy neta que vivimos actualmente más que antaño gracias a la medicina moderna y a sus descubrimientos?"

Razonemos bien:

- Si está establecido que vivimos más, por qué atribuir esta longevidad sólo a la medicina y no hablar de beneficios de la higiene y de las leyes sociales.
  La bañera, el deporte, la jornada de ocho horas, las vacaciones pagadas ..., tienen seguramente más repercusión en la Salud de la gente que la penicilina y otra cortisona.

- Ahora, queda establecer la autenticidad de esta longevidad sobre estadística *(!)*, la cual suena mal a nuestros oídos.
  La creemos sobrestimada.

  Expliquémonos.

  Se pretende que los hombres alcancen actualmente una edad más avanzada que antes.

  Se afirma, por ejemplo, que nuestra duración de vida se ha doblado con respecto a los sujetos del **Rey-Sol**.

  Un razonamiento tal no tiene fundamento.

  ¿Quién puede calcular la longevidad de un pueblo que ha existido hace varios siglos, **y en una época donde los registros del estado civil eran casi inexistentes?**

  Se podría afirmar sin reírse que los Gaulois *(Galos)* morían todos antes de la edad adulta y que sus combates contra los romanos sólo fueron batallas de niños

- **Y además,** ¿por qué hacer entrar, en cálculo de la longevidad, las ganancias obtenidas mediante la reeducación de la mortalidad infantil debida a la higiene?

Esto revela las medias, pero falsifica los resultados.

Nuestro "contrainforme" es revelador.

Hemos ido a los viejos cementerios entre los enterrados. La misma encuesta en los cementerios más recientes nos ha dado un porcentaje netamente inferior.

Las tumbas dicen la Verdad que esconden las estadísticas trucadas.

Se vivía más antaño.

- **Por otra parte,** si la "medicina" tuviera una influencia cualquiera sobre la longevidad, ésta se vería a nivel de las enfermedades.

Ahora bien, el mal no ha reculado ni un ápice.

Algunas enfermedades son incluso más violentas que antaño.

El cáncer roe la raza por los dos extremos.

Los bebés nacen leucémicos.

En cuanto a las enfermedades cardiovasculares reinan como maestras, y las afecciones nerviosas y mentales no ceden nada.

Se habla para excusarse de "enfermedades de la civilización" como si eso fuera a cambiar alguna cosa.

En verdad, no será **mañana cuando los hospitales cerrarán sus puertas y cuando los médicos deberán reciclarse**.

Tal es, por tanto, el criterio de una verdadera Salud Social.

¿Dónde está entonces el progreso sanitario en nuestras sociedades modernas?

DEL HOMEOPATA AL CURADOR

- Frente a esta medicina salvadora, que alivia sin curar e intoxica demasiado a menudo, ¿qué va a hacer el enfermo que, traicionando sus esperanzas, toma bruscamente conciencia de esta situación paradójica?

  Van a recaer en bloque sobre la alopatía *(lo que es una situación extremamente contraria al buen sentido)* y van a girar resolublemente hacia los **homeópatas** o los **curanderos** *(magnetizadores, fitoterapeutas, acupuntores, quiropracticos y otros manipuladores* ***falsos Biomédicos****)*.

  Estos practicantes son, incontestablemente, menos peligrosos para los enfermos ya que utilizan más nuestros métodos que los médico-químicos.

- **Por desgracia, curan, ellos también, el síntoma y olvidan la causa humoral.**

  Sin embargo, reconozcamos, en su favor, que no utilizan productos tóxicos.

  En ese sentido, no dañan, y **por esta razón merecen la consideración que les damos**.

  Sin embargo, sus prácticas son insuficientes.

LA MEDICINA DE LAS PROFUNDIDADES

- En esta vía, **hay más y mejor que hacer, hemos dicho:** es la **Biomedicina, en toda su ortodoxia.**

El mantenimiento y la búsqueda de la Salud deben ser considerados bajo un día nuevo.

Es necesario, primeramente, tener en el espíritu lo que llamamos el **triángulo médico**.

- **La represión de los síntomas inquietantes debe ser dejada, hemos dicho, a la medicina alopática clásica, de la cual es la vocación**.
  No haremos más que ella.

  Su actividad, sin embargo, debe limitarse a los casos de urgencia, alrededor del **20% de los enfermos**.

- **Más allá, las terapéuticas deben ser menos violentas y mejor ajustadas individualmente.**
  La homeopatía representa, pues, lo que conviene en el 30% de los casos, cada vez que el enfermo, no proviniendo de la alopatía, no está en estado de sufrir las grandes maniobras Biomédicas *(niños, ancianos, pacientes en viajes ...)*.

- **Para el 50% restante, la Biomedicina es la indicada**.
  Se dirige a todos los enfermos, a los trastornos **funcionales mal definidos**, y a todos los crónicos en general, afectados por **lesiones reversibles**.

  Se dirige igualmente, a todos los que gozan de **buena Salud** que - sin excepción - tienen necesidad de una **higiene activa**, para permanecer en buena forma y evitar la enfermedad.

- **Adquirido este punto:** es necesario igualmente tener en la mente lo que diferencia al Biomédico verdadero del falso.

  El "verdadero", el Biomédico Ortodoxo, no deshecha sistemáticamente **todo cuidado local**, sino que establece siempre **en prioridad** un "método de Salud general", que es él sólo suficiente para provocar la **autocuración**.

  Por supuesto, no recurre jamás a los venenos, incluso a los obtenidos a partir de una planta.

  Los cuidados que proporciona son **grandes estimulaciones orgánicas** realizadas con elementos del entorno natural *(específico)*, el cual ha visto nacer la Vida, preside su destino, y por este hecho, es el único capaz de rehacerla.

  Por otra parte, los cuidados que prodiga el Biomédico se sitúan en un cuadro de aplicación llamado **CURAS,** donde aparecen bajo una forma jerarquizada los procedimientos que pertenecen a todas las técnicas, sin excepción ***(noción de síntesis)*.**

  Dicho de otra forma, los cuidados en Biomedicina no son un **"mosaico" de prácticas**, aisladas las unas de las otras, elegidas y utilizadas al azar.

  El practicante, especialista en una o dos técnicas naturales *(Acupuntura china, quiropraxia americana ...)*, y que pretende hacer todo, y fuera de cualquier cura general, **no es un Biomédico verdadero**.

  El Biomédico, digno de este nombre, hace llamada al conjunto de los medios naturales de los cuales dispone y sigue un **plan preestablecido**.

LA AUTOCURACIÓN

Un concepto tal no es utópico cuando se sabe la forma de asignarle sus límites, que son justamente los de donde se ejerce plenamente la "Fuerza Vital".

Más allá ya no es dominio de la Biomedicina.

En fin, esta vuelta a la naturaleza no significa que la **Biomedicina sea un método que consiste en no hacer nada y esperar según la tesis de algunos puristas**.

Sino al contrario, la Biomedicina es muy activa.

Obedece a los **principios**, a las **leyes** y a las **reglas** que vamos a examinar ahora.

"La vida se aprende en la naturaleza y no en los laboratorios".

LAS BASES FILOSÓFICAS, CIENTÍFICAS Y TÉCNICAS

Reagrupando en una vasta síntesis todos los fenómenos de la Salud, de la enfermedad y de la curación, se percibe que sólo pueden ser interpretados a través de las **tres grandes enseñanzas**, de las cuales acabamos de hablar.

No existen otros conceptos posibles.

Quien cura, realiza necesariamente uno de estos tres métodos, y toda técnica *(o todo procedimiento incluso nuevo)* procede siempre de una de estas enseñanzas.

Recordemos rápidamente las características:

- **Alopatía:** Método médico, oficial, basado esencialmente sobre las enfermedades locales *(clásicas),* y apuntando hacia la represión de los síntomas *(efecto)* que las caracterizan.

  Con este fin, se utilizan los remedios, llamados "específicos", muy variados *(más de 100.000 especialidades)* para responder a todas las formas patológicas observadas.

  El criterio de la curación es la represión de los síntomas.

  El diagnóstico de la enfermedad sintomática y la **elección del remedio** específico son las dos claves del método.

  Hemos dicho el carácter particular de la Alopatía, lo que es necesario hacer.

  No volveremos más sobre ello.

- **Homeopatía:** Método menos violento que el primero, **que utiliza remedios diluidos** *(o micro-dosis)* **y extremamente individualizado** *(la enfermedad es vista a través del enfermo).*

  Su debilidad, según nuestro punto de vista, reside en la multiplicidad, casi infinita de las observaciones donde el detalle finito manda en todo.

  Por otra parte, la Homeopatía, a pesar de sus drenajes, no constituye una medicina verdadera de las profundidades humorales, tal como nosotros la entendemos.

RECORDAR:

Sobre el plano de la higiene, la Homeopatía, al igual que la Alopatía, usa vacuna y esterilizaciones, medios netamente insuficientes para proteger y revalorizar el conjunto de la aparcería humana.

- **Biomedicina: Método,** al encuentro de los precedentes, apuntando esencialmente hacia normalizar el terreno.

  La autocuración se realiza en esta vuelta a poner en estado las grandes funciones fisiológicas.

  Todas las reparaciones locales proceden de esta misma maniobra.

  En efecto, el Biomédico busca ante todo el atacar al **mal causal**, responsable de los trastornos locales.

  Diagnósticos, remedios específicos, cuidados antisintomáticos...,

  No pueden interesar al Biomédico verdadero.

  Por este último, todo organismo activa y hábilmente drenado *(en el ámbito de los humores)* está en vías de curación.

  La Biomedicina es, ante todo, una higiene de eliminación.

  Sin ninguna droga, únicamente por el medio de los **agentes físicos** *(baños, plantas, ejercicios, alimentos ...)* salidos del entorno biológico humano, el Biomédico alcanza su fin. Para ajustar su método, es necesario un **examen de vitalidad** del paciente.

  Partiendo del estudio de las formas exteriores del cuerpo *(morfología, tipología, iridología ...)* este "examen" lleva a medir la **masa de las sobrecargas humorales, la permeabilidad emuntorial, y los recursos vitales disponibles** *(fuerza vital)*.

  Las curas están reguladas en función de este examen, pero **no cambian en frente de cada enfermo**, varían solamente en **intensidad**.

  En fin, la higiene es muy importante en Biomedicina.

  Muy activa, apunta hacia el desarrollo al máximo de las **inmunidades naturales**, creando un alto potencial vital en lugar de agotarlo mediante intervenciones parciales, que resultan de las excitaciones artificiales.

  Las técnicas utilizadas son las mismas que en terapia.

  No es necesario extrañarse.

  No existen diferencias, sobre el plano de los imperativos fisiológicos, entre un enfermo y un sujeto que goza de buena Salud, al igual que no existen entre diversos tipos de enfermos.

  Toda cura natural varía, pues, en cantidad, y jamás en calidad.

PARA LA VIDA Y POR LA VIDA

- **Las bases de la higiene vital** y de la medicina natural **(Biomedicina)** están claramente puestas en evidencia cuando se las estudia paralelamente a las de la Alopatía.

Toda actividad humana, de la más simple a la más compleja, procede siempre de una idea general que se encuentra en la **Filosofía**.

A partir de este principio general se construye todo el saber *(del cual la forma actual es la **Ciencia**)*, en fin, viene de la **técnica**, o conjunto de prácticas vueltas posibles por el saber así adquirido.

La verdadera Biomedicina no escapa a esta diligencia del espíritu.

Su base filosófica es el **Vitalismo**, así como la del Alópata es el **materialismo**.

Sobre el plano científico que resulta, aparece **el humorismo** del Biomédico, que se opone al **solidísimo** del Alópata.

En fin, en la práctica, la Biomedicina obedece a las reglas del **Naturismo**, y no a las del **quimiquísmo** que manda en la Alopatía.

La Alopatía que cura a su manera el trastorno local, reconocido después del diagnóstico, y busca la forma de hacerlo desaparecer con remedios químicos, permanece lógica consigo misma, es decir, continúa fiel a su filosofía.

Del mismo modo, el Biomédico, que más allá de los síntomas, quiere normalizar los humores, haciendo llamada a la Fuerza Vital y a los agentes físicos, actúa conforme a su principio filosófico.

Todo está, pues, en "la idea" de que el practicante se hace de la vida y de los mecanismos que presiden nuestra existencia.

No se puede decir que uno *(el Alópata)* sea un científico y que el otro *(el Biomédico)* un empírico.

Cada uno posee la ciencia que su filosofía le aconseja, y cada uno sonsaca de ella las prácticas correspondientes.

El error *(si existe error)* no está a nivel de la **Ciencia** o de la **Técnica**, sino a nivel de la **Filosofía**.

Ahora bien, en este estado, es difícil juzgar.

Es exactamente lo mismo en política o en religión.

- **Pero, ¿qué es entonces el VITALISMO?**

Contrariamente a la opinión de los **sabios materialistas** que buscan explicar la vida partiendo de reacciones físico-químicas de la materia, los Vitalistas piensan que la Vida es extraña a la materia, pero que puede atravesarla e incluso habitarla bajo ciertas condiciones electrónicas *(calorísmo, fotonísmo, magnetismo y galvanismo)*.

Cuando estas "condiciones" están cumplimentadas, la Vida se instala en la materia, y el organismo en su beneficio *(leyes biológicas),* en función del plan creador o programa cromosómico, del cual cada célula viva es depositaria, y que ningún principio físico-químico puede explicar.

Nada es, entonces, hecho al azar, como lo pretenden los materialistas, todo, al contrario, está preestablecido, y la "Fuerza Vital" que nos anima lo hace siempre en beneficio de nuestros intereses orgánicos.

Lo contrario es impensable, porque la inteligencia creadora que ha hecho la Vida no puede trabajar en su propia destrucción.

Incluso en la enfermedad, contrariamente a las apariencias, la Vida ejerce correctamente sus fuerzas.

Es la noción de "enfermedad de autodefensa", usurpada a los Biomédicos.

Las "crisis curativas" que se expresan sobre el modo de la eliminación *(enfermedades centrífugas)* no son nada más que la manifestación de esta "autodefensa", que tiende a devolver la pureza al seno de los líquidos humorales, con el fin de proteger los órganos que dependen de ellos.

La enfermedad, aquí, ya no es un **accidente imprevisible**, sino un **vencimiento**, que se ve venir y que resulta de **nuestros errores de comportamiento**, contrarios **a las leyes biológicas de nuestra especie**.

La enfermedad no es tampoco una **sanción** sino seguramente una **advertencia** y mejor aún el esfuerzo de todo organismo para reparar los desórdenes.

Es el acto de la autocuración *(que no se realiza siempre)*.

- **La "enfermedad de la enfermedad" es esa forma centrípeta, no curadora.**

  Sobreviene principalmente después de una larga represión de las "enfermedades sintomáticas de autodefensa", **como consecuencia del desfallecimiento de la Fuerza Vital.**

  La enfermedad, aquí, ya no se cura.

  En efecto, es necesario para que la acción terapéutica de la enfermedad sea correcta que ésta se manifieste y para ello que el sujeto posea aún una "Fuerza Vital" importante.

  Un potencial "neuroendocrino" insuficiente, reduce las posibilidades de la autocuración o las anula, y la acción Bioterapéutica que depende de este "potencial vital" es reducida o nula a su imagen.

  En el caso de una "Fuerza Vital", desfallecida, el recurso a los procedimientos terapéuticos de sustitución *(remedios)* de la medicina usual *(alopática)* es riguroso.

- **La "Fuerza Vital"** se cultiva por medio de los agentes del "entorno específico" del ser que la Fuerza Vital habita, y que exige para manifestarse y mantenerse.

  El ser vivo, cualquiera que sea su especie *(y a pesar de lo que digan los materialistas)*, no se adapta a un medio para el cual no ha sido hecho.

  La noción de adaptación y la de "mutaciones" felices son errores.

  No existe jamás adaptación, sino supervivencia más o menos larga con degeneración y muerte *(fin de raza)*.

  La artificialidad de un entorno inespecífico caza la vida, lo natural o de un entorno biológico, la fija y la desarrolla al máximo.

  La Vida, así inscrita en un ser en el seno de su entorno, nos da cada día la prueba de toda su potencia creadora, protectora y reparadora.

  ¿Nutrición, crecimiento, reproducción, no son fenómenos maravillosos de inteligencia escondida?

¿Cómo simples moléculas materiales *(electrones)*, desorganizadas fuera de su gravitación atómica y de su ligadura, podrían adquirir por ellas mismas un poder tal de organización y de dirección donde juega la memoria del pasado, el ajuste del momento y las previsiones para el futuro?

Un materialista es incapaz de explicarnos mediante qué vía misteriosa **el interior electrónico** podría engendrar, según su tesis, el **superior biotónico**; cómo un poco de calcio, de hierro y de fósforo podrían ellos mismos, por ejemplo, decidir la confección de un tejido óseo, luego darle la forma de una vértebra y más aún la de atlas, en el hombre.

En fin, el fenómeno indiscutible de la **autocuración**, puesta en evidencia en los animales enfermos, y millares de veces experimentado en Biomedicina, aboga aún de una manera magistral, en favor de la **"Fuerza Vital", inteligencia que nos anima**.

Los huesos fracturados de un muerto, incluso escayolados, no se soldan sobre un cadáver, una llaga, incluso bien desinfectada, no cicatriza.

Cada uno sabe esto, pero no extrae ninguna conclusión.

Hace falta que la vida esté presente para que se produzcan estos fenómenos, y cuanto más grande sea la "Fuerza Vital" más rápidas son las reparaciones, cualesquiera que sean las condiciones exteriores del cuidado.

Una llaga infectada y no cuidada, cura siempre rápido en un "supervital", así como una llaga bien limpia tarde, cura mal, y peligra con infectarse en un "subvital".

La vida nos aparece, pues, como el **gran principio director**, del cual hablaba **Claude Bernard** en desesperanza de causa, y que la medicina "experimental" rehusa admitir.

El poder "curador" no está en los **médicos**, sino en la **Fuerza Vital** que cada "ser vivo" posee de una manera desigual, y que los torpes de comportamiento y de terapéutica pueden reducir a cero.

El Biomédico, por esta razón, respeta la VIDA, busca el comprender las leyes y el seguir las reglas.

EL CUERPO ES UNA BAÑERA

Se puede considerar que el 80% de nuestro organismo está hecho de líquidos variados:

***5 litros** de sangre,*

***10 litros** de linfa circulante,*

***20 litros** de suero extracelular inmóvil o casi, y*

***20 litros** de suero intracelular completamente inmóvil.*

Estas cantidades son las de un sujeto de 75 Kg..., por ejemplo.

Las fabricaciones se hacen a la velocidad del crecimiento a medida de las profundidades.

La sangre es removida a razón de 5 litros por minuto; la linfa circulante sólo lo es a razón de 1 litro cada 24 horas; el marjal extracelular sólo sufre movimientos muy raros.

Los ejercicios, los baños, los masajes, los ayunos activan todos estos líquidos y **renuevan el entorno celular**.

Los sólidos *(u órganos)* del cuerpo son, con relación a estos **líquidos humorales**, de una importancia secundaria.

- **La VIDA** se manifiesta, en primer lugar, y a la mínima ocasión, a nivel de estos "líquidos", de donde proviene el nombre de **HUMORISMO,** dado a la **Ciencia del Biomédico**.

  Toda enfermedad es primero general, y nace bajo la forma **de un trastorno funcional muy discreto**, que resulta de la alteración de estos líquidos a causa de su saturación de desechos y de residuos de los metabolismos.

  El trastorno se acrecienta y poco a poco se manifiesta el **mal local**, el cual reside en un órgano.

  La lesión orgánica aparece un poco más tarde.

  Es el trastorno funcional el que "cava" de alguna manera la lesión.

  El órgano menos resistente soporta los efectos necrológicos del enmugrecimiento humoral.

  La localización del mal es, para el Biomédico, una agravación patológica y el signo de un trastorno funcional antiguo, mal curado o pasado desapercibido.

  El Alópata razona de manera diferente.

  Sus investigaciones conllevan de golpe sobre el **órgano**, de donde proviene el nombre de **Solidísimo** que es dado a la forma de su saber científico.

  Si un sujeto se queja, el Alópata va a examinar alrededor de su órganos con la ayuda de medios de investigación de los cuales dispone *(auscultaciones, rayos X, análisis diversos ...)*.

  Sin lesión, el trastorno es llamado... imaginario *(o psíquico)*, y el sujeto es puesto en observación *(es decir, que se va a esperar a que el mal local se precise)*.

  Inversamente, cuando existe lesión, benigna o inocente y es descubierta, es rápidamente tomada por responsable del trastorno funcional *(de donde derivan los errores de diagnóstico)*.

  La lesión, en Alopatía, precede y explica el trastorno.

  El mal primero es **local** y tiende a **generalizarse** si se le interviene mediante cuidados precisos a su nivel.

  Para el BIOMÉDICO, el mal es primero general, luego tiende a **localizarse** si los errores de comportamiento siguen.

  La verdadera intervención es la de cesar estos "errores".

- **¿Qué ocurre en el seno de los líquidos?**

  Los desechos y residuos, que saturan poco a poco los líquidos o "humores", provienen de diversos metabolismos *(intercambios)* digestivos y celulares.

  En él encontrará las precisiones útiles que conciernen al humorismo.

  Estos desechos y residuos se presentan bajo la forma de **ENGRUDOS**, de **CRISTALES FINOS** y de sustancias **MIXTAS**.

  Las sustancias coloidales *(mucosidades, pus ...)* resultan de las degradaciones de los azúcares de mala calidad y de los almidones de cereales.

A estos se añaden las células muertas, los cadáveres microbianos ...

Las sustancias cristaloidales *(arenas)* provienen de los alimentos nitrogenados*(ácidos aminados taponados por bases minerales orgánicas, alcalinas)* y de los ácidos libres más o menos bien neutralizados de la misma forma y engendrados en el transcurso de degradaciones o de combustiones, *(ácido carbónico, láctico, cítrico, butírico, benzoico, acético, málico, tartárico ...)*.

La responsabilidad de los "falsos alimentos" *(Inespecíficos por una parte, y desnaturalizados por otra)* es, entonces, muy grande en la producción de estos desechos y residuos que saturan los líquidos humorales y engendran la enfermedad de las enfermedades.

Los "engrudos", insolubles, se poseen preferentemente en la linfa y los sueros.

Los "cristales finos", más solubles, permanecen en suspensiones en la sangre.

Sin embargo, las sustancias **mixtas** pueden saturar todos los líquidos.

La "mezcla" es la regla en los sujetos que envejecen.

- **Las puertas de evacuación de los desechos y los residuos son los grandes emuntorios.**

  Los cristales finos siguen la vía sanguínea y pasan por los **riñones y las glándulas sudoríparas** *(orina y sudor)*.

  Los "engrudos" se encaminan hacia el exterior pasando por el **hígado**, la **vesícula biliar** y el **intestino** *(vía legal)*. A veces, en caso de insuficiencia hepática, las mucosas respiratorias son solicitadas *(pulmones y cara: nariz, oídos, ojos, garganta, vagina en la mujer)*, o bien las **glándulas sebáceas** *(acné ...)*.

  En los sujetos de edad, los emuntorios tienden a perder su papel específico.

  Un anciano reumático **escupe** los cristales finos por sus pulmones *(esputos blancos y arenosos)*.

  La insuficiencia emuntorial, más o menos generalizada, es el segundo factor de saturación y de enfermedad, después de la falsa alimentación.

- **La enervación,** *(sometimiento, emociones, etc ...)* **que contribuye al cierre de los emuntorios, es igualmente una fuente de sobrecargas**.

  Es la explicación de los fenómenos nerviosos, generadores de trastornos.

  La enervación es, entonces, el tercer factor de enfermedad.

LAS TEMPESTADES "NEURO-HORMONALES"

- **Frente a la saturación humoral creciente, el organismo no permanece inactivo.**

  Cuando el plazo de tolerancia es sobrepasado, se produce una **tempestad neuro-hormona** *(más o menos violenta en función de los recursos vitales disponibles)*.

  Cuanto más grande sea la Fuerza Vital, más **explosiva** será la crisis de autodefensa;

  (o enfermedad general centrífuga).

  Es el tipo de enfermedad aguda, general, intensa, rápida tal y como se manifiesta en el joven o en el adulto aún vigoroso *(gripe por ejemplo)*.

A un más débil potencial vital corresponde una enfermedad de eliminación *(explosiva)* más local, más limitada, menos violenta, y a menudo periódica.

Es el tipo de enfermedad crónica de los adultos después de los cuarenta o cincuenta años.

Toda represión violenta y torpe *(abusiva)* de las enfermedades de autodefensa *(agudas o crónicas)* acrecienta automáticamente el nivel de saturaciones internas, entonces, de la enfermedad original.

De este hecho, se producen las agravaciones múltiples.

Son las **recaídas** cada vez más importantes *(siempre después de tratamientos específicos, juzgados satisfactorios)*, o de **transferencias mórbidas**, desapercibidas pero generadoras de **enfermedades locales, nuevas**.

Lo más grave se alcanza cuando la enfermedad es amortiguada y gana en profundidad.

De explosiva, se vuelve implosiva, y de centrífuga, se vuelve centrípeta, con lesiones que afectan a los órganos nobles *(médula ósea, células nerviosas, alteración muscular)*.

- **Toda enfermedad centrífuga, fuertemente explosiva, es siempre preferible a las enfermedades más atenuadas en su eliminación.**

  Testimonia una gran fuerza vital.

  Así siguiendo la profundidad del mal, se distinguen, en Biomedicina, tres grados patológicos:

  - **enfermedad de gran superficie,** más o menos violenta, con participación emuntorial intensa.
  - **enfermedad de mínima superficie,** con participación emuntorial, más o menos localizada, acompañada a menudo de pequeñas lesiones periféricas o semiperiféricas.
  - **enfermedad centrípeta,** sin ninguna eliminación ni de superficie, ni media, con lesiones reversibles y muy a menudo irreversibles, afectando a los órganos nobles *(nervios y tejidos celulares)*.
    En Biomedicina, se esfuerza en remontar esta cadena mórbida de la morbidez, haciendo pasar al paciente del 3er grado al 2º grado, y del 2º grado al 1er grado.

- **En el transcurso de las maniobras Biomédicas**, las **"crisis curativas", signos de esa ascensión hacia la salud, se manifiestan**.

  Estas crisis son previstas y dominadas por el practicante Biomédico.

  Cuanto más edad tenga el sujeto y por añadidura cuanto más saturado esté, más la prudencia en la acción es rigurosa.

  La "crisis curativa" es provocada por la estimulación de los emuntorios, cuya acción es de depurar los líquidos.

  La estimulación emuntorial se opera gracias a la acción de los agentes físicos, **obtenidos a partir del entorno biológico humano**.

Esta práctica conlleva el nombre de "Naturismo".

Los agentes físicos están agrupados en 10 técnicas, que se articulan en el seno de 3 curas.

El Alópata, fiel a su materialismo y a su solidísimo como base, no nos sigue por este terreno.

Busca el remedio específico que le ofrece el laboratorio químico.

Este remedio, puesto a punto experimentalmente, es capaz de volver a poner orden en el aparente desorden sintomático, es el **químico**, que vale lo que vale, mucho en su lugar y poco fuera de su dominio.

- **La cura de DESINTOXICACIÓN**, que tiene por fin el de **drenar las sobrecargas,** comprende tres tiempos:
  - **desecación de la fuente de las sobrecargas;**
  - **liberación del diencéfalo y de sus anexos;**
  - **abertura sistemática de los cuatro emuntorios.**
- **La cura de REVITALIZACIÓN**, que tiene por fin el de **colmar las carencias**, conlleva, en su torno, los tiempos siguientes:
  - **puesta en lugar del fondo nutricional correcto, y elección de los alimentos de tolerancia;**
  - **agregación de alimentos y desechos de todos los desvitalizantes, alimentos de tolerancia;**
  - **estimulación del fondo y de la forma, y reglaje del comportamiento de vida.**
- **La cura de ESTABILIZACIÓN**, que tiene por fin el de **equilibrar los intercambios**, en fin, se realiza por las maniobras siguientes:
  - **vuelta integral al régimen biológico humano, sin ninguna tolerancia;**
  - **búsqueda de las condiciones fundamentales del hábitat humano original y de las actividades que de él resultan;**
  - **cultura sistemática de las insuficiencias hereditarias y perfeccionamiento sobre todos los planos de la personalidad.**

Estudiaremos, mas adelante estas dos últimas curas *(revitalización y estabilización)*.

Aquí nos limitaremos, sólo, como hemos dicho anteriormente, al examen de la cura de desintoxicación.

Esta cura, como hemos visto, conlleva tres tiempos, que apuntan hacia drenar las sobrecargas *(engrudos y cristales finos)*, causas de todos nuestros males.

Este drenaje se realiza mediante maniobras que vamos a estudiar ahora.

"Los agentes naturales estimulan emuntorios, que depuran los humores, de donde proviene la curación."

LAS 10 TÉCNICAS Y LAS 3 CURAS EN LA BIOMEDICINA

Este conjunto de medios representa la gran técnica Biomédica denominada: **NATURISMO**, obtenido a partir del **HUMORISMO** *(ciencia Biomédica)* y del **VITALISMO** *(filosofía Biomédica)*.

El "Naturismo" es, pues, el estudio práctico de todos los **procedimientos higiénicos** de los cuales dispone el Biomédico en el nombre de su enseñanza.

Estos "procedimientos" están todos obtenidos a partir de los elementos del entorno humano, específico, original y natural, de donde proviene el nombre que le es dado de **agentes naturales**.

He aquí su clasificación en 10 grupos, o técnicas particulares, donde cada una es rica en varias docenas o centenas de medios especiales de aplicación.

- **Técnica MEDIANTE LOS ALIMENTOS** *(o **BROMATOLOGÍA**)*.

  Conjunto de procedimiento de **restricción** mediante la **Dietética** y procedimiento de **distribución** por la **Nutrición**, que utilizan **el alimento** *(regímenes y curas de todas las formas posibles)*.

- **Técnica MEDIANTE LAS PLANTAS** *(o **FITOLOGÍA**)*.

  Conjunto de procedimientos que activan el drenaje emuntorial y colman tan necesariamente como sea necesario, las carencias, mediante **plantas no tóxicas, hortalizas** o **medicinales**.

- **Técnica MEDIANTE LOS EJERCICIOS** *(o **QUINESIOLOGÍA**)*.

  Conjunto de procedimientos: que permiten la ejercitación bajo todas sus formas, en vista de que las aplicaciones apuntan esencialmente hacia **fines fisiológicos, conformes a la SALUD**.

- **Técnica MEDIANTE LAS MANOS** *(o **QUIROLOGÍA**)*.

  Conjunto de procedimientos que autoriza la mano, **masajes y movilizaciones variadas**, con la condición formal de que **estas prácticas respeten los imperativos biomédicos**.

- **Técnica MEDIANTE LOS BAÑOS** *(o **HIDROLOGÍA**)*.

  Conjunto de procedimientos de **balneoterapia** por vía interna y por vía externa, local o general, caliente o fría, con los **envoltorios y los lodos**.

- **Técnica MEDIANTE LOS GASES** *(o **NEUMOLOGIA**)*.

  Conjunto de procedimientos de **ventilación pulmonar y de aireación** en entorno oxigenado, ozonizado e ionizado o negativo *(gimnasias respiratorias variadas)*.

- **Técnica MEDIANTE LOS REFLEJOS** *(o **REFLEXOLOGÍA**)*.

  Conjunto de procedimientos de **estimulación bulbar y simpática**, a nivel de la piel, de las mucosas, de las emergencias nerviosas y de todas las zonas sensibles *(en el contexto Biomédico)*.

- **Técnica MEDIANTE LOS RAYOS** *(o **ACTINOLOGÍA**)*.

Conjunto de procedimientos que utilizan el **sol** *(y todas las fuentes de luz, calientes o frías)* y las diversas **corrientes eléctricas**, no peligrosas.

- **Técnica MEDIANTE LOS FLUIDOS** *(o **MAGNETOLOGÍA**)*.

  Conjunto de procedimientos que tienen por soporte los diversos **magnetismos**(***mineral*** *o electrónico,* ***vital*** *o animal,* ***psíquico*** *o mental,* ***mediúmnico*** *o espiritual)*.

- **Técnica MEDIANTE LAS IDEAS** *(o **PSICOLOGÍA**)*

  Conjunto de procedimientos que apuntan hacia **liberar** al "cerebro orgánico" *(diencéfalo)* de las influencias de la "relajación" a la hora de **utilizar** la energía cortical normalizada *(sugestión e hipnotismo),* y a la hora de recargar la sustancia blanca subcortical *(energía nerviosa)*

RECORDAR. ***(1)*****.-**

Estas técnicas particulares entran todas necesariamente en las curas biomédicas por uno o varios de sus procedimientos.

No existe aplicación técnica aislada (dietética, baños, reflejos-plantas ...), fuera de la síntesis que representa el plan general de una cura biomédica.

RECORDAR. ***(2)*****.-**

Por otra parte, cada procedimiento debe ser aplicado en su lugar exacto en este plan general.

No existe técnica hecha de la yuxtaposición de procedimientos sin vínculo entre ellos. Cada procedimiento desempeña un papel bien determinado en el lugar que le es asignado.

Es la noción de jerarquía entre los medios.

Las curas de Biomedicina son entonces, sintéticas y jerárquicas.

LAS 3 CURAS

Las **"curas biomédicas"**, hemos dicho ya, son **tres**, representan las diversas etapas de la reparación fisiológica.

Recordémoslas:

- **CURA DE DESINTOXICACIÓN:** es la primera de las tres, es aplicada desde el principio *(obligatoriamente)*. Su fin es el de **drenar las sobrecargas humorales**, responsables.

- **CURA DE REVITALIZACIÓN:** es la segunda, sigue obligatoriamente a la **cura de desintoxicación**. Su fin es el de **colmar las carencias**, que han nacido de las

sobrecargas primitivas *(carencias mórbidas)* y de los drenajes de la Biomedicina destinados a resolver las(*carencias autolíticas)*.

RECORDAR

La desintoxicación según los casos, dura de algunos días a algunas semanas.

La revitalización que la sigue es siempre de una duración doble.

Ejemplo: 10 días de desintoxicación serán seguidos de 20 días de revitalización.

Este ritmo debe ser observado cada vez que la "desintoxicación" no ha sido bastante profunda, y que conviene volver a ella periódicamente.

Jesucristo que aprendió la Biomedicina cerca de Esenios, aconsejaba 7 veces 7 días de desintoxicación, *(para ver retrocedidos todos nuestros pecados o enfermedades)*.

El ritmo, en este caso, será de 7 días + 14 días y de nuevo 7 días + 14 días hasta 7 veces en total.

Aconsejamos personalmente las curas de desintoxicación muy cortas, de 3 a 4 días.

Preferimos repetir estas curas siguiendo ese ritmo *(por ejemplo, de 4 + 8),* **hasta la satisfacción**.

Es bien evidente que antes de entrar en la **cura nº 3**, la de **Estabilización** que es la cura final, el paciente debe estar en estado perfecto de equilibrio humoral *(sin sobrecargas ni carencias)*.

Este estado no se alcanza en algunos días.

La refección profunda, **en el ámbito de los líquidos más espesos**, exige a veces varios meses, incluso años.

Los líquidos más difíciles de limpiar son los menos móviles *(sueros celulares)*.

Cuando se sabe, por ejemplo, que los desechos de medicamentos pueden residir ocultos de 20 a 30 años en el fondo de ese marjal linfático, verdadero "vertedero" orgánico, se puede medir el tiempo necesario para redepurar a fondo el organismo.

- **CURA DE ESTABILIZACIÓN:** es la cura nº 3, que es aplicada al fin de los cuidados, cuando el sujeto ha reencontrado su equilibrio. **Toda estabilización demasiado apresurada es siempre una torpeza.** El fin de esta cura terminal es el de normalizar los intercambios, con el fin de volver ***imposible la vuelta de la enfermedad.***

  Esta cura es difícil de alcanzar y de realizar.

  Hemos conocido, sin embargo, a algunos sujetos de elección, grandes Biomédicos, que por su sabiduría, han podido llegar a este estado de autoperfeccionamiento sanitario y de mantenerse en él.

  Todos han vivido más de cien años, sin ninguna enfermedad.

RECORDAR.

Los grandes enemigos de la "estabilización (fuera de la gula, de los hábitos, de las ocasiones de mal vivir que no faltan en nuestras sociedades) son las poluciones de todas clases (del aire, del agua, de los alimentos) contra las cuales, individualmente, no podemos hacer nada, y los grandes estados de enervación (preocupaciones, emociones ...) que no se pueden siempre evitar, a menos de ser afectado de un egoísmo loco, lo que no mejora por tanto al individuo.

HISTORIA DE LA BIOMEDICINA

A. LOS MÉDICOS SACERDOTES

En los orígenes, la lucha contra la enfermedad consistía en conciliarse con los **dioses**.

Los primeros médicos fueron entonces los **sacerdotes**.

Más tarde, la enfermedad fue atribuida a causas materiales y ya no sobrenaturales, y los sacerdotes dejaron su tratamiento a los **médicos**

Desde el principio de las artes médicos, la doble corriente alopática y biomédica se remarcó con predominancia alternativamente, de una o de otra.

B. 40 SIGLOS DE HISTORIA

Mucho antes de nuestra era, los **egipcios** desarrollaron el arte del **masaje** y de las **manipulaciones**, proveniente: del Extremo-Oriente y de la **vieja China**.

Los **israelitas** añadieron al masaje las reglas de **dietética**.

Los **antiguos griegos** fueron maestros en **gimnasia** y los **romanos** hicieron un gran uso de los **baños calientes**.

Desde siempre y en todos los pueblos, un conocimiento profundo de las plantas no ha cesado de existir.

La China ha sido la cuna de la **fitoterapia**.

En Oriente los "médicos herboristas" eran tenidos en muy alta estima y recibían los mismos honores que los **sacerdotes**.

Después del Renacimiento, las "Curas Naturales" conocieron una gran voga en Europa Central y en **Alemania** *(cuna de **Biomedicina**).*

En la Grecia Antigua, el culto dominante en materia de curación fue el de **ESCULAPIO** *(decimotercero siglo antes de J.C.).* Se contaba con trescientos centros de la famosa escuela de **COS** donde **HIPÓCRATES** aprendió el arte de curar siguiendo la Biomedicina *(Higiene y Medicinas Naturales).*

La escuela de **CNIDE** era la de la enseñanza alopática y ya en oposición con **COS**.

Hacia el año 1.050 de nuestra era, en gran parte gracias a los médicos **árabes**, fue abierta la primera Universidad en **Salerne** *(Italia)*.

Es en Salerne donde el concepto de humores *(humorismo)* **fue resucitado.**

Proveniente de **HIPOCRATES** y de **COS**, el **Humorismo** iba a encontrar, siglo a siglo, su aplastante confirmación con los Biomédicos modernos ***(KHUNE** y los otros)* y los trabajos de los científicos tales como **LUMIERE, TISSOT,** etc ...

En el s XIX, sobrevino un nuevo despertar de la ciencia médica.

Las Universidades de **Bologne, de Oxford y de Montpellier** fueron fundadas.

Es hacia esta época cuando apareció el famoso **PARACELSE**.

A finales del s X, **MESMER** atraerá la atención sobre el **magnetismo** y los fenómenos psíquicos que ofendieron al espíritu científico y fueron un ultraje para el clero contemporáneo.

CHARCOT declara que nefrópatas e histéricos podían ser influenciados por la **sugestión hipnótica**. En general, hasta los tiempos modernos, y en todos los países, las **curas naturales** *(mediante el agua, los regímenes, las manos o las plantas)* eran el método terapéutico **mayor**, adjunto, a pesar de algunas supersticiones y prácticas religiosas.

Esos métodos naturales daban plena y entera satisfacción.

Como prueba: Los romanos pasaron de los médicos durante... seiscientos años.

La **medicina tradicional** de todos los pueblos y de forma natural, ha sido suficiente durante milenios.

La quimioterapia no poseerá este tiempo de ejercicio.

Derrocha el capital de Salud de la raza.

C."LA BRUJERÍA MÉDICA"

El que las primeras prácticas hayan sido influenciadas por la superstición, era de esperar.

Por ejemplo, una pezuña de asno atada a la pierna era el remedio contra la gota.

Además, no hay que ignorar el poder "psíquico" *(psicosomático)* de algunas fórmulas;

(La etiqueta del frasco, el renombre del médico hacen a menudo más que el producto mismo o la ciencia): verdadero poder del cerebro.

Esto es denominado, los "soportes" de la idea fuerzas curadoras.

Es un procedimiento de heterosugestión válido en psicoterapia.

Hoy aún, en África, el "doctor hechicero" reina como maestro.

En la época de WASHINGTON, los alópatas administraban a los anémicos hierro proveniente de los clavos de los ataúdes de los criminales *(!)*.

Se utilizaban, también, serpientes, cráneos ... pulverizados.

Esto hizo que el gran **W. SCHEELE**, el primero, se levantara contra estas prácticas.

D. HIPÓCRATES NUESTRO "MAESTRO"

La historia de la Biomedicina *(medicina mediante los agentes naturales),* a veces confundida con la **química** *(o alquimia)* y la religión remonta a hace **400 años antes de J.C.**

HIPÓCRATES permanece como no solamente el padre de la medicina, sino que es más aún el **padre de la Biomedicina** y el más grande médico de la antigüedad.

En sus escritos, insiste sobre el **esfuerzo del cuerpo para curarse** él mismo: "La mayoría de nuestras enfermedades -dice- son síntomas de defensa y no el **mal en sí**".

La naturaleza, para él, era la "curadora" de todas las enfermedades.

Después de él, **GALIEN**, luego **PARACELSE** retomaron una parte de su enseñanza.

Hipnotismo y magnetismo han desarrollado siempre un gran papel en los **artes curativos naturales.**

PARACELSE, CAGLIOSTRO, HELMONT, MESMER fueron grandes **magnetoterapeutas**.

El padre del Hipnotismo moderno fue James BRAID *(1.841)*.

Actualmente, Inglaterra y U.S.A. reconocen el hipnotismo como ciencia respetable, válida y útil.

PRIESSNITZ fue el fundador de la hidroterapia moderna.

A pesar de los acosos legales emprendidos contra él, el gobierno austríaco tomó su defensa.

Conoció un gran éxito. Después de él, **WINTERNITZ**, médico de Viena, se interesó en las **curas de agua**. Hace al rededor de setenta y cinco años, el doctor **TRALL** escribió la primera enciclopedia en materia de hidroterapia.

Luego vinieron **HANN** y **BILZ** que popularizaron el agua y las otras prácticas naturales.

Mencionamos además a **RICKLY** *(1.823 - 1.926)* **BERG** *(dietético),* **COUE**, y **SCHROTH** *(1.798 - 1.856),* autor de la "dieta seca" o **cura de la sed**.

CHRISTIAN fue uno de los primeros dietéticos.

BUCKLEY fue el primer médico que habló de la dietoterapia en el **cáncer**.

E. EL HIGIENISMO PURO

JENNINGS osó combatir la alopatía y profesó abiertamente el **higienismo** retomado ahora por **SHELTON WILSLATTER** que hizo los primeros estudios sobre la **clorofila** *(hace cien años)* y propuso el tratar por este medio la **anemia**.

MAC FADDEN se sitúa al principio de la **Cultura Física** *(con, en Francia, **DESBONNET** y, en Inglaterra, **SANDOW**)*

F. LOS 3 "GRANDES"

Hablemos de los "tres grandes" divulgadores de la Biomedicina: **KNEIPP, KHUNE Y LUST**.

El cura **Sébastien KNEIPP** *(1.821 - 1.894)* creó un sistema de aspersiones de agua so-

bre una parte del cuerpo *(locales),* frías, que tuvo un gran éxito. Se había instalado en Worishofen, donde existen todavía numerosos establecimientos de **cura**, trabajando según su método.

Bénédict LUST, el pionero de la **Biomedicina en U.S.A.**, fue un alumno de **KNEIPP**, hacia 1.890.

Fundó la **Escuela de Biomedicina en New York,** de enseñanza muy completa.

Louis KHUNE que murió en 1.907, practicaba en **Leipzig**. Formuló la remarcable teoría de **la unidad de las enfermedades** *(monismo mórbido)*.

Esta teoría puede expresarse así: nuestros **humores** *(sangre + linfa + líquido celular)* se sobrecargan de sustancias extrañas(*engrudos y cristales finos salidos de nuestros metabolismos digestivo y nutritivo -desechos y residuos-)*.

Estas sustancias se estancan o se desplazan en el cuerpo humano **siguiendo algunas leyes** que constituyen **la patología biomédica**, con sus enfermedades de defensa, sus descargas emuntoriales y sus transferencias mórbidas.

Este estado humoral, primitivo, causa todas las enfermedades y es denominado la **mugre**.

El "monismo mórbido" de **KHUNE** completa admirablemente la filosofía de la Biomedicina del **vitalismo** y la ciencia biomédica del **humorismo**.

A estas nociones, es necesario añadir la "floculación" del biólogo **A. LUMIERE** y las mutaciones celulares del doctor **TISSOT**.

LUST, que era librero, murió en **1.939**. Era de origen suizo y escribió numerosos libros.

Fue un gran divulgador de la **fangoterapia** *(baños de lodo)* y uno de los primeros qenue afirmar que las "**crisis agudas** eran la prueba de una gran energía vital de autocuración".

Convendría, además, citar al Doctor **LEHMANN** y muchos otros: **PLATEN, SHMESSLE, EHRET, HEUSEL** ...

Si estos pioneros volvieran a nuestros días estarían maravillosamente extrañados al ver el seccionamiento actual de la Biomedicina, a través del mundo, frente a la medicina química **alopática** que a pesar de todo sus recientes descubrimientos se le ha revelado más que nunca:"**Una ruda competencia".**

Se puede decir que la Biomedicina, nacida al principio de la Humanidad, se ha desprendido lentamente de las prácticas religiosas, ocultas *(superstición y química alopática)* para volverse una **ciencia distinta**, teniendo un **fin** y unos métodos propios.

G. ALEMANIA, CUNA DE LA BIOMEDICINA

El gran movimiento del **Renacimiento Biomédico se sitúa en el siglo X**, en Alemania primero, y en **EEUU** después.

Alemania, como hemos dicho anteriormente, ha sido la cuna de la **Biomedicina Moderna** y Norteamérica, la tierra de elección donde se ha desarrollado libremente.

Actualmente, la **Biomedicina** *(medicina mediante los agentes naturales)* es reconocida en EEUU, en Canadá, en Inglaterra, en las Indias, en África y en la mayoría de los países

de Europa: Bélgica, Suiza, Austria, España *(donde aparece en el diccionario de la Real Academia Española),* Portugal y más particularmente en Alemania donde es **oficial**.

Los pioneros americanos fueron **LUST, SCHULTZ, LAHN, LINDLAHR, BOCRICKE, DEWEY** ...

La ciencia Biomédica ha progresado y las técnicas se han perfeccionado.

Una cura ya no es un **milagro**, sino el resultado de aplicaciones fisioterápicas conocidas y precisas, obtenidas a partir de largas y sabias observaciones clínicas.

La Biomedicina ya no es el empirismo, posee su filosofía, su ciencia y su técnica; en una palabra, posee una **"doctrina"**.

Otros pioneros han contribuido al avance de la Biomedicina.

Citemos a **STILL** el padre de la Osteopatía, a **PALMER** que fue el origen de la **quiropraxia**, a **KELLOG** *(fundador del Sanatorio de Battle Creek)*, a **LORENZ** *(cirugía manipuladora), a* **KOUSMINE** *(Dietas y Hidroterapia)* etc...

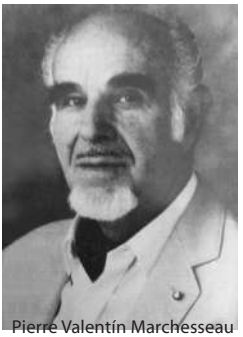
Se ha establecido que en 1.955 más de treinta millones de estadounidenses habían recurrido a la **medicina natural o Biomedicina Ortodoxa** para curarse.

En **EEUU**, la forma democrática del gobierno y la forma misma de los principios liberales, han hecho admitir en la constitución que: **"Todo hombre tiene el derecho de elegir su médico y su terapéutica y además su método de higiene".**

Sin embargo, allí como en cualquier lugar, la **Biomedicina** debe defenderse de los ataques de los **Alópatas** dogmáticos y envidiosos.

Deseamos que en todos los países del mundo, la **Biomedicina** sea tolerada y admitida, como un arte de vivir, doblado de un arte médico distinto del de la **Alopatía**, y que todos los **Biomédicos** del mundo se unan para defender mejor su ideal y para hacer respetar sus **derechos**, en el nombre de la **Salud** y de la **Regeneración Física** y **Moral** de la **raza**, que la "medicina medicamentosa", tóxica y química, sintomática, según la opinión de todos, incluso de sus propios practicantes, no puede asegurar.

H. 1.933, MARCA EL PRINCIPIO DEL SER BIOMÉDICO


Pierre Valentín Marchesseau

En Francia, hace falta citar los esfuerzos aislados de los Doctores **A.** y **G. DURVILLE**, de los doctores **P. CARTON** y **G. ROUHET**, del biólogo **MONO** que han preparado la bienvenida al **movimiento biomédico** que debutó oficialmente en 1.935, por los trabajos, los escritos y las publicaciones del biólogo **Pierre Valentin MARCHESSEAU**, el cual puede ser considerado como **"El padre de la Biomedicina Moderna en toda su ortodoxia".**

A propósito de LA CURA DE ESTABILIZACIÓN *(Equilibrio de los intercambios)*

Esta cura terminal permite, cuando se alcanza, **no caer nunca más enfermo.**

¿Es esto posible? Sí. ¿Es fácil? No.

En general las **condiciones sociales** estresantes, se oponen a ello.

Trabajo profesional, clima demasiado frío, poluciones de los grandes centros son las

condiciones "antibiológicas" por excelencia, **que es necesario llegar a vencer** mediante toda nueva organización práctica de la vida, bajo pena de recaer:

"En todos los fastidios de la enfermedad y de la degeneración".

LOS 5 "STRESS" QUE NOS MATAN

La sociedad y la civilización deben estar concebidas en función de lo **Humano** y de su expansión integral, y deben cesar de estar al servicio exclusivo de un **impulso económico**, sin límites, que se torna contra la vida y la felicidad de los individuos, que un desarrollo tal pretende servir.

A los hombres de buena voluntad que nos leen y están convencidos de que somos los **VERDADEROS,** a todos esos que quieren ayudarnos a intentar volver a colocar a la humanidad sobre la ruta buena del perfeccionamiento integral y de la evolución natural, conviene señalar los grandes "stress" que nos usan despiadadamente con el fin de que sepan huirlos, neutralizarlos por los métodos compensadores y denunciarlos con nosotros, delante del gran público.

Es la gran condición de la regeneración.

Es la razón de nuestra enseñanza.

Los "stress" mayores son cinco, como hemos dicho ya.

Estudiémoslos rápidamente.

PRIMER STRESS: LAS POLUCIONES ATMOSFÉRICAS.

El aire de las grandes ciudades está sobrecargado de impurezas y se vuelve cada vez más impropio para la respiración.

> Nuestros pulmones tienen necesidad de oxígeno y no de: carbón, de polvos, de aceites, de alquitrán, de carbono, de óxido de plomo
>
> y de ácidos que expulsan por toneladas cada día las chimeneas, las fábricas, los automóviles, los aviones....

Por otra parte, la radioactividad artificial crece peligrosamente a causa de experiencias nucleares y de la industria atómica *(que ya no sabe dónde tirar los desechos nucleares)*.

Recordemos que el temible **estroncio** es el enemigo de los huesos y de los genes, y que prepara monstruos para mañana.

Sería de sabios: desconcentrar las ciudades, desarrollar los espacios verdes, filtrar los gases y los humos, prohibir las técnicas atómicas y salvaguardar los sitios naturales para poder gozar de vacaciones en plena naturaleza.

SEGUNDO STRESS: LOS ALIMENTOS DESNATURALIZADOS.

Se habla mucho de ello, en este momento, en las revistas médicas. Hace más de **ochenta** años que hemos señalado este peligro.

Nuestros alimentos son cada vez más químicos y dejan de ser "nutrimentos" para volverse venenos.

En la granja, en la fábrica, en la tienda, el rendimiento y la producción imponen el artificio.

Abonos, insecticidas, hormonas, piensos cárnicos y correctores hormonales ***(en 1920, dos médicos alemanes, Hans-Gerhard CREUTZFELDT y Alfons JACOB, informaron del peligro nutricional de los mamíferos y las posibles repercusiones dramáticas sobre el humano del uso de estos alimentos... En mayo de 1996 el doctor Josep Lluis Berdonces (Médico) publicó un articulo en la revista "integral" haciendo un llamamiento a las autoridades del: por qué no se decía ningunas palabras sobre la enfermedad de Creutzfeldt-Jacob".)***

"Hoy ya conocemos los resultados..."

Antibióticos, refinado, esterilización, antisépticos, colorantes, edulcorantes, conservantes, metales pesados...

Semillas transgénicas...

Desnaturalizan a muerte nuestro pan, nuestros huevos, nuestro vino, nuestras carnes y todos nuestros alimentos transformándoles en comidas envenenadas.

Una de las causas del cáncer ***(es sin duda)*** **esta quimicalización alimentaría.**

Raros son los alimentos que llegan sobre nuestras mesas tales como la naturaleza los ha hecho.

Es tiempo de volver a una alimentación natural, de buscar y de consumir alimentos sanos, de exigir a los productores, a todos niveles, una garantía de **"no-desnaturalización",** de hacer prohibir por los poderes públicos todo producto químico en los alimentos, incluso en débiles dosis, y de evitar los refinamientos abusivos y las medidas de conservación excesiva.

TERCER STRESS: LA ASFIXIA CUTÁNEA.

La piel no es un saco inerte.

La envoltura cutánea, con sus glándulas sebáceas y sudoríparas, su capa basal epidérmica y sus capilares, es un inmenso "órgano" de funciones múltiples.

Drena el organismo, colaborando en el trabajo de los riñones y pulmones, eliminando urea y mucosidades *(sebo)*.

Neutraliza los desechos, los residuos y las toxinas, secreta hormonas y fabrica, gracias a un trabajo de autosíntesis aún desconocido, vitaminas, minerales.

Crea todo un quimismo de defensa que contribuye a salvar el edificio celular que envuelve.

El mal que el llevar vestidos prohibe a la piel el cumplir sus funciones, y esta asfixia cutánea perturba todos nuestros metabolismos.

Para activarse la piel necesita radiaciones solares y luminosas, calor, excitantes variados provenientes del entorno exterior.

La piel del civilizado *(?)* no recibe nada, **muere.**

"Para regenerar al hombre, hay que rehacer una piel viva", decía **Riekli**.

Para estimular la piel y recordarle su función, hay que tomar baños de aire, en cada ocasión, hay que buscar el bronceado solar integral, estimular la capa basal mediante las fricciones con esencias naturales vegetales aromáticas y mediante el ejercicio, hay que, en fin, usar el agua caliente y fría con arte y saunas regularmente.

CUARTO STRESS: LA CARENCIA MUSCULAR.

Se olvida muy a menudo hablar de ello.

El deporte, que es dañino en exceso, no compensa la pereza muscular de las masas.

El sobreentrenamiento de algunos no es el remedio para el subentrenamiento de todos.

La pérdida del volumen y del relieve muscular, que constatamos en la mayoría de los civilizados modernos, conlleva una peligrosa atonía de los órganos internos, afectando principalmente a la osamenta de la columna vertebral y al tubo digestivo.

La circulación y el corazón sufren también por las insuficiencias **del diafragma** y de los músculos periféricos que son las bombas de aspirantes e impulsoras del líquido sanguíneo.

En fin, la fundición de los músculos es la causa de la enervación.

El músculo, en efecto, es el contrapeso fisiológico del nervio.

La mujer, más que el hombre, sufre de la carencia muscular más que él, es víctima de su nerviosismo.

La gimnasia muscular, sistemática, es decir, la cultura física, analítica de las pesas, debería ser cotidiana para todos, a todas las edades de la vida.

No existen excepciones, no existen contraindicaciones.

El hombre, animal portador por excelencia, pierde su salud y su dignidad perdiendo sus músculos y se regenera mediante las pesas.

Los brazos pequeños y los vientres gruesos ignoran la ley del trabajo muscular y los beneficios que de él resultan.

El deporte en general *(competitivo o no),* con sus especializaciones, sus entrenamientos *(a menudo antifisiológicos),* sus campeonatos y sus récords no es la escuela de una sana musculación.

Hay que practicar la cultura física en casa o en un gimnasio, cada día *(tal como Edmond DESBONNET lo ha codificado de una vez por todas)* y virilizarse mediante el culturismo de los pesos medios o pesados, el ciclo turismo, el caminar con una mochila a la espalda por el monte y el atletismo pesado.

La mujer culturizada encontrará en la danza un complemento a sus actividades físicas, sin que por ello le resten prohibidos los descansos moderados al aire libre.

QUINTO STRESS: LAS INTOXICACIONES MEDICAMENTOSAS.

Son reales y a menudo graves. Se ha hablado del peligro de las sulfamidas y de los antibióticos que crean ramas de microbios resistentes.

Para curar un mínimo mal, no hay que provocar otro, a menudo más grande, por el abuso de los medicamentos tóxicos.

Los Doctores CARTON y DURVILLE *(Doctores en Medicina)* han señalado, en sus escritos, los peligros de la medicación química que engendra, nueve veces sobre diez, una intoxicación que se añade a la de la enfermedad.

El Doctor Georges ROUHET decía: "La droga debe ser reservada al caso de urgencia, en caso de dolores insoportables, de síntomas inquietantes o de desbordamientos microbianos que ponen en peligro la vida del paciente, cuando se quema la casa, se llama a los bomberos, pero todo el mundo sabe que el agua, que apaga el fuego, produce igualmente desperfectos".

En la vida corriente, la sobremedicación es el inverso de la Salud, hay que saber portarse sin el uso de medicamentos.

Las mujeres embarazadas que toman ciertos tranquilizantes *(llamados "inofensivos") (!)* corren el riesgo de traer al mundo un niño "sin brazos ni piernas".

Veinte mil pequeños monstruos han nacido en el mundo en menos de dos años.

Podríamos citar centenas de otros ejemplos tan edificantes.

Que se recuerde solamente que la manía de los medicamentos, por cualquier propósito y fuera de él, es un comportamiento peligroso que daña el equilibrio y la libertad de nuestras funciones.

La Salud no se compra en píldoras, lo mismo que un fortificante no hace un atleta.

La sabiduría está en dejarse llevar por la higiene activa *(natural),* curarse mediante los agentes vitalógenos *(Biomedicina)* y no recurrir a las drogas nada más que en caso de último extremo, cuando las fuerzas vitales de autodefensa son insuficientes.

CONCLUSIONES:

Todos estos principios de una vida mejor no derivan de la ciencia sino del simple buen sentido.

Aplicado en función, por supuesto, de los imperativos sociales, pueden salvar la raza llamada civilizada de una decadencia rápida, de la cual vemos ya los destrozos.

Enseñar a los hombres a respirar un aire puro, a comer alimentos sanos *(específicos y naturales),* a aprovecharse de los beneficios del sol sobre la piel, a cultivar sus músculos y a cuidarse más naturalmente son los elementos fundamentales de esta **reforma de vida** que predicamos desde siempre y que puede hacer el paraíso sobre la tierra.

Un día cuando los gobiernos, por encima de las querellas políticas, comprendan esto y pongan todo en marcha para realizarlo, los gobernados serán, por fin, felices bajo todos los regímenes, una era nueva de civilización propiamente humana nacerá en nuestro mundo occidental y las esperanzas más grandes nos serán permitidas.

Lo mismo que existe una "higiene" de la Salud, debe existir una "política" de la Salud.

Michel STÉPHAN 1990- 2004

LAS TRES CURAS DE BIOMEDICINA ORTODOXA

*** Desintoxicación**

*** Revitalización**

*** Estabilización**

EL cáncer ES LA DESESPERANZA DE LA MATERIA VIVA SUPERIOR ORGANIZADA.

"¿Qué has hecho de la energía que te he dado, qué desorden has causado en mi plan?" puede preguntar DIOS al hombre enfermo.

"La vida tiene sus propias leyes que no son las de la materia".

REFLEXIONES:

"Sólo es esencial el pensamiento preocupado por las **relaciones del Hombre con el Mundo**, *es decir,, del sentido de la Vida y de la naturaleza del Bien...*

Así habla el Doctor SCHWEITZER.

- **Para nosotros,** el primer problema es el caracterizar **el entorno biológico** humano *(original)* y el analizar los factores "estresantes" salidos **del entorno artificial que nos impone** nuestra civilización industrial.
- **El segundo problema es el de buscar los medios** *(necesariamente naturales)*, **compensadores del entorno biológico perdido**, y el de divulgar el conocimiento de ellos al gran público mediante **la pluma, la palabra y el ejemplo**.
- **Estos medios naturales son los agentes físicos** *(alimentos, baños, ejercicios, manipulaciones, plantas, radiaciones, fluidos, gases, reflejos e ideas)* que crean periódicamente el ambiente de nuestros orígenes y que nos regeneran.
- **El sentido de la Vida** es el perfeccionamiento del Ser mediante la acción de un entorno favorable; el "bien" tiene por función esta búsqueda de la Perfección.

  La Alopatía *(medicina química)* es un **mal**; la Biomedicina *(higiene biológica)* es un **bien**.

  La Salud se refuerza por la HIGIENE VITAL, y la enfermedad se "cura" de la misma forma.

  La medicación es un "trucaje" fisiológico. JERARQUÍA Y SÍNTESIS DE LOS MEDIOS (y no yuxtaposición al azar de los conocimientos)

  Hablaremos ahora de la cura de desintoxicación y dejaremos las curas de revitalizacion y de estabilización para el próximo tomo

LA CURA DE DESINTOXICACIÓN (DRENAJE DE LAS SOBRECARGAS)

Señalamos las principales maniobras de la ***cura n° 1****, llamada de* ***"desintoxicación"*** *que principia, necesariamente, todos los cuidados.*
Esta cura conlleva tres tiempos:

1) LA DESECACIÓN DE LA FUENTE DE LAS SOBRECARGAS.

Esta desecación es obtenida mediante la reducción o la supresión de los alimentos. Los procedimientos utilizados son de orden **dietético** *(bromatología de la reestructuración)*.

Son los **ayunos**, las **monodietas** y los **regímenes restrictivos**.

- Los ayunos pueden ser **secos** *(sin beber, ni comer),* **húmedos** *(a base de tisanas)*, o **mixtos** *(hechos de ayunos secos o húmedos sucediéndose)*.

  Se aplican en función de la naturaleza de las sobrecargas *(engrudos o cristales finos)* y apuntan hacia depurar tal o cual líquido humoral por medio de sus emuntorios de elección.

- **las monodietas** *(secas, húmedas o mixtas)* responden a las mismas exigencias y obedecen a las mismas reglas.

  Son, en una palabra, **ayunos atenuados**, que consisten sólo en tomar un **único alimento tanto tiempo como dure la cura.** Los principales alimentos aconsejados son las verduras **acuosas hervidas**, las **manzanas cocidas o en compota**, los **purés de frutas crudas y los jugos**, a veces el **arroz**, o el **gel de trigo candeal** ...

  La cura de frutas es una "cura monodietética":

  La "monodieta" permite prolongar la "cura de desintoxicación" sin dificultades ni peligros.

- **Los regímenes restrictivos:** son menos limitantes que los ayunos o las monodietas. Son, sin embargo, fuertemente utilizados cada vez que **la edad** o **el grado de saturación**, conlleva una cierta prudencia.

  Estos regímenes se clasifican en tres grupos: los regímenes disociados *(donde los alimentos no están mezclados en el transcurso de una misma comida)*; **los regímenes equilibrados(***donde la alternancia de las categorías alimentarías se extiende sobre 48 horas),* **y los regímenes pesados** *(donde el peso total de los alimentos no debe exceder una cierta cifra cada 24 horas).*

  Otros procedimientos dietéticos son posibles aún:

  Régimen de una sola comida al día,

  Regímenes de tres alimentos por comida,

  Régimen de bases calorífricas, régimen frutal, régimen vegetariano ...

  Se puede, por otra parte, dar libre curso a la imaginación para inventar toda clase de procedimientos restrictivos.

  Los regímenes así limitados, sobre todo, en **cantidad**, son bien aceptados por todos los sujetos.

Sin embargo, drenan bastante mal si no son bastante restrictivos.

Sin embargo, sabemos que su eficacia reducida permite las curas de desintoxicación sin ninguna **violencia**, a menudo indispensable, y que pueden ser prolongadas durante meses.

Es una ventaja.

2) LA LIBERACIÓN DEL DIENCÉFALO Y DE SUS ANEXOS NERVIOSOS.

La autonomía del **cerebro orgánico** *(hipotálamo, bulbo y cerebelo)* condiciona la **autocuración**, querida por el Biomédico.

La enervación del cerebro pensante bloquea demasiado a menudo las **órdenes neurosimpáticas**, y cierra los emuntorios, de donde se deriva una eliminación reducida o nula.

La liberación de los centros nerviosos, viscerales, se opera mediante las seis maniobras especiales siguientes:

- **Relajar**: es la desconexión de la pareja "cortex-diencéfalo", que se realiza por la **relajación** y el **sueño**.

  Es indispensable *(para ir hacia la curación)* el saber **relajarse** nerviosamente y psíquicamente a la hora de **dormir a fondo**, sin sueños durante las noches.

- **Reacondicionar**: esta maniobra tiene por fin el de romper **las ideas malsanas** *(ideas fijas ...)* que embarazan la mente, provocan un verdadero derroche de la energía nerviosa, e impiden la actividad diencefálica.

  Ese descondicionamiento, seguido de un reacondicionamiento de la mente es de orden psicoanalítico *(no el psicoanálisis Freud)*.

- **Reutilizar**: la maniobra precedente habiendo dado sus frutos, se puede entonces utilizar la energía cortical, que se ha vuelto disponible, en provecho del cuerpo.

  Los procedimientos son, aquí, los de la **auto y de la hetero-sugestión**, y más raramente los del auto y del hetero-hipnotismo.

- **Reajustar**: el reajuste conlleva, sobre todo, a la **columna vertebral y a las cinturas pélvica y escapular**.

  Por los medios manuales y mejor gimnásticos, se alcanza a alinear las vértebras y a abrir las cajas vertebrales para permitir el paso de los nervios raquídeos y de los influjos nerviosos que llevan a los órganos.

- **Reanimar**: los medios utilizados **tienden a estimular todos los trayectos del influjo nervioso** hasta sus zonas periféricas más aisladas, y a solicitar, partiendo de estas emergencias, respuestas útiles a nivel del bulbo y de los simpáticos, de los plexos y de todos los órganos.

- **Recargar**: se busca, por esta maniobra **el enriquecer en energía nerviosa la sustancia blanca subcortical**, y la de los plexos, verdaderos acumuladores orgánicos.

  Crudivorismo vegetal, oxigenación ionizada, negativización ... son algunos de los procedimientos puestos en marcha.

RECORDAR

La riqueza de los medios es aquí considerable.

En este cuadro donde mandan largamente los aislacionistas (técnicos de un solo procedimiento para hacer exposición de su ciencia misteriosa: puntos chinos, hipnotismo o sofrología ...)

3) ABERTURA SISTEMATICA DE LOS CUATRO GRANDES EMUNTORIOS.

Una vez asegurado este conjunto de maniobras, conviene activar los órganos de eliminación.

- **La piel** *(con sus glándulas sebáceas, sudoríparas y onduladas)*.

  Los procedimientos muy variados son: la sudoración, los baños calientes, las fricciones, las revulsiones, el soleamiento ...

- **El intestino** *(con el hígado y la vesícula biliar)*.

  Los procedimientos, las **plantas** , los **aceites** y las **sales** que favorecen la secreción hepática, el vaciamiento de la vesícula y la contracción del intestino.

- **Los riñones**.

  La acción diurética deseada, aquí, es provocada por las **plantas** que favorecen la eliminación de la orina y la expulsión de los ácidos solubles, de las sales residuales y del agua en exceso.

- **Los pulmones**.

  Son solicitados para todas las ventilaciones posibles en atmósfera enriquecida en esencias aromáticas.

Las reglas de aplicación son:

- Derivar siempre hacia el emuntorio más fuerte, y dejar en paz un emuntorio fatigado o usado.
- Jamás olvidar el solicitar el máximo de funciones emuntoriales para limitar **la violencia de las crisis curativas**.
- Acordarse de que el relajamiento indica que el momento ha llegado para poner fin a la cura, y que es hora de pasar a la **"revitalización"**.

RECORDAR.

Si la depuración no ha sido suficiente, la "desintoxicación" deberá entonces ser reemprendida después de la cura de revitalización, siguiendo la ley del ritmo ya indicada.

SÍNTESIS Y JERARQUÍA

Sobre el plano técnico, esta doble noción que caracteriza la verdadera **BIOMEDICINA o LA ORTODOXIA BIOMÉDICA aparece** claramente.

Las 10 técnicas particulares están siempre presentes en el transcurso de las 3 curas, y cada una en su lugar, multiplicando sus efectos.

Consideramos solamente la cura de desintoxicación: **¿Qué vemos?**

1) DESECACIÓN DE LA FUENTE DE LAS SOBRECARGAS.

La técnica particular es: la de la **BROMATOLOGÍA**; y más particularmente los procedimientos de **dietética** serán aquí utilizados.

2) LIBERACIÓN DEL DIENCÉFALO Y DE SUS ANEXOS.

- **Relajar:** procedimiento de la **relajación** y del **sueño** *(técnica mediante las ideas (o **psicología**); técnica mediante los **baños** (o hidrología) ...)*.
- **Reutilizar**: sugestión e hipnotismo *(de donde proviene su doble forma de auto y de hetero)*.

  Técnica mediante las **ideas** *(o **psicología**)*.
- **Desacondicionar y reacondicionar**: técnica mediante las **ideas o psicología** *(psicoanálisis no freudiano)*.
- **Reajustar**: procedimientos mediante los masajes y las **movilizaciones** suaves *(técnica mediante las **manos**);* procedimientos gimnásticos *(técnica mediante los **ejercicios**),* y otros.
- **Reanimar**: técnica mediante los **reflejos**, fricciones, revulsiones ... *(cualesquiera que sean los procedimientos)*.
- **Recargar**: técnica mediante los **fluidos**, los **rayos**, los **gases**, los **baños**, los **ejercicios**, los **alimentos**, etc ...

RECORDAR

La riqueza de los medios es aquí considerable.

Es en este cuadro donde mandan largamente los aislacionistas *(técnicos de un solo procedimiento para hacer exposición de su ciencia misteriosa: puntos chinos, hipnotismo o sofrología ...)*

3) APERTURA SISTEMATICA DE LOS CUATRO EMUNTORIOS

- **Piel**: técnica mediante los **baños** *(procedimiento de los baños super calóricos, de sudoración ...)* o técnica mediante los **ejercicios** *(conllevando la sudoración),* u otras.

- **Riñones**: técnica mediante las **plantas** *(procedimientos mediante los vegetales diuréticos)*.
- **Intestino**: técnica mediante las **plantas** *(procedimientos mediante los vegetales que activan el **hígado**, la **vesícula** y el **colon**)*.
- **Pulmones**: técnica mediante los **ejercicios**, los **fluidos**, los **baños** ...

RECORDAR

En todas las aplicaciones biomédicas (higiénica y terapéutica) se debe ver aparecer claramente este plan.

Los cuidados locales no están autorizados nada más que en la sola condición de que este sistema sea respetado.

EJEMPLO DE CURA DE DESINTOXICACIÓN

Hombre de 50 años *(1,60m por 70 Kg...)*, **carácter difícil, ligeramente congestivo, muy activo, bastante fuerte comedor, no estreñido, fumador y sufriendo del corazón.**

PLAN DE CURA:

- **DESECACIÓN DE LA FUENTE DE LAS SOBRECARGAS.**

  Proceder con suavidad y progresión.

  Suprimir el pan en provecho de las tostadas al 20% de gluten.

  Hacer saltar una comida cada dos noches *(no más para el principio)*.

  Suprimir la carne y el vino en la comida de la noche.

  Reducir el café y el tabaco al **50%** *(siempre para comenzar)*.

  Se hará mejor más tarde.

  Aumentar, en el transcurso de las curas sucesivas, **la restricción;**

  *(Llegar al menos a dos días de **ayuno hídrico** a la semana - martes y viernes -)*.

- **Liberación DEL DIENCÉFALO Y DE SUS ANEXOS.**
  - **Relajar:** reposo extendido, alrededor de una hora después de la comida del mediodía, con una bolsa de agua caliente sobre el hígado.
  - **Reacondicionar:** explicar al enfermo que su comportamiento de vida lleva en línea recta hacia el **infarto** y que ninguna medicación podrá suplir sus errores.
  - **Reutilizar:** crear en el paciente la voluntad de autocurarse *(esperanza de retomar sus actividades deportivas, por ejemplo)*.
  - **Reajustar:** verificar los segmentos duros de la columna, darles flexibilidad me-

diante masajes o gimnasias biocotidianas, muy simples y muy cortas.

- **Reanimar:** fricción de todo el cuerpo con un guante de crin y unción con esencia de romero *(cada mañana)*.
- **Recargar:** baños de pies en agua a la temperatura de la bañera, hasta un baño de asiento(*esto cada noche, durante algunos minutos)*.

❍ **APERTURA DE LOS CUATRO EMUNTORIOS.**

- **Intestino:** tisana o comprimidos de **Boldo** *(poco laxante)* mañana y noche.
- **Riñones:** tisana diurética de **rabos de cerezas**, o un comprimido, después de cada comida.
- **Piel:** bicicleta fija, 30 minutos cada mañana. Velocidad lenta *(10 Km por hora),* luego más rápido, a medida que el "test cardíaco" vuelva a la calma.
  Este ejercicio debe llevar a sudar, **aumentando la musculatura** del corazón.

RECORDAR

Seguramente habrá que esperar algunos meses antes de obtener plenamente este resultado.

- **Pulmones:** lo mismo.

RECORDAR

Cura a ritmar 8 días sobre 16 y a repetir todo aumentando la severidad de la desintoxicación y los esfuerzos.

OTRO EJEMPLO DE CURA

Mujer de 30 años, muy delgada y nerviosa *(45 Kg... para 1,60m)*.

Habla mucho.

Cara achatada.

Profesora.

Soltera

Padeciéndo insomnio.

Con la regla mal regulada y un gran estreñimiento.

PLAN DE LA CURA:

- **DESECACIÓN DE LA FUENTE DE LAS SOBRECARGAS.**

  Aconsejar una **sola comida al día** y frutas en pequeñas dosis en el transcurso de la jornada.

  En el transcurso de las curas sucesivas, hacer adoptar el régimen biológico crudo:

  80% de vegetales *(legumbres acuosas y frutas)*, 20% de derivados de productos animales *(cuajada, yogurt, queso ...)*.

- **Liberación DEL DIENCÉFALO Y DE SUS ANEXOS.**

  - **Relajar:** baños calientes antes de ir a la cama.
    Bolsa de agua caliente y reposo en extensión después de la comida del mediodía durante **una hora**.
  - **Reacondicionar:** enseñar al enfermo a no **dispersarse** más *(charla)* y a saber guardar **silencio** sistemáticamente durante algunas horas al día.
  - **Reutilizar:** hacer leer, a la noche en la cama, algunos libros que favorezcan la reflexión.
  - **Reajustar:** cultura física *(musculación)* con pequeños pesos de 10 Kg..., interesando todo el cuerpo, por la mañana y por la noche.
  - **Reanimar:** Ablución fresca muy corta, al chorro, sobre todo el cuerpo, después de los baños calientes.
  - **Recargar:** alimentación basándose en frutas **crudas**, y ejercicios respiratorios entre los ejercicios de musculación. Dormir en una habitación pulverizada previamente con aromas.

- **APERTURA DE LOS CUATRO EMUNTORIOS.**

  - **Piel:** alternar la sudoración y los baños calientes.
  - **Riñones:** beber únicamente una tisana diurética ***(grama)***, ligera, no azucarada.
  - **Intestino:** tomar un laxante ligero, cada noche, a base de Boldo, Arraclán y Aloe.
  - **Pulmones:** respiración sistemática, en el transcurso de los ejercicios de musculación en atmósfera aromatizada.

RECORDAR

Cura a ritmar 15 días sobre 30 y a repetir todo aumentando o no la severidad de la desintoxicación.

ULTIMO EJEMPLO DE CURA

Hombre anciano de 80 años, antiguo cultivador jubilado *(1,75 .m por 80 Kg...)* operado de una úlcera de estómago a los **60 años**.

Teme a una recaída y al cáncer.

Diarreico, colérico, fumador, ardores de estómago curados con bismuto y arcilla.

PLAN DE LA CURA:

- **DESECACIÓN DE LA FUENTE DE LAS SOBRECARGAS.**

  Suprimir el pan bajo todas sus formas y reemplazarlo por raíces crudas *(apio y zanahorias);* poner cada vez más agua en el vino y suprimir el café y el café con leche;.

  Hacer dos jornadas de mono-dieta de legumbres verdes hervidas por semana.

  Llegar progresivamente a una **mono-dieta** de manzanas cocidas de alrededor de 8 días.

- **Liberación DEL DIENCÉFALO Y DE SUS ANEXOS.**

  - **Relajar:** desviar la atención del enfermo; evitar toda cólera; reemprender una ocupación.
  - **Reacondicionar:** hacer comprender que toda ULCERAción no conduce a la cancerización.
  - **Reutilizar:** recordar al enfermo que toda enfermedad puede curarse por la sola fuerza de voluntad.
  - **Reajustar:** flexibilizar la columna por una gimnasia cotidiana simple.
  - **Reanimar:** fricción del cuerpo con esencias aromáticas.
  - **Recargar:** 4 vasos grandes de zumo crudo de zanahorias al día, y baño de asiento frío de 2 a 3 minutos cada mañana.

- **ABERTURA DE LOS CUATRO EMUNTORIOS.**

  - **Piel:** ducha al chorro *(caliente y fría)* mañana y noche.
  - **Intestino:** fermentos digestivos e intestinales bajo forma liofilizada.
  - **Riñones:** beber en las comidas, zumos crudos de legumbres verdes.
  - **Pulmones:** prohibido fumar.

EXTRACTOS DE NUESTRO LIBRO DE ORO

- **ARTROSIS.**

  "...Reumatizante, me veía condenada a vivir sentada...

  Había intentado todo...

Ya no podía soportar las drogas del médico, que me volvían aún más enferma...

Leyendo vuestros libros, he comprendido...

He reducido mi alimentación, he hecho sudar mi cuerpo, he liberado mi intestino.

En seis meses, he recuperado más del 50% de mi flexibilidad articular.

Tengo la esperanza de curarme completamente, gracias a vosotros. Gracias."

Sra. J... L...comerciante (Plencia - Bilbao)

- **ASMA.**

"Os comunico una buena noticia: la de mi curación.

Habíais hablado de un año o dos; lo he conseguido, en tres meses, mi asma ha desaparecido, y ello en pleno invierno a pesar de los riesgos de bronquitis...

He esperado, para confirmar mi estado, el comienzo de un nuevo ciclo invernal.

Todo ha pasado bien. He comprendido muy bien la naturaleza exacta de mi **asma**, que dejaba a veces su lugar al **eccema**.

Estoy seguro, ahora, de no ver más sobrevenir estos males, objetos de terror para mí.

Os debo mucho..."

Sr. P... K...funcionario (Barcelona)

- **ÚLCERA VARICOSA.**

"... Mi pierna ya no fluye más...

Desde hace más de 10 años, se me cuidaba en vano por una **úlcera varicosa**... tres meses de Biomedicina y es la curación sin trastornos secundarios.

Mi reconocimiento es total..."

Sra. Y... Ch...Profesora (Lleida)

- **HIPERTENSIÓN**

"... Mi médico no se lo cree ...

Mi tensión ha caído a 14, cuando era siempre de 18 para arriba.

Hablaba de tensión nerviosa...

Leyendo uno de vuestros libros, he aplicado una "cura de desintoxicación" haciendo 2 días de ayuno por semana.

En un mes nada de tensión...".

Sra. J.P. de L...comerciante (Madrid)

- **ACNE**

"Es maravilloso, he aquí mi tercera cura de 7 días y mi **acné** ha desaparecido como por encanto, yo que pasaba mi tiempo en el dermatólogo y el esteticista."

Que errores he cometido, mientras que la verdad es tan simple.

¿Cómo agradeceros esto?".

Sra. G... P...Enfermera (León)

- **ÚLCERA GÁSTRICA**

  "Por fin, **la úlcera de estómago** de mi padre está curada, la radiografía lo testimonia.

  Me encarga deciroslo y agradeceroslo...".

  Srta.. C... M...funcionaria (Bilbao)

- **HERNIA DISCAL**.

  "Después de muchas aventuras médicas, corría riesgo, por mis lumbares, la operación habitual.

  Me confié a vosotros, habéis reducido todo *(hernia y luxación)* mediante algunos meses de cura.

  Ahora, con 35 años, vuelvo a jugar al tenis como a los 20 años.

  Os debo esto...".

  Sr. P... N...(Bilbao)

- **TAQUICARDIA**.

  "... Mi corazón enfermo no podía más... palpitaciones, angustia...

  Estaba condenado a las drogas y sin esperanza de futuro...

  He adelgazado 20 Kg... siguiendo vuestros consejos y he dejado de fumar...

  No olvido tampoco mi bicicleta fija.

  Me habéis dado una lección de vida...".

  Sr. P... H...periodista (Pamplona)

- **CIÁTICA**.

  "... Poco a poco, mi pierna se ponía rígida y adelgazaba.

  Por momentos ya no la sentía.

  Es una **ciática**, me habían dicho.

  He sufrido inyección tras inyección...

  La curación ha llegado con vuestra cura de desintoxicación y ajuste osteopático".

  Sr. Y... R...funcionario (San Sebastián)

- **MIGRAÑA**

  "... **Migrañas intolerables**, cotidianas, me habían hecho detener mi ocupación...

  Tratado médicamente sin gran éxito, debo decir que vuestras **duchas rectales**, en el seno de la cura de desintoxicación, han aportado un resultado al 100% en algunas semanas..."

  Sr. H... P...comerciante (Madrid)

En el caso clínico de Hernia Discal: 9000 casos previstos para quirófano curados en 15 años

¡MÁS VALE PREVENIR ... QUE CURAR!

La mejor curación es siempre un estado inferior a la Salud.

Curar, está bien, pero no caer enfermo, es mejor.

"Lo haré lo mejor que pueda", diréis, pero os damos los medios.

Para nosotros, la mejor medicina es la que se vuelve "Higiene" y enseña **las leyes de la Vida sana**.

El fin esencial de nuestra enseñanza es pues el **de prevenir para no tener que curar**.

Es decir que la verdadera vocación del **Biomédico es la de ser ante todo higienista** *(y no un médico)*.

Pero nuestra higiene Biomédica es fisiológica, es decir,, que difiere totalmente de la higiene clásica *(querida por los Alópatas),* la cual está basada sobre la pasividad *(no-defensa del individuo)* o una asistencia proveniente del exterior.

Se limita a **una lucha antimicrobiana** por los medios de la **esterilización** y de la **vacunación**.

Estos procedimientos son netamente insuficientes y fragiliza a los sujetos.

Se oponen incluso a la regeneración de la especie.

La higiene en Biomedicina es activa; solicita las grandes funciones fisiológicas *(circulación, respiración, digestión ...),* y depura sistemáticamente los líquidos humorales abriendo ampliamente los cuatros grandes emuntorios.

Se aplica en función de los tipos humanos.

Teniendo en cuenta los temperamentos, nuestros "métodos de salud" apuntan hacia hacer "remontar" a los sujetos algunos grados sobre la escala de valores tipológicos y hacia mejorar por estos medios las resistencias radicales de las cuales cada uno dispone.

Por ejemplo, entre los "**retractados**", intentar hacer de un nervioso, un cerebral, y de este último un respiratorio, luego un musculoso; entre los "**dilatados**", la reforma tenderá, igualmente, a hacer pasar al obeso hacia el estado digestivo y si es posible, hacia los estados superiores del sanguíneo o del muscular.

Las curas higiénicas son siempre de las que hemos hablado ya *(desintoxicación, revitalización, estabilización),* y donde se encuentran nuestras **10 técnicas**, sintetizadas y jerarquizadas, siguiendo los **planes preestablecidos** *(características esenciales de la Biomedicina Ortodoxa)*.

Los modos de aplicación, en función de los tipos y de los individuos, sólo residen entonces en las progresiones, o las intensidades de los procedimientos utilizados y no en las modificaciones cualitativas.

He aquí algunos ejemplos de esta reeducación fisiológica sobre sujetos llamados "de buena salud" según la óptica médica, pero que han perdido, para nosotros, estos valores sanitarios que poseían nuestros ancestros más lejanos.

*** Un niño hipernervioso, de noches agitadas, reencuentra la calma y el sueño en unos meses.**

"... Soy feliz al haceros saber que el estado de mi hijo Sergi, de 9 años de edad, mejora cada día.

Ha sido visto por numerosos médicos por un estado de nerviosismo extremo, sin ninguna lesión orgánica aparente.

Después de tres meses de "método de Salud" Biológico y el abandono de cualquier droga calmante e hipnógena, ha reencontrado las noches en calma; duerme ahora muy bien.

Soporta sin ningún enervamiento las largas sesiones escolares de inmovilidad.

Se siente en sus notas, por otra parte, es mejor alumno que antes...

El régimen, los baños, los ejercicios han contribuido a transformarlo sobre todos los planos.

Continúo vuestro buen método y os pido que me indiquéis una nueva progresión..."

*** No estaba enfermo, pero con 52 años de edad y después de la muerte de su mujer afectada de cáncer, adelgazaba y perdía sus fuerzas.**

Después de una cura de 6 meses, retomó 10 Kg... y sintió nacer en él una nueva alegría de vivir.

"...Cuántos caminos recorrí desde mi primera carta".

Estaba, entonces, sin esperanza y descorazonado. Los médicos consultados hablaban de sicoastenia, incluso de neurastenia.

Pero los medicamentos permanecían sin efectos, estaba embrutecido o excitado, siempre en un estado de desequilibrio y jamás estable sobre el plano neuropsíquico.

Ciertamente: la pena causada por la muerte de mi esposa tenía su parte de responsabilidad en mi estado; pero mi temperamento débil, retractado, nervioso, hacía de mí una presa fácil para la depresión.

Leyendo vuestros consejos remitidos en la última consulta:

He comprendido bien a qué tipo pertenecía y cuáles podían ser las consecuencias para mí temperamento...

La musculación sistemática y los baños supercalóricos me han aportado la salud.

He recuperado mi peso en unos meses.

El reglaje alimentario y la relajación han hecho el resto...

Hoy, soy casi un atleta y ya no temo ponerme desnudo en la playa.

Me siento rejuvenecido, confiando más en la vida...

Pienso incluso en volverme a casar, considerando que tengo aún largos y bellos años de vida por delante gracias a vuestra enseñanza ...

Nunca podré pagaros todo lo que os debo..."

*** Una mujer joven, de 30 años, con el hígado fragilizado desde su más tierna infancia, adquiere en poco tiempo las aptitudes digestivas que ya no esperaba ".**

... No sé si os acordáis de mi caso.

No estaba enferma verdaderamente, sino débil porque digería mal:

En verdad, no digería nada y eso desde mi más tierna infancia.

Al mínimo aporte alimenticio vomitaba todo lo que había comido o permanecía hinchada durante horas, con ardores, flatulencias, y un estado persistente de estreñimiento.

Sólo debía alimentarme de algunos yogures y de manzanas cocidas y aún en pequeñas dosis...

Habéis respondido a mi carta dirigiéndome un **método de Salud** progresivo que debía seguir **algunos meses**.

Estamos hoy al final de esa cura y os hago saber mi satisfacción... He seguido al pie de la letra vuestra enseñanza.

Por primera vez en mi vida, me he permitido algunas escapadas alimenticias sin ningún problema.

Mi cara está más rosa y todos los que frecuento afirman que he embellecido.

Mis cabellos han perdido sus películas y mis uñas ya no se doblan.

Mi pecho, muy delgado, se ha desarrollado...

Sí, soy feliz y gracias a vosotros, a vuestros ejercicios de relajación, a vuestra gimnasia articular y a vuestro régimen especial...

Jamás hubiera creído que con medios tan simples como los vuestros se pudiera transformar a alguien como lo habéis hecho conmigo...

Y verdaderamente, creo poder adquirir más Salud y mejorar además mi morfología...

Cuento siempre con vosotros para ayudarme a ello...".

"La mayoría de las existencias sin verdadera higiene son suicidios."

El médico de mañana será ante todo un "Profesor de Salud".

EN LOS CASOS DONDE ES NECESARIO CURAR,

CONVIENE HACERLO SIN DAÑAR

El Biomédico, higienista por vocación, puede accidentalmente volverse terapeuta.

- **En esta función** rehúsa enérgicamente a intervenir en **los casos de urgencia** o de **saturaciones excepcionales** que no le pertenecen, es decir,, que escapan a su método de **reeducación fisiológica**.

  Queremos hablar de los **grandes dolores**, de los **desbordamientos microbianos** *(con sobrecarga humoral mantenida),* de los bloqueos emuntoriales y de los grandes desfallecimientos vitales que exigen intervenciones rápidas y donde el más mínimo retraso pone la vida de los pacientes en peligro.

  La Alopatía, a pesar de sus violencias, está hecha para este género de salvamento.

  Es su trabajo, no el nuestro.

- **El Biomédico,** en su función de médico, sólo se interesa en las **enfermedades crónicas**(*asma, reumatismo, eccema ...*).

  Interviene en todo donde la **"Fuerza Vital"** es aún activa y capaz de esfuerzos centrífugos de eliminación.

Hemos escrito varias veces, que en el lote de enfermos, hace falta reservar el **50% de los casos, más o menos, a la Biomedicina**.

Estos casos están representados por todas las enfermedades del primer grado y del segundo grado.

La Homeopatía recibe, por su parte, el **30%** de los enfermos que quedan, y la Alopatía el **20%**.

- **Sin embargo,** nos levantamos contra todas las terapéuticas abusivas que, por su violencia, sobrepasan las resistencias fisiológicas de los enfermos.

  Todo remedio peor que el mal deja de serlo *(Ejemplo: el abuso de cortisona en los reumatismos)*.

- **Nos levantamos,** igualmente contra las **terapéuticas químicas**, hechas de una manera constante.

  No se hace Salud con venenos, incluso llamados medicamentos *(ejemplo: comprimidos de aspirina contra las migrañas, antidolores de síntesis contra una ciática ...)*

- **Nos levantamos,** además, contra las **terapéuticas fuera de propósito** *(ejemplo: Antibióticos para tratar el reuma de un niño de 5 años, o sulfamidas a chorros continuos en la colibacilosis)*.

- **Nos levantamos, por fin, contra la torpeza de algunas represiones sintomáticas** que frenan la autocuración natural *(ejemplo: hacer cerrar una úlcera varicosa de un sujeto de edad avanzada, sin drenaje humoral, de donde proviene el riesgo de ictus cerebral o de otra transferencia mórbida)*.

Para curar, en los casos que relevan de sus métodos, el Biomédico seguirá, hemos dicho, los procesos puestos en juego por el organismo él mismo(*que son los de la eliminación, y que conllevan la autocuración)*.

El organismo para curar, en efecto, posee sus propios métodos, que se ejercen sobre los modos de la **autolisis** y de la **depuración**.

Encontramos aquí, en esta terapéutica natural, el esquema de la cura de **desintoxicación Biomédica** *(desecación de las sobrecargas, liberación del diencéfalo, apertura de los emuntorios)*.

He aquí algunos ejemplos de estas intervenciones que, repitámoslo, utilizan siempre las mismas técnicas y curas que las utilizadas en los casos puramente higiénicos.

La fisiología de un enfermo obedece siempre a las mismas "leyes ortotróficas" que las de un sujeto que goza de buena salud y no cambian de ningún modo en función de las enfermedades.

Dicho de otra forma, la **parte sana** del individuo enfermo es la zona sobre la cual se dirigen nuestros cuidados naturales.

La desarrollamos, haciendo de manera que se extienda y cace la parte malsana o lesionada.

Es la autocuración que se apoya sobre lo que queda sano en el enfermo.

El Alópata piensa diferentemente. Sólo ve el mal y cree necesario el intervenir a ese nivel.

En las grandes corrupciones, ciertamente, hace falta ayudar, pero en la mayoría de los casos crónicos, el sujeto guarda bastante "Fuerza Vital" como para autocurarse.

No ocuparse de la Salud en general y de la de las enfermedades en particular, ha sido el gran olvido de la Alopatía.

La verdadera Biomedicina, afortunadamente, ha colmado esta carencia.

- RESULTADOS OBTENIDOS -

*** Curación de un niño raquítico, siguiendo nuestros métodos por el Doctor B... de París.**

"... Mediante este escrito y las fotografías adjuntas a esta carta, espero contribuir a la propagación de la obra admirable a la cual estáis consagrados...

Certifico esta relación exacta y os la envío con autorización para publicarla...

En julio la Sra R..., de S... me mostraba la radiografía de su hijo J... que acababa de ser examinado por el Dr.. U... de la misma localidad.

Este médico después del examen, había diagnosticado un estado de raquitismo bastante avanzado y había prescrito medicamentos variados, la inmovilización total y una temporada en el mar.

Pedí a la Sra. R..., a la cual los medios limitados no permitían la estancia en el mar, el darme su confianza durante tres meses.

Instituí entonces una alimentación parcialmente cruda, luego totalmente cruda a base de **verduras**, de **queso blanco** y de **frutas dulces**.

Alimentos particularmente ricos en minerales vivos *(desarrollados),* con lo cual, **asimilables**.

Fueron realizados conjuntamente cuidados extremos para estimular los drenajes profundos y activar la asimilación.

Cura de agua y baños de sol en la habitación, con baños y gimnasia, acabaron la cura.

Pasados los tres meses, pedí a la Sra. R... que presentara de nuevo a su niño al Dr.. U... con el fin de proceder a un nuevo examen.

Esta visita tuvo lugar en septiembre y el **practicante concluyó una curación total**.

Y sin que haya sido necesario hacer nueva radiografía; los resultados eran visibles a simple vista... Tengo que anotar que fuera de las horas de reposo, el niño jugaba y se movía a gusto...

Pueda este ejemplo servir a la causa de la Biomedicina...".

RECORDAR

Sentimos no haber tenido autorización de la familia para ilustrar las dos fotografías adjuntas al envío de esta carta.

*** Enfermo, dispéptico, sin energía, ya no podía dormir, se creía incurable.**

Este hombre de 40 años estaba en la edad donde nada marcha ya cuando se ha cometido la negligencia de no ocuparse de su máquina corporal.

El estómago y el intestino estaban caídos, la vesícula biliar estaba cenagosa y el sistema nervioso estaba deprimido.

Los medicamentos eran mal soportados: alergia, edema, urticaria, albúmina señalaban que el organismo intoxicado rehusaba cualquier intoxicación medicamentosa suplementaria...

Lo que era la desesperación de nuestro enfermo.

Las primeras sesiones fueron muy penosas, luego, lentamente, se operó una profunda transformación, a la vez en el físico y en el psíquico del paciente, que se puso a creer firmemente en su curación por nuestros métodos.

El resto, entonces, fue fácil de obtener y el resultado fue uno de los más satisfactorios.

En seis meses, este hombre fue cambiando de una forma tal que sus amigos apenas le reconocían.

LA FORMA *(MORFOLOGíA)* TRADUCE FIELMENTE EL ESTADO DEL FONDO *(SALUD)* PORQUE SABE VER

Un hombre, de 35 años de edad, estaba en un estado de salud muy deficiente *(trastornos digestivos, insomnio, eczema y prurito, con crisis de asma ...)*.

Después de seis meses de entrenamiento a la Biomedicina, la resurrección es total.

Todos los trastornos han desaparecido y el sujeto ha reencontrado una **forma plástica** que es testigo de su Salud profunda, reencontrada.

RECORDAR

Los métodos "no medicamentosos" por reeducación fisiológica son más lentos que los otros, pero aportan siempre una mejoría considerable, sino la curación.

Además, el sujeto comprende lo que debe hacer para vivir con buena Salud o, a no "derrochar" el resto de energía vital o de posibilidades fisiológicas que posee.

Mediante nuestra enseñanza se porta mejor, pero además aprende a vivir y no teme más a las recaídas. Mejor aún, se vuelve su "propio médico" y sabe protegerse de las enfermedades contra las cuales la mayoría de la gente está desarmada.

LONGEVIDAD Y BIOMEDICINA

"EL SABIO ENSEÑA MAS POR EL EJEMPLO QUE POR LA PALABRA."

Lao TSEU

*** 20 años de dolores de cabeza curados mediante un simple drenaje del hígado.**

"Sufriendo desde hace más de 20 años dolores de cabeza atroces, había consultado a todos los médicos de mi alrededor sin gran éxito.

Absorbía cotidianamente una veintena de comprimidos y otras drogas para el estómago, los nervios, el estreñimiento, el sueño, la fatiga ...

Después de un examen de sangre negativo, padecí una **serie de inyecciones de cianuro y de rayos sobre la cabeza** que me hicieron perder el cabello.

El doctor C..., entonces, me hizo una radiografía del cráneo y un neurólogo me habló de secuelas de meningitis y de operaciones variadas(*contraventana craneana, punción lumbar, y otras dulzuras)*.

El doctor C..., más razonable, se opuso a la experiencia y declaró que las manchas sospechosas, visibles sobre mi radiografía, existían en la mayoría de los que gozan de buena Salud.

Se quedó la cosa aquí. Sufría, sin embargo, cada vez más y continuaba drogándome. Para dormir, debía tomar **dos o tres supositorios de morfina cada noche**.

Crisis de nervios, neurastenia, accesos de sonambulismo, tentativa de suicido, fueron mi premio.

Mi estado de Salud era lamentable y parecía sin salida.

Estaba condenado, cuando conocí las posibilidades de la Biomedicina.

Acepté seguir una **cura de desintoxicación** para drenar mis líquidos humorales y limpiar mis filtros hepáticos y renales.

Esta cura estuvo girada sobre todo sobre **pequeñas lavativas intestinales cotidianas** *(duchas rectales de 500 g..),* siguiendo el ritmo de **siete veces siete días**.

Al cabo de dos meses, mis dolores de cabeza desaparecieron y con ellos mis trastornos de estómago.

Actualmente, después de un año de cura ritmada, puedo deciros que estoy completamente curado... Mis reumatismos articulares, incluso, me dejan en paz...

Mi sueño es perfecto...

No encuentro las palabras para expresar mi reconocimiento."

Señor R... B...

Madrid

CONCLUSIONES

Publicando testimonios a la vez de sujetos que gozan de buena Salud y de enfermos, deseamos atraer la atención de todos, en particular la atención de los médicos (no admitidos todavía en nuestras ideas Biomédicas) sobre la eficacia de los métodos naturales, correctamente aplicados.

La Higiene y la Medicina Natural: han sido olvidadas estos últimos años, después de los descubrimientos de los potentes antisépticos modernos *(antibióticos)*.

Sin embargo, los mejores espíritus reconocen que esta solución de facilidad terapéutica *(quimioterapia)* no es la buena para proteger la Salud o para "recuperar" a los enfermos y hacer de ellos seres normales.

Conviene efectuar una "vuelta" razonada a la naturaleza y tratar los problemas de la Salud, de la enfermedad y de la curación en función del **Vitalismo**, del **Humorismo** y del **Naturismo**, bases de la fisiología tradicional.

La medicina experimental moderna sólo considera el **mal local**, sintomático; sólo saber esperar su llegada; y olvida el conjunto orgánico, la función vital y el terreno.

- **Considerando, por una parte,** que la civilización moderna, basada únicamente sobre el Progreso Material, crea un entorno cada vez más artificial, impropio para la vida, es la **causa esencial de nuestras enfermedades y de nuestras decrepitudes.**
- **Considerando, por otra parte,** que la higiene y la medicina oficiales, en su forma alopática, se oponen mal a este hecho y que son ellas mismas, **en parte responsables, por el uso desconsiderado de las terapéuticas antisintomáticas y tóxicas.**
- **Considerando, en efecto,** que las enfermedades clásicas catalogadas **no son el mal en sí, sino los efectos de un estado general** y las expresiones de la **Fuerza Vital de autodefensa** que expulsan los puntos orgánicos producidos en el metabolismo y que, en este caso, la función del médico es la de ayudar al organismo en su tarea de eliminación y no la de contrariar los procesos defensivos de la autocuración por los métodos de represión sintomática contrarios al restablecimiento de la **Salud verdadera**;
- **Considerando, por fin,** que la enfermedad es un **envenenamiento** endógeno y que -en este caso- no conviene, lógicamente, añadir **venenos suplementarios de origen externo**, bautizados con el nombre de medicamentos, los cuales no tienen el valor intrínseco *(porque afectan a la causa principal)* y **nocivos** por añadidura *(porque sobreintoxican y agravan el estado original de toxemia a pesar de las ilusiones clínicas)*.

Por estas razones pedimos:

- **que los conceptos de enfermedad local**, de **remedio específico** y **droga tóxica** sean revisados
- **que la Alopatía** deje de considerarse como **suficiente**, de quererse **exclusiva** y de llamarse **"única científica"**.
- **que esta medicina** se limite **a los casos de urgencia únicamente** donde el desfallecimiento del terreno es evidente *(grandes dolores, desbordamiento microbiano ...)*;
- **que, en el interés general, la mayoría de los enfermos, en estado de autodefensa, sean fisiológicamente reeducados** mediante las técnicas naturales *(Biomedicina)*

- **que la higiene vital** entre en los hábitos para rehacer el capital-salud, sin esperar los **plazos costosos de la enfermedad**;
- **por fin,** que un cuerpo de higienista y consejero en higiene vital sea admitido, creado **fuera de la enseñanza alopática**, en este país, según el ejemplo que se lleva a cabo en todos los otros países del mundo.

A LA ATENCION DE TODOS

Enfermos y los que gozan de buena Salud

No tenemos la pretensión de afirmar que nuestra enseñanza es suficiente y no deseamos ninguna exclusividad de cuidados; dejamos este concepto a los "semi-sabios".

Sin embargo, atraemos la atención de los lectores y de los futuros adeptos a la **Biomedicina** sobre el hecho de que los **métodos naturales** vuelven a estar de moda y que muchos de los practicantes se llaman *Naturópatas,* mientras que no poseen nada más que una vaga tintura de nuestra enseñanza, la cual es la única auténtica, en su forma sintética y jerarquizada.

- Es bueno acordar una confianza **muy limitada** a los **aislacionistas**, es decir, a los que utilizan sólo una o dos técnicas o algunos procedimientos asociados **fuera del plan bioterapéutico**.

  La ciencia y la competencia del "aislacionismo" no pueden suplir las debilidades que engendra esta carencia.

  La moda o la publicidad, a menudo exagerada, hecha por la prensa sobre tal o cual procedimiento "que cura todo", debe ser una **razón de desconfianza**.

- Otro consejo es el de desconfiar de los **puristas**, higienistas abusivos que quieren hacer todo mediante el **ayuno y reposo mental**, y que ya no saben frenar las **crisis curativas** que despiertan. Estos mismos puristas no temen tampoco el atacar con **soberbia los males que nos escapan** *(enfermedades de gran desfallecimiento que revelan la urgencia alopática).*

  No reclamamos su condenación, sino deseamos ver su consulta **vaciarse** poco a poco de clientes.

RECORDAR

En el nombre de la libertad y de la enseñanza liberal, desechamos cualquier tutela de información y cualquier limitación de ejercicio, en la plena y entera responsabilidad de cada uno.

Sin embargo, deseamos reconocernos entre nosotros y hacer saber al gran público lo que somos exactamente, con respecto a los otros.

"Los **niños** aman la **justicia** porque son **inocentes...**"

"Los **adultos** prefieren la **piedad** porque saben que son **malos**."

"Aconsejar es dar a los otros motivos que ignoran para actuar y ello en su interés."

"Las teorías pueden derrumbarse delante de los hechos, **pero jamás un hecho se derrumba frente a una teoría."**

El Biomédico no es curandero, sino un **higienista según el orden natural.**

El Higienista-Biomédico no hace ni diagnóstico ni tratamiento de las enfermedades.

Estudia el **terreno** *(tipología o morfología)* del sujeto, y establece una **reforma de la vida** en función de esta observación.

El sujeto en mal estado "se autocura" y el que goza de buena Salud se **"sobrevitaliza"** *(refuerza sus inmunidades, sus aptitudes fisiológicas y psíquicas y su longevidad)*.

El Higienista-Biomédico es un "consejero en higiene vital" o un profesor de Salud.

Sin embargo, hay Biomédicos y Biomédicos como hay coches y coches.

Es necesario, entonces, saber distinguir el buen grano de la cizaña.

BIOMEDICINA ORTODOXA Y BIOMEDICINA HERÉTICA

Existen tres maneras de concebir los problemas de Salud: *la Alopatía, la Homeopatía y* ***la Biomedicina.***

No existen otros conceptos posibles.

La noción de medicinas paralelas es falsa, ha nacido de la imaginación delirante de algunos periodistas en la mala divulgación científica.

El paralelismo en ciencia es prueba de incompetencia y fuente de confusión.

El saber múltiple al principio en el análisis, tiende a unificarse, a sintetizar en el momento en el que se desarrolla.

Su forma es, entonces, piramidal para alcanzar la verdad que es única.

Dicho esto, las tres medicinas no se parecen, se complementan e intervienen en tiempos diferentes de la enfermedad, que, según las circunstancias, pasa por los estados funcionales, lesionales y por la irreversibilidad degenerativa.

- **La Alopatía,** medicina sintomática y quimico-terapéutica es excelente en los casos urgentes y en los casos degenerativos *(alrededor del 20%)*.

  Más allá, está desplazada y es peligrosa para los individuos y para la raza.

- **La Homeopatía,** más suave en sus medios, puede tomar el relevo de la Alopatía, cada vez que ésta es mal soportada o que las maniobras de la Biomedicina son imposibles *(viajes, ancianidad, pequeña infancia ...)*.

- **La Biomedicina,** método mediante los agentes naturales, se puede concebir bajo la forma de una medicina *(o natural o física),* utilizando plantas, manipulaciones, reflejos *(acupuntura...),* en la óptica alopática del diagnóstico local y de los cuidados sintomáticos.

Estos casos que quedan son los que pertenecen a la biomedicina, pero si no alcanza a la causa primera de la enfermedad y se mantiene en el ámbito de las causas secundarias o de los efectos es en este sentido, una **Biomedicina Herética.**

La segunda forma de Biomedicina es la llamada **ortodoxa o higiene vital** que enseñamos por entero. Aquí la enfermedad es tratada en su fuente, no mediante medicamentos o maniobras locales, sino mediante una reforma de la vida basada según los siete temperamentos.

Es la regla del comportamiento vital que determina la autocuración.

Esta Biomedicina que ya no es una medicina, sino una filosofía de la vida *(humorismo biológico)* puede intervenir en el 50% de los casos funcionales y débilmente lesionales (*estados crónicos, que no ponen los días de vida del paciente en peligro)*.

Esta Biomedicina ortodoxa puede, además, articularse con la Biomedicina herética *(o medicina natural),* por lo tanto, con la Homeopatía, más raramente con la Alopatía *(en el transcurso de un tratamiento global)*.

Sin embargo, la Biomedicina puede intervenir fuertemente para consolidar un terreno fragilizado por la agresión alopática, útil en algún momento.

En fin, la "Biomedicina Ortodoxa" es la solución a la prevención de todas las enfermedades, es decir, que se interesa por su higiene vital en el 100% de los que gozan de buena Salud que corren el riesgo de pasar al estado de mala Salud si no saben vivir. En nuestra época donde la enfermedad cuesta tan cara la Salud podría ser dada a todos, si la enseñanza de la **Biomedicina Ortodoxa** fuera más conocida.

EL BIOMÉDICO ORTODOXO

*Profesor de Salud o consejero en higiene vital o además **"Higienista-Biomédico"*** se reconoce en lo que propone, una **reforma de la Vida** basada sobre tres principios:

La Alimentación

La Relajación

La Musculación

que recuerden los tres tiempos de la **Cura de desintoxicación**.

LA CURA DE REVITALIZACIÓN

Colmado de las Carencias

Esta cura sucede a la **cura de desintoxicación** estudiada anteriormente.

Los tiempos son los siguientes:

- **Puesta en lugar del fondo nutricional correcto y elección de los alimentos de tolerancia.**
- **Aporte de los "nutrientes", y deshecho de todos los "desvitalizantes".**
- **Estimulación del fondo, mejora de la forma y regulación del comportamiento.**

- **La puesta en lugar del fondo nutricional se establece según la fórmula: el 80% de alimentos vegetales crudos** por **del 10 al 20% de alimentos animales crudos.**

  Los "alimentos vegetales crudos" están representados por todas las **verduras acuosas (***consumibles en el estado* ***CRUDO)*** y **todas las frutas:** jugosas, grasas, secadas y secas.

  Los "alimentos animales crudos" siguen siendo **todos los productos lácteos** *(quesos variados, yogures ...)* y los **huevos**.

  La mezcla **leche-huevo** es aceptada.

  Se pueden además, añadir los **moluscos** y las **ostras**.

  Cuando la fórmula nutricional ha sido bien comprendida y bien aceptada sobre el plano orgánico es bueno añadir, **con prudencia, alimentos de tolerancia**, en función de los **trabajos**, de los **climas** y de los **hábitos**.

  La pérdida de peso y de energía son, en general, las indicaciones que precisan que el sujeto tiene necesidad de estos alimentos.

  De una forma sistemática: el **clima demasiado frío de nuestras regiones, el trabajo social obligatorio** (*nuestras sociedades laboriosas)* y **nuestros hábitos alimentarios**, que han creado en nosotros algunas costumbres fisiológicas, exigen estos **alimentos de tolerancia** *(o "secundarios")* que son los **cereales** *(que aportan* ***calor)*** y las **carnes** *(que aportan energía)*.

  Sin embargo, estos alimentos "inespecíficos" para el hombre y además "desnaturalizados" por el **fuego**, sólo pueden ser utilizados de apoyo de moderación, y **no como alimentos fundamentales**.

  Son el origen de nuestras enfermedades hay entonces, que saber **UTILIZARLOS**, sin jamás **ABUSAR** de ellos y suprimirlos en verano.

  ¿Qué son estos "alimentos de tolerancia"?

  La **"rama carbonada"** está representada, en un **orden creciente** de toxicidad, las frutas cocidas, los arroces completos -luego los blancos-, las patatas *(al horno)*, el mijo y el trigo sarraceno, las tostadas integrales -luego las tostadas ordinarias-, el pan completo -luego el pan blanco-, las pastas completas -luego las ordinarias-, por fin las mermeladas familiares -luego las comerciales con los aditivos químicos habituales-.

  RECORDAR

  Arroz, patatas (al horno) y tostadas integrales son los alimentos más a menudo utilizados sobre el plano de las tolerancias carbonadas.

C.f.: La **"rama nitrogenada"** está representada, de la misma forma, por las carnes blancas y magras, hervidas o escalfadas, las tortillas, luego las carnes rojas y grasas y la caza manida.

Carnes pesadas y charcutería son los **"alimentos nitrogenados"** menos recomendables.

RECORDAR

Blanco de pollo, tortillas y filetes de pescado son los alimentos más a menudo aconsejados sobre el plano de las tolerancias nitrogenadas.

- **La suma de los nutrimentos** (*alimentos especiales vendidos en las tiendas de alimentos de Salud, incluso en farmacias, que tienen como fin el de colmar las* ***carencias mórbidas y autolíticas****, resultante de la enfermedad pasada y de la cura de desintoxicación que le ha seguido).*

  - **Los nutrimentos** son, en general, destinados a colmar las carencias posibles en: **vitaminas, minerales** (*Plásticos y catalizadores),* **diástasas** *(fermentos o enzimas)* y **hormonas**, y esto de una manera acelerada.
    Citemos, por ejemplo, el polen, las algas, las levaduras, la leche de soja ...

RECORDAR

Es sabio el hacer curas rápidas interesando todas las categorías (U.M.D. y H.) alternando las tomas sobre una o dos semanas.

Jamás utilizar un nutrimento de una manera continua, sino al contrario de una manera periódica (una vez por trimestre, por ejemplo).

  - **Paralelamente:** al agregado de los **"revitalizantes"**, hay que saber evitar todos los **"desvitalizantes"**.
    Entre los más perjudiciales, entre estos últimos, citemos **el alcohol, las bebidas alcohólicas, las bebidas industriales** *(químicas),* **el tabaco, el café, el cacao, el chocolate, el té** ...

    Las salidas nocturnas, las excitaciones, el aire de las ciudades, el ruido, los viajes de larga duración, los ambientes ahumados y escandalosos, las disputas ... **son igualmente factores de desvitalización**.

  - **Por fin** conviene sostener el emuntorio más deficiente hereditariamente y en función de la morfología o de la tipología del sujeto.
    Este emuntorio, a pesar de la cura de desintoxicación, puede no haber reencontrado toda su **permeabilidad**.

Los riñones o **el hígado** *(con su vesícula y su intestino),* **la piel** o **los pulmones** merecen que nos ocupemos de ellos en la medida de **su debilidad nativa y mal compensada**.

La musculación intervendrá además para reestructurar la forma y asegurar el **mantenimiento vertebral, el campo respiratorio y la contención abdominal.**

Aquí, la **"gimnasia de los órganos" por el músculo hábilmente solicitado**, esculpe la plástica y contribuye a estimular los emuntorios y a depurar los humores.

De 30 a 40 minutos al día, el cuerpo **DESNUDO** *(delante del espejo)* con un par de pesas, es lo previsto. El humano *(hombre o mujer)* debe perfeccionar su **"estatua"** y adquirir formato y **cualidades atléticas, Salud, Belleza, Vitalidad, Atleticidad y Longevidad**, son las cinco cualidades físicas, exigidas por **la Higiene Vital** *(Biomedicina Ortodoxa)*.

El ejercicio *(musculaciones)* marca la "revitalización" como la **eliminación** caracteriza la "desintoxicación".

El aspecto morfológico del sujeto debe cambiar *(y ello debe marcarse en sus posturas y en su silueta)*.

Este cambio es el criterio de una mejoría más profunda a nivel de los órganos.

Esto se llama "cambiar de temperamento". Bien sea que el sujeto demasiado dilatado se "retracte", bien que el que está demasiado retractado se "dilate", **cada uno tiende a reencontrar una forma normal.**

EL **BIOMÉDICO VERDADERO** ES UN "EDUCADOR" QUE ENSEÑA LAS LEYES DE LA VIDA.

NO ES UN "PRACTICANTE" QUE DA SUS **REMEDIOS**, Y FORMULA UN "DIAGNOSTICO".

EL **FALSO BIOMÉDICO** (*LOS HAY)* QUIERE JUGAR A SER **CURANDERO**; HACE **UN TRATAMIENTO ASINTOMÁTICO DE UNA ENFERMEDAD LOCAL**.

NO ATACA A LA CAUSA Y DEJA EL TERRENO ORGÁNICO EN SU MAL, PRIMER ESTADO.

PENSAMIENTOS:

* Si caes enfermo, **piensa en tus errores** y no acuses a los otros; y, sobre todo, no esperes nada de los **remedios** para curarte.

* Ni diagnóstico, ni tratamiento local de un órgano, sino balance de vitalidad y reforma general de Vida, **tal es la Verdad en materia de Salud.**

* **Médicos y curanderos son hermanos enemigos**, como son **hermanos** todos los que utilizan **métodos naturales**, aislados.

Las palabras "terapia" y "terapeuta" están desterradas del vocabulario del **Profesor de Salud.**

* Ninguna otra fuerza en el mundo puede curarnos, nada más que la **Fuerza Vital** que está en nosotros. Los principios activos o curadores no existen en los remedios, están únicamente en el hombre malévolo y representan la **parte de vida** que le queda.

* Los **venenos medicamentosos** *(quimioterapia)* representan el mayor timo de la civilización moderna. Parecen obtenidos a partir de **investigaciones científicas indiscutibles**, pero no responden **a los fines que se proponen alcanzar**.

Solamente **su eficacia en el ámbito de los síntomas inquietantes impide a la gente simple reflexionar sobre ellos.**

* **Entre remediar y educar**, existe un abismo de una filosofía de la **VIDA**.

* No conozco nada más lamentable que un **especialista del reumatismo**, víctima él mismo de un ataque de **gota** que se ve impotente para curarlo.

Los enfermos no deberían tener confianza si poseen su buen sentido.

Por todo esto pasaremos sin transición a lo que pensamos de las vacunas, consideradas como medicina preventiva y promocionadas con chorros de espacios publicitarios en todos los medios de comunicación bajo el lema: "prevenir".

¿ES NECESARIO VACUNAR?

Utilidad o ineficacia de las Vacunas.
Inocuidad o peligro de las Vacunas.
"La obligación de sufrir nos da el derecho a saber".
¡El microbio, ese desconocido !
¿Quién tiene razón: Pasteur
y sus disciplinas o los sabios de
la oposición: Cl. Bernard, Béchamp
Tissot... o mejor aún "los Biomédicos"?

"¿TENEMOS EL DERECHO DE "JUGAR" CON LAS INMUNIDADES NATURALES?"

*1 ¿Las vacunas protegen realmente a los seres vivos, o más bien son inútiles?

*2 ¿Las vacunas no conllevan peligro alguno o son las responsables de los accidentes graves?

*3 "¿El organismo, cuya inteligencia es indiscutible, no habría previsto los medios de protección?

"La verdad es una cosa ardua de descubrir.

Filósofos, religiosos, científicos se consagran a ello, cada uno a su manera.

Todos buscan la razón de ser de las cosas para deducir de ella los mejores medios de previsión o de acción.

Pero lo que falsea las conclusiones de estas investigaciones, es que se limitan a lo inmediato y a lo facticio, sin calcular los efectos lejanos o consecuentes".

¿AGRESIÓN, MUTACIÓN O RESISTENCIA?

La "microbiología" es el estudio que conlleva sobre la Naturaleza, el Origen y los Efectos de los gérmenes *(protozoos, algas o bacterias, hongos y virus)* que se manifiestan en el seno de los organismos vivos *(vegetales, animales o humanos),* y que están muy a menudo presentes en el transcurso de las enfermedades especiales, llamadas "parasitarias o infecciosas", y consideradas como "contagiosas".

El estudio de los medios de protección *(higiene)* o de defensa *(terapia)* contra estos gérmenes es igualmente el objeto de esta ciencia, cuyas conclusiones a este respecto varían paralelamente al concepto microbiano que ha sido retenido.

Las opiniones, en efecto, son bastante opuestas en esta materia.

El microbio puede ser considerado, bien como un enemigo (*venido de fuera y capaz de cualquier fechoría),* bien como un mal hijo *(con responsabilidad limitada)*, o bien como un huésped *(indeseable pero soportable).*

Estos tres conceptos se afrontan en las tres grandes enseñanzas siguientes:

- Por un lado, se sitúa la tesis *(oficial)* de la "microbiología de las agresiones" *(Pasteur y sus disciplinas);*
- En el lado opuesto, encontramos la antítesis que representa la "microbiología de las mutaciones" *(C. Bernard, Béchamp, Tissot y otros autores sabios indiscutibles).*
- Por fin, armonizando estos conceptos extremos en una síntesis, la Escuela BIOMÉDICA eleva los problemas al nivel de las Inmunidades Naturales, de donde proviene el nombre de "Microbiología de las resistencias", dado a esta enseñanza.

¿QUÉ SON LOS MICROBIOS?

Antes de ir más lejos, demos algunas aclaraciones al respecto de estos infinitamente pequeños seres

*** LOS MICROBIOS SON SERES VIVOS** formados por una sola célula.

Descubiertos en 1674 *(poco después de la invención del microscopio)* fueron observados por **Pasteur en 1850.**

Este último definió los caracteres generales y estableció la ley de la relación entre la presencia de estos gérmenes y algunos fenómenos normales *(fermentaciones)* o anormales *(enfermedades).*

Sin embargo, presencia no significa, en todas las circunstancias, causa *(como veremos más adelante).* Existen microbios útiles *(fermentos),* microbios neutros *(sin efecto)* y microbios dañinos(*microbios llamados patógenos y considerados como causa suficiente de algunas enfermedades, según la tesis oficial).*

Así, un mismo microbio puede ser dañino, o neutro o útil, según la especie animal que lo acoge.

Otro hecho, un mismo microbio puede cambiar de forma con el entorno *(polimorfismo microbiano).*

CLASIFICACIÓN DE LOS MICROBIOS

- **Los microbios animales** *(el grupo más numeroso)* pertenecen a la clase de los Protozoos *(ameba de la disentería)*.
- **Los microbios vegetales** *(más pequeños)* son los hongos o las algas.

  Los hongos son los "mohos" *(pan, mermelada, cuero ...),* o las levaduras *(útiles como los fermentos, o patógenos como los del múguet de los niños)*.

  Las algas, de una a algunas micras, son denominadas "bacterias".

  Situadas en el límite del reino vegetal, son esféricas *(cocis o cocos),* o se presentan en granos *(micrococos del vinagre),*

  o por dos *(neumococos),*

  o en serie *(estreptococos)*

  o en racimos *(estafilococos)*.

  Otras algas son alargadas *(bastoncitos),* con o sin cola *(flagelos)*.

  Son los "bacilos".

  Con cola, se vuelven filamentos encorvados, son los vibriones; y ondulados, los denominados de forma espiral.

  Estos bacilos se encuentran en el tétanos, la difteria ...
- **Los microbios minerales** *(o Virus),* son demasiado pequeños para ser visibles a través del microscopio ordinario.

  Se les llama "virus filtrantes", porque atraviesan todos los filtros.

  Representan una forma intermedia entre el reino vegetal y el reino mineral.

  Cristalizan como los minerales.

  Los virus están presentes en la viruela, la poliomielitis, la rabia, el sarampión, la gripe ...

LA VIDA DE LOS MICROBIOS ES BASTANTE CONOCIDA.

Los más gruesos, los "animales", llevan una vida libre exterior *(la ameba en el agua)*.

Los otros son, bien saprofitos que sacan su alimento de los cadáveres *(descomposición de la carne);* bien parásitos que viven a expensas de los vivos, sin defensa.

Los que tienen necesidad de oxígeno son los aerobios *(bacilos diftéricos);* y los que viven al resguardo del aire son los anaerobios *(bacilos tetánicos)*.

Otros, nacidos en el aire, son capaces de vivir en un entorno cerrado, son los "facultativos" *(la mayoría de los fermentos)*.

Se reproducen por bipartición *(se dividen en dos)*.

Algunos resisten a las condiciones desfavorables, envolviéndose por una cápsula resistente *(espora)* de la que escapan cuando el medio vuelve a la normalidad para ellos.

Su calor ideal para desarrollarse es de 30 grados centígrados.

Por debajo de 10 grados y más allá de los cero grados, permanecen paralizados pero no mueren.

Las altas temperaturas, al contrario son fatales.

A 45 grados la mayoría de ellos mueren (*bacilo tetánico a 45 grados, bacilo tífico a 56 grados, fermentos lácticos a 70 grados ...)* Las esporas son destruidas a 120 grados *(calor húmedo durante 20 minutos)* y 160 grados(*calor seco durante 10 minutos)*.

Es el principio de la esterilización.

Los microbios mueren igualmente por los rayos ultravioletas (*acción benéfica del sol)*.

La deshidratación los paraliza, como el frío, sin matarlos.

Algunas sustancias pueden matarlos: *son el formol, la lejía, el alcohol de 90 grados, el éter ...; son los desinfectantes.*

Por fin, se hacen a menudo la guerra entre ellos, de donde proviene la acción de los antibióticos, que son hongos *(mohos)*.

El organismo vivo es un verdadero campo de batalla, y cuando está sano, triunfa fácilmente sobre los agresores.

EL CONCEPTO DE PASTEUR O "LA MICROBIOLOGÍA DE LAS AGRESIONES"

Pasteur y sus disciplinas afirman:

- que la materia viva normal *(sana)* está exenta de gérmenes;
- que los gérmenes son transmitidos por el aire *(u otro elemento del medio exterior, el agua, la tierra, los alimentos manchados, los animales y los insectos y el hombre mismo que puede contaminar a su prójimo);*
- que tienen una existencia independiente de los organismos vivos *(autonomía);*
- que cada microbio posee una forma y una acción bien definidas
  (Ej.: tal microbio da obligatoriamente tal enfermedad; es la noción del agente específico);
- que la enfermedad microbiana es únicamente transmitida por contagio
  (Es decir, después del contacto con un elemento portador de gérmenes).

RECORDAR

En el transcurso de una epidemia, es necesario entonces, desconfiar de todos los factores de transmisión e incluso "aislar" a los enfermos contagiosos.

LA ACCIÓN PATÓGENA

El microbio penetra en el organismo, bien por una llaga de la piel, bien a través de mucosas lesionadas *(nariz, boca, pulmón, tubo digestivo u órganos genitales)*.

Una vez en el organismo, va a actuar siguiendo los tres procesos siguientes:

- **Infección local** *(o acceso)*.

  El microbio permanece en el punto donde ha penetrado.

  Se notan reacciones locales *(rubor, calor, dolor, tumor)*, pero no efectos generales.

  Es el caso del furúnculo o el acceso.

- **Infección generalizada** *(septicemia)*.

  El microbio pasa a la sangre y alcanza todo el organismo.

  Existen pocas reacciones locales, pero al contrario se dan gruesas reacciones generales (*fiebre, abatimiento ...)*

  El germen puede, sin embargo, localizarse secundariamente (*accesos metastásicos como en la estafilococcemía)*.

- **Infección local de acción generalizada** *(toxinemia)*.

  El germen permanece sobre el lugar *(reacciones locales)* y envía las toxinas *(o antígenos)* a través de todo el organismo *(es el caso en el tétanos, la difteria ...)*

LA REACCIÓN ORGANICA

El microbio, en el transcurso de su invasión, va a chocar con tres líneas de defensa que son la piel y las mucosas, los glóbulos blancos y sus asociados y los anticuerpos y las antitoxinas.

- La piel sana por su acidez es "microbicida". La mucosa sana que tapiza los órganos profundos, secreta un mucus que engulle y mata los gérmenes.

- Si los gérmenes han penetrado en el organismo por una brecha en la piel o las mucosas (*piel alcalina y mucosas deficientes en mucus),* van a encontrar los glóbulos blancos *(leucocitos),* policías del organismo, que atacan y "devoran" a los "invasores".

  Es la famosa "fagocitosis", los glóbulos blancos siendo "fagocitos" *(comedores de células extrañas)*. En tiempo normal, se cuentan 6.000 glóbulos blancos por milímetro cúbico de sangre.

  En caso de invasión este número puede doblarse, triplicarse o cuadriplicarse.

  La inflamación local *(constatada)* o la fiebre *(inflamación general),* es debida al aporte sanguíneo para realizar la "fagocitosis".

  El resultado *(cadáver de los combatientes)* es un líquido espeso, denominado: **PUS.**

  Si el tejido conjuntivo limita la zona de combate, se tiene un **Acceso.**

RECORDAR.

Células, llamadas "Histiocitos" vienen en último lugar a ayudar a los leucocitos. Son necrófagos (que comen a todos los combatientes muertos, de los dos campos y hacen sitio neto).

LOS ANTICUERPOS Y LAS ANTITOXINAS

Si los microbios son los más fuertes, otras resistencias se les presentan.

El bazo, los ganglios, las células retículo-endoteliales secretan sustancias llamadas: anticuerpos, que aglutinan a los microbios y los matan *(facilitando la salida de una nueva fagocitosis)*.

Contra las toxinas *(desechos nitrogenados tóxicos, secretados por los microbios),* emiten las antitoxinas.

RECORDAR

Los "anticuerpos" permanecen en el organismo después de la infección y lo vuelven menos vulnerable.

Esta inmunidad accidental puede ser reproducida artificialmente por las vacunas; *(microbios muertos o atenuados, o sus toxinas)* que hacen nacer los anticuerpos.

Es el principio de la Vacunación preventiva. Se pueden además usar sueros animales, ya ricos en anticuerpos. Es el principio de la sueroterapia *(en terapéutica antiinfecciosa)*.

RECEPTIVIDAD E INMUNIDAD ARTIFICIAL

La receptividad es el estado de un organismo que se deja invadir por un microbio patógeno.

La inmunidad es el estado de un organismo capaz de defenderse.

Puede ser natural *(hombre refractario a la peste bovina)*, adquirida*(resultado de una agresión pasada, que haya hecho nacer anticuerpos),* o artificial(*es decir provocada por la vacunación o la sueroterapia)*.

- La vacunación consiste en introducir en el organismo un agente infeccioso (*vivo, con virulencia atenuada o muerto)* o sus toxinas igualmente atenuadas.

  Los cultivos son atenuados por calor *(carbón),* por luz *(cólera)*, por desecación *(virus rábico),* por un medio desfavorable *(B.K. cultivado sobre medio biliado),* por pasos previos sobre otros seres vivos *(bóvidos),* como se hace con los virus de la viruela.

  Los cultivos se matan por calor extremo *(bacilo de Elberth),* por sustancias antisépticas(*éter, por ejemplo)*.

RECORDAR

Las toxinas son generalmente atenuadas por calor.

La "vacuna" obliga al organismo a fabricar anticuerpos *(específicos)* de la infección contra la cual se quiere proteger.

Esta acción es entonces esencialmente preventiva.

La protección aparece al cabo de 8 a 10 días *(3 semanas como máximo)*.

Dura de unos días hasta años.

La acción curativa de la vacuna se concibe en el caso de una larga incubación de la infección*(ej.....: la rabia)*.

- La sueroterapia consiste en inyectar, en un organismo infectado, el suero proveniente de otro organismo curado de esa misma infección *(o recientemente vacunado contra esa infección)*.

  Los sueros son llamados antitóxicos cuando contienen sobre todo antitoxinas, contra las infecciones producidas por exotoxinas: difteria, tétanos ...

  Son llamados antimicrobianos, cuando aportan sobre todo anticuerpos, para luchar contra el microbio él mismo o contra sus endotoxinas *(peste, neumonía ...)*.

RECORDAR

Las exotoxinas son "toxinas" que se difunden a través de todo el organismo.

Las endotoxinas son "toxinas" que permanecen ligadas al cuerpo microbiano (pueden liberarse después de la muerte del germen).

CONCEPTO DE LOS ADVERSARIOS DE PASTEUR O MICROBIOLOGÍA DE LAS MUTACIONES

Para muchos sabios, los descubrimientos de Pasteur reposan sobre observaciones incompletas e interpretaciones inexactas.

Las vacunas y los sueros son inútiles o peligrosos, o las dos cosas a la vez.

Esto se explica porque el microbio no existe fuera de los seres vivos que son de naturaleza microbacteriana.

El microbio, en una palabra, es uno de los componentes de toda célula viva.

Béchamp con sus "microenzimas *(o microzimas)*",

Altmann con sus "elemental-organismen",

Portier con sus "simbiontes *(seres asociados en simbiosis)*",

Galippe, etc, intentaron combatir el "pensamiento **Pasteur**" pero fue **Tissot** con sus "orgánulos" el más rudo oponente.

Resumamos los trabajos de éste último.

Parece aportar la prueba del origen tisular de las especies bacterianas *(microbios)* y micelianas *(virus)*.

CONSTITUCIÓN DE LA MATERIA VIVA.

Según Tissot, la célula viva está constituida de dos Orgánulos Elementales *(uno, móvil, llamado "coli", y otro, inmóvil, llamado "pesa")*.

El orgánulo Móvil *(orgánulo Coli, o colibacilar para los mamíferos)* está dotado de poder fermentativo *(es el agente de las acciones químicas de la sangre necesarias para la vida)*.

Pulula en la sangre de los vertebrados.

Es el microzima de Béchamp.

Estos "colis" penetran en las células glandulares y vuelven a salir con los líquidos *(saliva, jugos digestivos, orina, leche ...)*, de los cuales son los factores fermentativos.

- El orgánulo pesa inmóvil es el elemento de construcción de la célula.

Constituye las redes citoplasmáticas y nucleares.

Teniendo la forma de unas pesas *(de halterofilia)*, de donde proviene su nombre, están unidos por sus bolas *(es el modelo de la trama viva en los dos reinos)*.

Las famosas "mitocondrias" y "condromas" *(de poder catalizador y órganos clásicos de la célula)* no serían, en realidad, más que los fragmentos de la red de pesas, primitivos, que habría sido alterada por los reactivos, fijadores, utilizados en las preparaciones histológicas.

La forma de las "pesas" es universal y única en los dos reinos.

LAS ENFERMEDADES AUTÓGENAS Y HETEROGÉNEAS.

Resultan de esta observación dos categorías de enfermedad.

- **Las enfermedades autógenas.**

  Provienen, bien de una alteración del orgánulo colibacilar *(septicemia, gangrena gaseosa, tétanos ...)*, o bien de una alteración del orgánulo "pesas" *(cáncer, tuberculosis ...)*.

RECORDAR

:En una palabra, fabricamos nosotros mismos, este género de enfermedades.

- **Las enfermedades heterogéneas**.

  Son producidas por la introducción en el organismo de un tejido vivo lesionado en sus elementos de constitución.

  Las enfermedades heterogéneas del hombre son, entonces, debidas casi exclusivamente a los alimentos vegetales o animales, desorganizados en su constitución celular.

RECORDAR:

Es el modo de infección, venida del exterior, si el terreno se presta a ello.

EL POLIMORFISMO DE LA MATERIA VIVA.

La forma colibacilar puede transformarse en otras varias.

Las propiedades del orgánulo "pesa" pueden igualmente cambiar por degeneración.

De una manera general, cuando la materia viva es afectada de miseria fisiológica, tiende a perder su forma normal en favor de las formas anárquicas.

Lo que es verdad para el hombre, lo es también para los animales y los vegetales.

La materia viva de los vegetales pasa al estado miceliese *(o viral)* y toma aspectos variados, descritos torpemente como hongos parásitos.

Todos los elementos micelieses o bacterianos *(que están libres y errantes en la naturaleza)* provienen de un ser vivo que los ha expulsado, o que los ha liberado después de su muerte.

Una vez libres, sufren profundas modificaciones, pero afortunadamente mueren rápidamente *(por falta de alimento o muertos por la luz o el aire)*.

Tissot afirma que el colibacilo intestinal no es un germen extranjero al organismo.

Es el "coli" de la sangre, que pasa al intestino con los jugos digestivos bajo la forma coci y evoluciona rápidamente bajo la forma bacilar.

El colibacilo no atraviesa la mucosa intestinal para ir a la larga a descomponer la carne del cadáver *(en la muerte)*; los colibacilos están ya por todas partes, en todos los puntos del cuerpo muerto.

La colibacilosis urinaria no es debida a una infección de la orina, que contiene normalmente el bacilo en el estado de micrococos.

Es debida a una modificación del germen, que se vuelve bacilar bajo la influencia de una modificación accidental de la orina.

RECORDAR:

El colibacilo puede tomar las formas siguientes: estafilococos, estreptococos, neumococos, enterococos, tetrógeno, neumobacilo, bacillus lacterógeno, vibrión aséptico de Pasteur, bacilo séptico de Legros, bacilo tetánico ...

El colibacilo se multiplica después de la muerte.

Cuando la temperatura baja, el "coli" que tiene la forma normal de cocí, cambia de aspecto y pasa al estado bacilar *(mientras que las formas cocos se rarifican)*.

Esto explica el desarrollo de las enfermedades colibacilares por el frío(*vías respiratorias: Neumonía ...)*.

LA INMUNIDAD AL REVÉS O LA FRAGILIZACIÓN.

Después de la vacunación algunos sujetos veían aumentar su sensibilidad con respecto a la enfermedad que se quería combatir.

Es la anafilaxia, que se explica muy bien según Tissot.

El choque anafiláctico es producido por una aglutinación inmediata de los elementos colibacilares del suero y los contenidos en la sangre del sujeto.

Las masas aglutinadas acaban por obturar los capilares(*caída de la presión sanguínea y de la temperatura)*.

LA INMUNIDAD VERDADERA Y LA "FALSA".

La inmunidad según Pasteur consiste en un acortamiento de la fase bacteriana.

Se produce acelerando *(por la vacuna)* el paso del germen del estado bacteriano al estado miceliese *(viral)*.

Dicho de otra forma, esta inmunidad consiste en un paso acelerado de la fase aguda de la enfermedad infecciosa hacia la fase crónica.

Y la inmunidad, así provocada, no impide los trastornos de la fase crónica de la enfermedad inoculada.

El hombre que ha tenido la viruela, y de la cual las pústulas están cicatrizadas, no está curado. Permanece sometido al alcance del virus tanto tiempo como dure la "fase crónica" *(tiempo de la pretendida inmunidad)*.

Los accidentes post-vacunales son sintomáticos a este respecto.

La inmunidad se pretende que sea adquirida al cabo de 2 a 3 semanas, como el estado de sensibilización anafiláctico.

Los gérmenes inoculados causan desperfectos en el organismo *(nefritis, trastornos del hígado y de las glándulas, desajustes nerviosos, enfermedades del cerebro y de la médula, encefalitis, mielitis variadas, arteriosclerosis, reblandecimiento cerebral, acortamiento considerable de la longevidad ...)*.

En cuanto a los gérmenes autógenos, no pueden actuar, vacunalmente hablando.

La tuberculosis *(enfermedad autógena por alteración del orgánulo "pesa" celular)* puede sufrir recaídas.

El germen vacunal *(atenuado),* es decir, el **"B.C.G."** no puede entonces hacer más que producir la enfermedad, frente a la cual no inmuniza.

Las enfermedades colibacilares *(producidas por una desviación del colibacilo orgánico):* erisipela, osteomielitis, leucemia, tétanos, etc,...; y las enfermedades por desviación del orgánulo "pesa" constructor *(cáncer, tuberculosis, lepra)* no pueden ser evitadas por la vacunación.

No existe vacunación posible para ellas.

Si ésta fuera la destrucción de los gérmenes, conllevaría la destrucción del organismo entero.

EN RESUMEN:

- Las enfermedades autógenas no se inmunizan *(un ataque no protege de un segundo ataque)*.

  Consecuencia: la vacunación es INÚTIL.

- Las enfermedades heterogéneas se vacunan; realmente, la fase aguda es benigna en caso de recaída.

  Consecuencia: la fase crónica de la enfermedad debida a la vacuna causa, sin embargo, **más** desperfectos que la enfermedad.

  "La vacuna es PELIGROSA".

EL CONTAGIO NO ES LO QUE SE DICE DE ÉL.

El contagio no existe para las enfermedades autógenas que resultan de las mutaciones del orgánulo "pesa" *(tuberculosis, cáncer, lepra)* o de las mutaciones del orgánulo colibacilar.

En lo que concierne a las enfermedades heterogéneas, se explican por la ingestión simultánea ***(por un gran número de personas)*** de elementos celulares lesionados, presentes en los alimentos ***(vegetales o animales).***

No existe transmisión de un enfermo a otro, ni la existencia en el aire de gérmenes que llevan una vida autónoma.

PROFILAXIS Y TERAPÉUTICA.

Es inútil aislar a los enfermos, y hacer uso inmoderado de los antisépticos.

- **En las enfermedades autógenas** hay que evitar la degeneración *(mutación)* de los orgánulos *(pesa y coli)*.

  Dicho de otra forma, hay que poseer un terreno fuerte.

  Tissot no se extiende sobre este tema.

  No es un Biomédico de formación; lo haremos por él al final de este estudio.

- **En las enfermedades heterogéneas** hay que volver "sanos" los alimentos. Aquí aún, Tissot no poseía nociones suficientes en "biodinámica agrícola" para resolver el problema que se planteaba.

Poseemos ahora esas nociones.

Tissot se atenía a la ebullición prolongada de los alimentos en caso de epidemia, con el

fin de destruir la vitalidad de los orgánulos en mutación.

Tissot se levanta contra los medicamentos químicos utilizados para destruir los colibacilos ***(o son inoperantes, por lo tanto, inútiles; o son activos, con lo cual peligrosos porque destruyen la materia viva).***

Tissot condena las vacunas ***(antidiftéricas, antitetánicas, antirrábicas, antituberculosas, B.C.G.).***

No protegen.

La vacuna antitífica se debe desechar porque es muy peligrosa.

Inoculada de golpe sobre la fase crónica, fiebre tifoidea, para evitar el riesgo casi nulo ***(1 caso cada 20.000)*** de contraerla.

Condena también los sueros antidiftéricos y antitetánicos, que inoculan el colibacilo del caballo y son totalmente inactivos.

No hay que dejarse inocular un virus vivo o atenuado, ni ningún suero proveniente de seres vivos ***(excepción hecha para los productos químicos exentos de elementos figurados).***

ENFERMEDADES ESTUDIADAS POR TISSOT

(Algunos ejemplos extraídos de su libro).

- **TUBERCULOSIS** ***(enfermedad autógena).***

  Para inmunizar contra ella habría que inyectar un germen tuberculizante y provocar una ligera tuberculosis.

  Ahora bien, el "B.C.G." no posee esta propiedad.

  Otro error, una identidad rigurosa es necesaria entre el germen y la enfermedad a combatir.

  Ahora bien, Calmette usó el bacilo bovino ***(B.C.G.)*** contra el bacilo tuberculoso humano.

  Estos dos bacilos son diferentes.

  El orgánulo "pesa" del buey no inmuniza al hombre, sino sólo puede serle peligroso.

  El bacilo de Koch se identifica, para Tissot, con el orgánulo "pesa" constructor de la célula.

  Por degeneración, cuando los "pesas" se vuelven libres, retoman su poder de multiplicación

  (Filamentos de "pesas" o bacilos de Koch).

  Esta degeneración se produce cuando la célula es mal alimentada o mal irrigada.

  La región invadida por los "pesas" degenerados se autodefiende por una "granulación colibacilar", que repara en parte los desórdenes ***(tejido fibroso, esclerosis).***

  Es imposible inmunizar contra la tuberculosis que es una enfermedad autógena.

La tuberculosis no es contagiosa ***(el bacilo se forma en el organismo del sujeto).***

Una inoculación experimental masiva no prueba el contagio por contacto entre individuos según las condiciones habituales.

El "B.C.G." no posee efecto inmunizante, sino al contrario puede provocar, formas especiales de tuberculosis.

En efecto, el bacilo cultivado en medio biliado adquiere propiedades nuevas en medio humano. ***(accidentes ganglionarios).***

- **DIFTERIA** ***(enfermedad heterógenea).***

La fuente original de esta enfermedad es un elemento constitutivo desviado de la cebada o del trigo. La difteria puede ser contraída por una harina enmohecida ***(o por la leche ensuciada por el estiércol de establo, compuesto en parte por un vegetal en descomposición).***

La difteria no se transmite por contagio.

Un mismo alimento puede determinar varias enfermedades diferentes.

Es la forma conoidiana la que crea el carácter de cada enfermedad.

Dos formas conoidianas del mismo alimento provocan enfermedades simultáneas ***(sarampión y escarlatina).***

La anatoxina diftérica, según Tissot, no ha hecho más que aumentar el número de fallecimientos por difteria.

La anatoxina sólo puede proteger contra uno solo de los virus, el que ha servido para fabricarla.

Ahora bien, no existe una sola, sino numerosas difterias*, (bien por su origen: cebada, trigo; o bien por su forma conoidiana inicial)*.

La anatoxina, a base de un solo virus, no protege entonces contra los otros.

En todos los casos, infecta al vacunado y le confiere la fase crónica de una cierta difteria con todos los trastornos asociados.

El suero diftérico es nulo porque científicamente es imposible que tenga ligadura alguna con el virus infectante.

- **RABIA** *(enfermedad heterógenea)*.

El virus rábico, inoculado por la saliva del perro sería él solo suficiente para inmunizar al mordido.

La vacuna de médula rábica de conejo es inútil.

Sin embargo, puede provocar la rabia paralítica del conejo a todos los vacunados.

La naturaleza del virus de la rabia se encuentra en los mohos aspergillus*, (cuyas esporas son los corpúsculos de Negri, que se desarrollan en el cerebro)*.

- **VIRUELA** *(enfermedad heterógenea)* La inoculación del pus viruélico puede conferir una cierta protección y evitar los accidentes graves; pero este procedimiento no es recomendable porque expone a numerosos accidentes, *(erupción generalizada de pústulas, riesgos de muerte, micosis permanente)*.

La viruela golpea indistintamente a vacunados o no vacunados.

- **TÉTANOS** *(enfermedad autógena).* Se cree que el mal viene de una herida infectada por la tierra ***(o el estiércol),*** **vectores de esporas del tétanos.**

  Pero, puede existir tétanos después de una operación quirúrgica aséptica, o después de una inyección de una solución antiséptica ***(sal de quinina)*** o incluso espontáneamente, sin razón ***(tétanos médico).***

  Tissot afirma que la toxina tetánica no es producida por bacterias; que el líquido de filtración contiene granulaciones de naturaleza bacteriana; que la toxina en contacto con el aire se transforma en colibacilo; y que el plasma es de naturaleza bacteriana.

  Deduce de todo ello que el bacilo tetánico es el colibacilo orgánico***, (que cambia de forma en el medio anaerobio de las heridas cerradas rápidamente);*** que los elementos tetanizantes de la tierra son los cocis colibacilarios salidos de excrementos animales; que el tétanos operatorio se produce por la acción de rezumar de las serosas ricas en colibacilos donde el oxígeno es muy raro ***(medio anaerobio favorable).***

  Sólo, el tétanos experimental, es heterógeneo.

  El tétanos autógeno no se inmuniza; obviamente, ninguna vacuna, ningún suero pueden hacerlo.

  Más graves: la anatoxina tetánica inocula el colibacilo de un animal desconocido.

  El suero de la misma naturaleza inocula, además, un segundo colibacilo ***(el del caballo),*** factor de colibacilosis ***(enfermedad sérica),*** y de anafilaxia.

- **cáncer** ***(enfermedad autógena).***

  La degeneración del orgánulo "pesa" celular ***(nuclear en particular)*** es la sola responsable del cáncer. Por su vegetación exuberante, el orgánulo "pesa" cancerígeno *(como tuberculizante)* es un parásito que destruye los tejidos sanos.

  Tuberculosis y cáncer resultan de los trastornos en la nutrición del orgánulo "pesa" celular(*y sobre todo nuclear).*

  Una vacuna anticáncerosa es una ilusión.

  Sólo, una reforma de vida puede modificar el medio humoral y anular el poder del orgánulo "pesa" desviado.

  Es la tesis biomédica.

CONCLUSIONES SOBRE LOS TRABAJOS DE TISSOT

Cuatro grandes principios se oponen a los de Pasteur: existen gérmenes en los seres vivos; los organismos vivos son de naturaleza bacteriana, ***("orgánulos" celulares);*** algunos gérmenes se forman a partir de nuestras propias células ***(microbios autógenos);*** otros se forman a partir de tejidos animales o vegetales ***(microbios heterogéneos).***

Las bacterias son de tendencia polimorfa; no existe el contagio en el sentido exacto de la palabra, y los métodos de prevención por las vacunas, y los cuidados por los sueros deben ser revisados.

Esta obra posee el mérito de aportar un conocimiento nuevo sobre la constitución íntima de los seres vivos y de los microorganismos ***(microbios).***

Refleja bastante bien el conjunto de las doctrinas opuestas a la enseñanza de Pasteur.

Para nosotros, Biomédicos, constituye - con todas las de la misma tendencia - un serio complemento de información a versar a la microbiología moderna.

Los olvidos, las carencias de la enseñanza clásica se encuentran, así, parcialmente colmadas.

Decimos parcialmente porque queda aún mucho por saber sobre dicho tema. Sin embargo, nuestro esfuerzo de **Síntesis** es una aproximación hacia la **VERDAD.**

Es pues, sobre la doble base de la microbiología de las agresiones y la de las mutaciones donde el Biomédico construye su propia enseñanza.

Y, se va a interesar sobre todo en el terreno orgánico ***(o humoral)*** y en las resistencias naturales que lo caracterizan, mucho más que en la naturaleza de los gérmenes y en su virulencia.

En efecto, al Macrobiólogo antes de ser Microbiólogo, le importa poco al Biomédico que los "corpúsculos ltima" observados sean extraños a la materia viva o partes constitutivas de esta última.

Los gérmenes existen, y parecen estar ligados a algunas enfermedades.

Es una primera constatación.

Pero encuentran las resistencias; y esta lucha los "vivos" pueden ganarla.

He aquí la segunda constatación que nos parece capital.

¿CUÁL ES ENTONCES EL SECRETO DE ESTA VICTORIA?

El verdadero problema, el único según nuestra opinión, es la protección de los seres vivos por un terreno humoral refractario a los gérmenes, fuerte y estable.

El hombre o el ser vivo, poseedor de potentes inmunidades naturales ***(resistencias orgánicas),*** rechazan automáticamente todas las agresiones ***(venidas del exterior),*** o todas las mutaciones ***(venidas del interior).***

La cuestión que se propone es entonces la siguiente: ¿cómo adquirir tales resistencias a los gérmenes, o cómo valorizar las que existen si se las juzga suficientes?

Es lo que vamos a estudiar de ahora en adelante.

EL CONCEPTO BIOMÉDICO

O Microbiología de las "Resistencias"

EL MICROBIO, ESE INOCENTE

Claude Bernard, padre de la medicina moderna *(llamada científica porque es experimental)* ha dejado, a su muerte, los protocolos de experiencias contrarias a las conclusiones de Pasteur.

El dogma de Pasteur, desgraciadamente, se ha vuelto "verdad oficial".

Proponed a 100 personas la cuestión: " ¿cuáles son las causas de las enfermedades?" 90 de entre ellas os responderán sin dudar: "Los microbios".

Toda higiene oficial, toda patología, toda terapéutica están basadas sobre esta idea y sobre las nociones de antisepsia que de ella provienen.

Mucho tiempo y esfuerzo será necesario para restablecer una verdad, más conforme con los hechos.

BECHAMP, TISSOT, LUMIERE.

Desde el principio de sus investigaciones, el viejo maestro Cl. Bernard había orientado netamente sus trabajos en el sentido de las mutaciones celulares.

Más tarde, A. Béchamp retomó esta enseñanza.

Por fin, el Doctor Tissot, del cual hemos expuesto su tesis, continuó este trabajo; por fin, el biólogo A. Lumière ha aportado su inmensa contribución a la obra común.

La brecha está abierta, el ruso Poulov iba a acabar de **demoler el edificio de Pasteur.**

El dogma del microbio, microorganismo extraño en los seres vivos y sanos, ha hecho nacer los métodos peligrosos y abusivos, en particular el de las vacunas que es hoy en día casi enteramente abandonado en la mayoría de los países.

Fabricamos un gran número de microbios, y esos "microbios autógenos" no son las causas de nuestras enfermedades, sino simplemente sus efectos.

Hemos visto que no solamente algunos microbios no son extraños al organismo, sino además, que nacen en nuestras propias células.

Son entonces autógenos.

No ha lugar, propiamente el hablar de generación espontánea, sino de formación de elementos nuevos a partir de elementos antiguos.

En resumen, cada célula viva está compuesta de pequeños gránulos *(microbios beneficiosos)* que edifican la vida celular; y estos gránulos pueden transformarse en elementos perjudiciales después de una alternación del terreno *(el líquido nutritivo)*.

Esto conduce a pensar que la regulación alimentaria debe ser uno de los primeros métodos de tratamiento para evitar la alternación del terreno, consecuencia de la fermentación anormal de materiales alimentarios inutilizados.

Estamos lejos, aquí, de los datos de la Escuela de Pasteur ***(gérmenes difundidos en el aire, penetrando en los cuerpos y determinando las enfermedades)*** y de las consecuencias que se sonsacan de ellos *(pinchazos, vacunas, medicamentos para destruir los huéspedes indeseados).*

En cuanto a los otros microbios, de origen externo *(de los cuales la existencia no es negada por los "mutacionistas"),* provienen de mutaciones celulares que son producidas en los tejidos lesionados de animales o de vegetales.

Son, entonces, autógenos para las especies que los producen, pero heterogéneos para el hombre.

Los agricultores y los ganaderos tienen el deber de hacer los vegetales y los animales con los tejidos indemnes de lesiones mutativas, con el fin de que el hombre pueda tener alimentos sanos, sobre el plano celular.

Estamos aún muy lejos de esta óptica, a pesar de los esfuerzos meritorios de los:

"campesinos biológicos".

LAS LAGUNAS DE LA MEDICINA OFICIAL.

La escuela oficial enseña que toda enfermedad del tipo infeccioso tiene por causa un microbio o un virus.

Esto no es exacto.

Los gérmenes son solamente los testigos; así los mosquitos prosperan sobre las ciénagas, pero no son la causa.

Por otra parte, la doctrina oficial no sabe explicar las enfermedades infecciosas "sin microbios*" (ej.: tuberculoso no bacilar);* sólo da una explicación satisfactoria de la Salud perfecta de algunos portadores de microbios muy virulentos.

Por fin, contagios y epidemias no son lo que se afirma en la enseñanza clásica.

El contagio sólo se realiza sobre un terreno favorable ***(un grano de arena no aumenta el Sáhara);*** en cuanto a la epidemia, sólo se manifiesta sobre grupos de seres vivos en común y víctimas de los mismos errores biológicos ***(además no todos resultan afectados por la enfermedad).***

La noción de contagio subsiste, sin embargo, en nuestro sistema, pero atenuada.

Sólo puede existir contagio cuando el terreno está de alguna manera en estado de receptividad ***(chispa sobre madera seca)*** o preparado ***(última gota que hace derramar el vaso).***

Así se explican las experiencias de los hombres cobayas: Fulton Parandel y otros, aceptando el ingerir caldos de microbios, sin ningún accidente, la resistencia de algunos individuos a la epidemia y la debilidad de otros, incluso frente a virus atenuados ***(vacunas).***

La gran lección del niño pequeño a quien se le da todo hervido y que recoge y chupa todo lo que encuentra, se debe retener.

Es feliz así ya que si la teoría oficial fuera verdad estaríamos todos muertos.

En cuanto a las epidemias que actúan sólo sobre grupos preparados por sufrimientos comunes y que presentan alteraciones colectivas del terreno, se limitan según los mis-

mos principios, en la falta de los cuales ninguna epidemia podría pararse o como el fuego que arde en el bosque hasta el último árbol, no tendría fin hasta el último hombre, lo que no se ha visto nunca.

LA "MUGRE HUMORAL" ES LA MADRE DE LOS MICROBIOS Y DE OTROS VIRUS.

Todo germen *(autógeno para una especie dada)* resulta, como hemos visto ya, de mutaciones bruscas y anormales de elementos celulares, motivados por el enmugrecimiento humoral *(saturación en desechos y residuos metabólicos de los líquidos que bañan a las células)*.

La enfermedad general *(enmugrecimiento humoral)* es la madre de los microbios.

Nacen de la mutación de nuestras células, cuando el medio se vuelve desequilibrado por el exceso de desechos y de residuos *(engrudos y cristales finos)*.

Resultan de la enfermedad y no son la causa.

Es necesario entonces cesar de creer en la estúpida teoría de los microbios patógenos que están en el aire y nos contaminan.

Los microbios no engendran la enfermedad; al contrario, la enfermedad es su madre directa. Así como la muerte es la madre de los microbios de putrefacción, los cuales suceden muy rápidamente a los microbios de la enfermedad cuando el enfermo se convierte en cadáver.

Los microbios existentes en el organismo durante la enfermedad no son más patógenos que mortígenos los de la putrefacción.

A nadie se le ocurriría decir que son los virus de un cadáver los que han ocasionado la muerte del individuo.

Resulta que la causa verdadera de la enfermedad no tiene nada que ver con el microbio y que la lucha sistemática contra el microbio es una falsa pista.

La verdadera Salud se ríe de los microbios y el arte de desarrollarla no está en la química, sino en el cultivo del terreno y en una alimentación conforme con las leyes de la especie ***(humana).***

DE LA CÉLULA SANA A LA CÉLULA ENFERMA APTA PARA "MUTAR".

Ni los mutacionistas, ni Tissot se han preguntado porqué razón se manifiestan estas alteraciones celulares, ¿por qué mecanismo y bajo qué influencia tienen lugar?

Otro debía responder: A. Lumière, por su teoría de la floculación.

Las alteraciones de los orgánulos se producen cuando la célula es asfixiada por un escayolado de su periferia ***(desechos humorales).***

Lumière nos explica que el estado coloidal es el estado normal de salud de la célula.

Está caracterizado por un equilibrio eléctrico que hace que la seroalbúmina disperse las globulinas.

Los "micelios" son mantenidos en suspensión en el espacio celular.

La ruptura de este equilibrio conlleva la caída de los micelios o floculación.

Estos "copos" son los LUGARES de mutación brusca y anormal, origen de los microbios.

FUNDAMENTO DE LA BIOMEDICINA. O "BIOLOGÍA ORTODOXA"

La floculación es causada por el enmugrecimiento humoral de los Biomédicos, enfermedad, única causa de las otras, y que tiene por punto de partida nuestros desórdenes digestivos, bien porque comemos mal, o bien porque no estamos en estado de digerir ***(factores variados)*** o en mala postura para eliminar.

Cuando A. Lumière dice que la floculación es debida a una polarización de la cubierta celular, sólo podemos estar de acuerdo con él.

Esta polarización es el resultado de óxido-reducciones anormales, de un metabolismo trastornado, de una asimilación y desasimilación incompletas que proponen en todo su rigor el problema alimentario y el modo de vida.

Curar, es "desflocular", es "despolarizar" la célula, es decir, "vaciar" el organismo de todas las "sustancias extrañas" que alteran sus humores.

Es drenar, favoreciendo el papel de los emuntorios y es también suprimir la causa de la intoxicación digestiva, corrigiendo el régimen alimentario y la manera de vivir.

Así, por el cultivo Biomédico de los tejidos, de los nuestros y de los de nuestros alimentos, mantendremos el equilibrio normal intracelular y frenaremos las mutaciones de los orgánulos hacia las formas patógenas.

Así, será vencido **-sin antiséptico fulminante-** ese fantasma desdentado, ese duende de la ciencia, ese inocente cargado con todos los crímenes: **el MICROBIO**.

Una frase resume toda nuestra enseñanza:
"El terreno es todo, el microbio no es nada".

Ahora bien, esta frase es de Pasteur, él mismo, en sus últimos días de vida. Incluso añadió:

"Es Claude quien tiene razón", hablando de Cl. Bernard.

El padre de la microbiología de las "agresiones" parece así haber indicado la vía que es necesario seguir.

RECORDAR

En verdad, los trabajos de Pasteur no han sido inútiles. hacía falta que fueran llevados a cabo para abrir la vía a los estudios complementarios sobre la "Naturaleza Bacteriana" de los organismos vivos.

Así el círculo era cerrado.

No quedaba nada más que elevar el debate y estudiar más especialmente los mecanismos de las resistencias ***(defensas)*** que poseen algunos organismos vivos, y los medios de los cuales disponemos para aumentar los efectos de las mismas ***(sin usar artificios).***

LAS LEYES Y LAS REGLAS DE LA AUTODEFENSA.

- **- La protección exterior** ***(contra los "gérmenes" de Pasteur, o los "orgánulos heterogéneos" de Tissot)*** se realiza por la integridad del revestimiento cutáneo y de las mucosas: ***(revestimiento interior de los órganos en comunicación con el exterior).***

  En el ámbito de la piel, esta protección está asegurada por un cierto grado de acidez *(PH.5)* que mata los "corpúsculos", y no les deja ninguna posibilidad de penetrar en el interior.

  Los ejercicios físicos que conllevan la sudoración, las balneaciones en aire seco sobrecalentado, las unciones de la piel con esencias aromáticas ***(naturales)*** son las maniobras antisépticas porque son acidificantes.

  En caso de herida, por donde se podría producir una invasión, las jabonadas con jabón ácido, y los apósitos aromáticos ***(lavanda, por ejemplo)*** son suficientes para evitar cualquier riesgo.

  ** En lo que concierne a la protección a nivel de las mucosas, está asegurada por las secreciones, propias a cada una de ellas.*

  Algunos tests permiten evaluar la integridad de estas mucosas ***(ausencia de microlesiones).***

  Cualquier esputo y mucosidad es signo de sobrecarga metabólica ***(engrudos)*** a nivel de las mucosas de las vías respiratorias.

  Estas "sobrecargas" son puestas en evidencia por algunos minutos de "footing".

  Cuando aparecen los catarros y las bronquitis espontáneamente es porque el umbral de saturación humoral en engrudos *(materias coloidales residuales)* es alcanzado.

  A nivel de cualquier mucosa sobrecargada, se sitúan siempre "microlesiones", agujeros por donde pueden pasar los invasores.

  La infección microbiana puede, entonces, sobreañadirse al mal humoral.

  Para salvaguardar *(sanear)* la mucosa respiratoria *(pulmones, nariz, garganta, orejas ...),* conviene reducir los almidones *(alimentos)*, drenar los "engrudos" que resultan de esos alimentos mal metabolizados, y derivar esas sobrecargas hacia su emuntorio específico: ***(hígado, vesícula biliar e intestino).***

  Luego, se "vacían" enérgicamente los fondos pulmonares y senos interesados por ventilación acelerada en aire aromatizado *(oxigenado, ozonizado, ionizado y negativizado).*

  A veces, las posturas invertidas *(cabeza abajo)* **son útiles.**

  ** En lo que conviene a la integridad de la mucosa digestiva, la prueba de control es fácil de llevar a cabo.* Un número de heces igual al número de comidas ***(3 heces por 3 comidas cada 24 horas)*** indica una velocidad de tránsito normal. Además las materias fecales deben ser moldeadas(***en forma de morcillas),*** no nauseabundas, homogéneas y de color claro.

  No deben ser, además, ni secas, ni pastosas ***(es decir, no deben ensuciar nunca el ano).***

La comida de la noche debe dar la hez de la mañana.

La velocidad de tránsito es puesta en evidencia por una monodieta de zanahorias o de remolachas.

Cualquier lentitud anormal, cualquier retraso y por supuesto, cualquier estreñimiento conllevan microlesiones más o menos importantes, y fenómenos secundarios de autointoxicación que pueden tomar el aspecto de enfermedades infecciosas.

La protección y la curación de una mucosa digestiva es el hecho, únicamente, de un método de alimentación específico y natural, conforme a la anatómico-fisiología del animal o del hombre considerado.

Sobre el plano humano, aconsejamos al lector volver al párrafo que trata de estos problemas ***("la Salud sin medicamentos" ...)***. y muy pronto ***(El tubo digestivo...)***

Frutas variadas, legumbres acuosas ***(no harinosas)*** y subproductos animales son los elementos de este régimen biológicamente humano.

** La tercera y última mucosa, urogenital, señala sus anomalías por ardores y derramamientos:* ***(por ejemplo, pérdidas vaginales).***

Una reforma alimentaria de base donde están excluídos bien los glucósidos o bien los prótidos, según las mucosas, es indispensable desde el principio de la cura.

Algunos días de ayuno hídrico, a base de tisanas diuréticas y plantas aromáticas ***(tomillo, romero),*** ayudan a la refección de las superficies lesionadas ***(riñones y vejiga).*** Por supuesto, están prohibidos los alcoholes, el café, el tabaco ...

- Una vez la barrera cutánea o una de las tres mucosas son franqueadas, el germen (*microbio de Pasteur, u orgánulo heterogéneo desviado de Tissot)* va a encontrarse de frente a los tres sistemas sucesivos de defensa.

  * **Primera defensa:** Primeramente, una ola de células blancas ***(polinucleares),*** denominadas aún "leucocitos" ataca al germen y lo devora literalmente, de donde proviene el nombre de "fagocitos" para denominar la acción. La inflamación ***(aporte de sangre)*** y la formación del pus son los efectos de esta lucha.

  Una invasión sin fiebre, ni inflamación, indica que las defensas leucocitarias ya no actúan. Un "acceso de fijación" que no coge, revela claramente este estado.

  Los ganglios, el bazo y la médula son los órganos que fabrican estas células.

¿QUÉ HACER PARA ESTIMULAR LA PRESENCIA Y ACTIVIDAD DE LOS LEUCOCITOS?

Los leucocitos se encuentran especialmente en la sangre.

Hay entonces que movilizar la masa sanguínea *(lo que se hace espontáneamente en las inflamaciones locales y las fiebres generales cuando la Fuerza Vital es suficientemente activa).*

* **Los envolvimientos:** calientes y húmedos, locales o generalizados, las compresas, las cataplasmas, los baños generales supercalóricos *(que se principian a 37 grados para ir hasta 40 grados y más, 42, 43, 44, 45 grados según el entrenamiento del paciente)* realizan las acciones de esta naturaleza, inflamaciones locales o fiebres

extendidas, del tipo "artificial", representan un factor de activación leucocitaria.

Según los casos, las aplicaciones pueden ser cotidianas, bi o tri-cotidianas, y de una duración pudiendo ir de algunos minutos a más de una hora.

Los "oficiales" conocen, por otra parte, este método llamado: piroterapia y proteicoterapia.

*** Segunda defensa:** la segunda ola está asegurada por los histiocitos, células venidas del tejido conjuntivo.

Son los "basureros" del organismo.

Acaban con los gérmenes que han resistido y los devoran así como los cadáveres de los leucocitos muertos en el combate.

La producción de histiocitos puede ser provocada por un secado periódico del tejido conjuntivo, mediante ayunos secos *(corto periodo de 1, 2 o 3 días, máximo, sin beber, ni comer)*.

Entre los ayunos, debe ser instituido el régimen biológico.

La regla de la densidad *(disminución máxima del volumen corporal con pérdida mínima del peso)* debe presidir esta cura.

Este método es desconocido por los "oficiales".

*** Tercera defensa**: supongamos que lo peor haya llegado y que los microbios hayan triunfado sobre las células, el combate va, a pesar de todo, a continuar entre los invasores y el organismo.

Una última ola de defensa se organiza, la representada por los anticuerpos.

Son substancias que existen en la sangre de los sujetos muy sanos, fuera de todo contacto previo con un antígeno.

Estos "anticuerpos" se fijan sobre los gérmenes y los neutralizan *(aglutinación "anticuerpo-antígeno)*.

Secretan incluso antitoxinas, cuando el antígeno es una toxina microbiana.

Su acción polivalente es, igualmente muy completa.

Las "vacunaciones" y la práctica de los "sueros" reposan sobre esta creación de anticuerpos después de la introducción en el organismo de antígenos(*cuerpos microbianos atenuados o muertos, o incluso toxinas microbianas)*.

Sin embargo, aparece que ciertos sujetos sanos disponen naturalmente de anticuerpos sin usar estas solicitaciones.

Las proteínas *(llamadas "complementos")* **ayudan a los anticuerpos en su tarea.**

¿De dónde vienen estas fuerzas escondidas, estos últimos defensores del organismo?

Los leucocitos vienen de los huesos ***(médula);*** los histiocitos, del tejido conjuntivo; los anticuerpos y sus aliados parecen ser almacenados en el tejido muscular.

Una "gimnasia muscular *(musculación cotidiana)* favorece su presencia.

Un cuerpo anticanceroso podría, incluso, ser encontrado en el suero muscular de cualquier animal u hombre correctamente entrenado *(con los músculos ejercitados pero sin agotamiento)*.

Un atleta bien musculoso, entrenado cotidianamente y sin alcanzar el umbral de la fatiga, ofrece una velocidad de cicatrización de las heridas excepcional.

Misioneros nos han hablado de negros africanos víctimas de heridas graves y que se curaban en algunos días, mientras que las mismas heridas en los blancos tardaban meses en curarse, en el mejor de los casos, si la muerte no se producía por septicemia *(infección generalizada)*.

Sobre los estadios, las heridas de atleta, incluso bastante graves, curan todas, relativamente rápido.

El sedentarismo y la pereza muscular reducen a cero esta última liga de autodefensa.

En resumen, baños calientes, ayunos secos periódicos y musculación favorecen todos los sistemas previstos por el organismo para luchar contra las infecciones bacterianas.

- Frente a los "orgánulo-autógenos" desviados *(pesas y colis de Tissot)* de los cuales no habla Pasteur, la actitud de protección debe ser aún más severa porque alcanzamos aquí, las estructuras profundas, fundamentales del organismo: las células ellas mismas *(en el seno de su ciénaga linfática)*.

  A. Carrel, por sus experiencias sobre el corazón de pollo, ha demostrado la influencia de los "caldos de cultivo" sobre la vida celular.

  Una limpieza sistemática de estos líquidos los cuales bañan a las células, asegura a estos últimos una salud y una longevidad extraordinarias.

  Las más mínimas impurezas *(alimentos excedentes y desechos o residuos del metabolismo)* son factores de degeneración ***(mortalidad, monstruosidad, mutación).***

  Paralelamente, los seres vivos se ensucian *(en el ámbito de su linfa y de sus sueros celulares)* absorbiendo alimentos falsos *(no específicos y desnaturalizados),* seudoalimentos *(alcohol, café, tabaco, té ...)* y medicamentos químicos *(moléculas estancadas, mal recopiladas o enteramente nuevas que rehúsa el organismo)*.

  Estos desechos y residuos múltiples obstruyen, entonces, los líquidos pericelulares.

  El organismo, para defenderse, moviliza sus emuntorios por crisis neurohormonales *(enfermedades agudas o crónicas, centrífugas, de eliminación)*.

  El fin es el depurar los líquidos humorales para salvar a las células.

  En caso de insuficiencia neurohormonal *(fuerza vital deficiente)* o incluso de carencias emuntoriales *(herencia, deterioro, bloqueo accidental),* la saturación humoral profunda va a provocar fenómenos celulares de esclerosis, de licuefacción o de mutación *(según la enseñanza de Tissot)*.

  Louis Claude Vincent, por sus medidas sobre la ácidoalcalinidad, la oxido-reducción y la conducto-resistividad, ha permitido saber en que estado se encuentran los humores de un sujeto dado.

  Ha mostrado de la misma manera la nocividad de los falsos alimentos, de las drogas y de las vacunas que desplazan los humores hacia zonas favorables a la fauna o a la flora microbiana.

Para fortificar nuestras células, y estabilizarlas, conviene, entonces, purificar el medio líquido en el cual están sumergidas.

Esta práctica revela buenamente todo de la cura de desintoxicación biomédica.

Esta cura, recordémosla, conlleva tres fases:

- Desecar la fuente de las sobrecargas (*enmugrecimiento por ayunos, monodietas o regímenes restrictivos continuos o periódicos)*.
- Liberar el diencéfalo y sus anexos nerviosos de la influencia del cortex *(cerebro pensante)* por la relajación, el sueño natural y otras maniobras *(existen 6 en total)*, y ello para facilitar la tercera fase.
- Abertura sistemática de los emuntorios *(filtros)* por plantas *(laxantes)*, lavativas *(ducha rectal),* ventilaciones pulmonares y tisanas diuréticas para los riñones, todo provocando cotidianamente grandes agitaciones de los plasmas por el ejercicio muscular y los baños alternados *(calientes y fríos)*.

Esta cura de desintoxicación es incontestablemente el único medio de depurar los humores y de estabilizar la vida celular, con lo cual de evitar las mutaciones posibles de los orgánulos celulares *(de Tissot)*.

Hay aún mucho que decir, pero nos es preciso limitar.

Esperamos, sin embargo, que estas líneas aportarán un concepto más exacto sobre la naturaleza de los microbios y de los virus, y sobre los medios más apropiados para defenderse contra ellos.

... O vivir en paz en contacto con ellos.

Nuestra sabiduría es el reflejo de la suya, no lo olvidemos.

El microbio es contemporáneo del Viviente.

Participa incluso en la edificación de la Vida.

Si parece destruirla a veces, el error es a menudo del agredido más que del agresor.

La coexistencia pacífica es la regla entre los fuertes. Acordémonos de las dificultades encontradas por Metchnikoff para volver sifilítico a un robusto gorila, recién llegado de su jungla natal.

G. Knap, bien preparado sobre el plano intestinal, ingirió caldos de cultivo *(difteria ...)* delante de testigos médicos, y no estuvo nunca enfermo.

Pettenkorf hizo lo mismo con los bacilos de Koch y no se volvió nunca tuberculoso.

Estemos entonces, entre los seres fuertes, que pueden resistir.

Los métodos naturales no faltan para fortificar a los débiles, restituirles esa invulnerabilidad que debía ser el patrimonio de nuestros ancestros y que es aún, el de los animales que viven en contacto con la naturaleza, en el seno de su entorno original.

Si Dios hubiera querido que el hombre para defenderse tuviera conocimientos precisos concernientes a la inmunización artificial, le habría dado un libro de instrucciones al echarle del paraíso.

No ha hecho nada de eso, pero ha hecho algo mejor, nos ha provisto de un sistema muy completo de defensas, que funciona solo, y que nos mantiene en buen estado, por un comportamiento de vida conforme con nuestros imperativos fisiológicos.

La desgracia es que nosotros nos reímos de estos "imperativos" y que vivimos fuertemente mal, deteriorando poco a poco la admirable mecánica que nos ha sido confiada. Hacemos "trampas" entonces, en el juego de la VIDA, y de ellas resulta nuestra degeneración marcada sucesivamente por trastornos funcionales, luego por lesiones orgánicas cada vez más profundas e irreversibles, el "todo" acompañado de una pérdida paralela de las "autodefensas".

La célula cáncerosa es el término de esta degeneración fisiológica.

Parece secretar, según la tesis oficial, una sustancia *(antígeno)* que inhibe las defensas leucocitarias, histiocitarias y las de los anticuerpos, y un virus *(microbio simplificado de origen exterior)* sería la causa.

La célula enferma *(cancerosa)* ya no encuentra nada más que las sombras de ellos mismos.

Su debilidad hace la fuerza del invasor y del cáncer.

Los oficiales buscan, partiendo de esta hipótesis, el "principio protector", secretado por la célula enferma.

Creen encontrarlo en un "principio" próximo del que protege al embrión, en el vientre de la mujer *(el cuál, en efecto, no es expulsado, ni sufre el ataque de los leucocitos)*.

Habiéndolo encontrado esperan entonces fabricar su "antídoto" que permitirá el debilitar la célula cancerosa *(apuntan incluso, hacia provocar el aborto por este proceso)*.

La copa permanece lejos de los labios.

Pero admitiendo incluso que el antídoto sea encontrado y que todo marche según la hipótesis de los investigadores, nadie puede prever lo que ocurrirá en el organismo; las defensas anormalmente sostenidas podrán, por ejemplo, atacar a las células sanas.

Esto será una nueva enfermedad medicamentaria.

En efecto, si el cáncer es debido a una mutación de un elemento celular, entonces autógeno en el hombre, los efectos de esa medicación por antídoto serán catastróficos.

Las "defensas" no actuarán contra las células del mismo género orgánico ***(como lo testimonia la paz que ellas dejan al embrión),*** la terapéutica engendrará un desorden aún más grande que el del cáncer.

La sabiduría médica quiere *(cualquiera que sea la tesis adoptada sobre la naturaleza de los microbios)* que consideremos ante todo el reforzamiento natural de las defensas y la consolidación estructural de las células por un entorno humoral convenientemente depurado. El hombre debe remontar la pendiente de la degeneración sobre la cual se ha empeñado, embriagado por sus técnicas y su ciencia materialista experimental, destinadas a actuar sobre los fenómenos(*y no explicarlos)*.

Nunca por los artificios salidos de sus laboratorios, podrá compensar las carencias orgánicas, resultantes de la pérdida de los elementos del entorno natural original.

Nuestra fórmula es "Menos brujería médica, y mucha más higiene natural, fisiológica.".

El futuro pertenece a la BIOMEDICINA, con la condición de que no se desvíe de su enseñanza ortodoxa y que no haga una vulgar medicina física.

Debe permanecer en su orientación verdadera y permanecer una higiene auténtica (*en función del entorno humano biológico)*.

En este concepto, se sitúa en el corazón del humanismo biológico, filosofía del HOMBRE (*de sus orígenes, de su naturaleza y de sus fines)* que quiere, sobre el plano de la Salud, que el humano sea tratado en función de lo natural, y dirigido en este sentido.

Este nuevo humanismo se coloca a su turno en el seno del "sociologismo biológico" que da la prioridad a la expansión del hombre sobre el desarrollo económico del país, y quiere que lo "social" sea organizado en función de este acuerdo entre el humano y lo natural y ello en el nombre de lo Divino, principio que lo quiere así.

Concluiremos con estas palabras que deberían ser grabadas en las fachadas de todos los edificios de la Salud Pública.

"LA ENFERMEDAD ES LA SEÑAL DE ALARMA QUE AVISA AL HOMBRE DE UNA FALTA CONTRA LAS LEYES NATURALES".

(NO ES LA SEÑAL LO QUE HAYA QUE CESAR SINO LA FALTA).

Toda medicina que no tiene en cuenta esto es perjudicial para el ser humano.

Toda política, de la cual las orientaciones olvidan esta dependencia humana, es necesariamente mala, cualquiera que sea su valor sobre el plano económico.

En conclusión, no estamos sistemáticamente contra las vacunaciones y las esterilizaciones, sino más bien contra las vacunaciones y las esterilizaciones sistemáticas, fuera de todo esfuerzo inteligente para cultivar el terreno, maestro de las defensas.

TUBO DIGESTIVO

Gastritis, úlcera, apendicitis, colitis,
estreñimiento, diarrea, hepatitis,
hemorroides, cáncer ...
(Cuidados y Prevención)

"Vale más prevenir que curar, y, si es necesario curar, vale más hacerlo sin dañar."

"Cuando la medicina haya reducido LA CIRUGÍA AL ESTADO ARTESANAL, y que comenzará ella misma a ver SU PROPIA FUNCION DISMINUIR... entonces estará sobre la vía buena.

"Son circunstancias donde demasiada prudencia confina la complicidad, y donde el silencio es signo de cobardía."

Las enfermedades clásicas son **"máscaras"**, que nos esconden la **realidad mórbida**.

Hay que saber arrancar esas "máscaras" para ver la verdadera cara de la enfermedad.

Estaremos, entonces, extrañados de constatar que es siempre **la misma y única cara mórbida** la que se dibuja bajo la multiplicidad de enfermedades clínicas, de las cuales se dejan tan a menudo prender **Enfermos** y ... **Médicos**.

Les comprendemos y les excusamos, pero es sabio el mostrar dónde está la verdad en este dominio, precisamente por eso la **Seguridad Social** agotará rápidamente las finanzas del **Estado**, en esta carrera de las terapéuticas locales, paliativas y demasiado a menudo tóxicas, que no alcanzan **la causa primera del mal**, y que comprometen siempre más a fondo las condiciones fisiológicas de supervivencia de la aparcería humana.

En el juego de las enfermedades, que se dejan desarrollar y **que se curan torpemente** *(cuando están bien constituidas)* **por la represión ciega y brutal de los síntomas con la ayuda de venenos medicamentosos** *(considerados como únicos medios verdaderamente científicos de tratamiento),* se prepara para el mañana una **raza aminorada, degenerada, hecha de incurables y sin esperanza de futuro** *(enfermedades degenerativas).*

La higiene fisiológica natural se impone más que nunca en el siglo de la **química abusiva**.

Es necesario enseñar a la gente **a comer, a ejercitarse, a respirar, a tomar el sol, a relajarse, a activar sus emuntorios, a solicitar sus funciones reflejas** ...

La raza humana ha sido hecha de este modo, **en el contacto de los elementos del entorno original**, y ello durante milenios.

Degenera en un **entorno artificial** y en otro entorno que no sea el suyo; se regenera por una vuelta metódica al entorno que la ha visto nacer.

Que en los casos urgentes, se usen algunas drogas de laboratorio para aliviar, puede ser admitido y tolerado, pero que se haga de este medio **el único medio válido y suficiente**, en el olvido total de la refección del terreno o del fondo humoral por los agentes naturales, es una amenaza grave que pesa sobre el destino de la **Humanidad**. Es una falsa orientación médica.

Es la razón por la cual nuestros esfuerzos tienden sin cese, incluso actualmente, a recordar esta condición de sobrevida a los **Ciegos**, los cuales son la mayoría de las personas de este mundo moderno.

A propósito de las enfermedades del tubo digestivo vamos a precisar nuestro pensamiento y a mostrar a los lectores de este opúsculo, cómo deben razonar frente a la enfermedad en general, y frente a nuestras enfermedades en particular.

Las enfermedades del tubo digestivo servirán aquí, de ejemplos **para ilustrar nuestra enseñanza.**

* **" Se destruye** las funciones y órganos digestivos comiendo mal; se los restaura comiendo **correctamente ".**

* **" Los buenos alimentos** (*específicos y naturales)* son los únicos medicamentos previstos por el **Creador ".**

* ***" Dime lo que comes y viendo tu "temperamento", te diré en lo que te convertirás ".***

1. LA "MECÁNICA" DIGESTIVA

(Órganos y Funcionamiento)

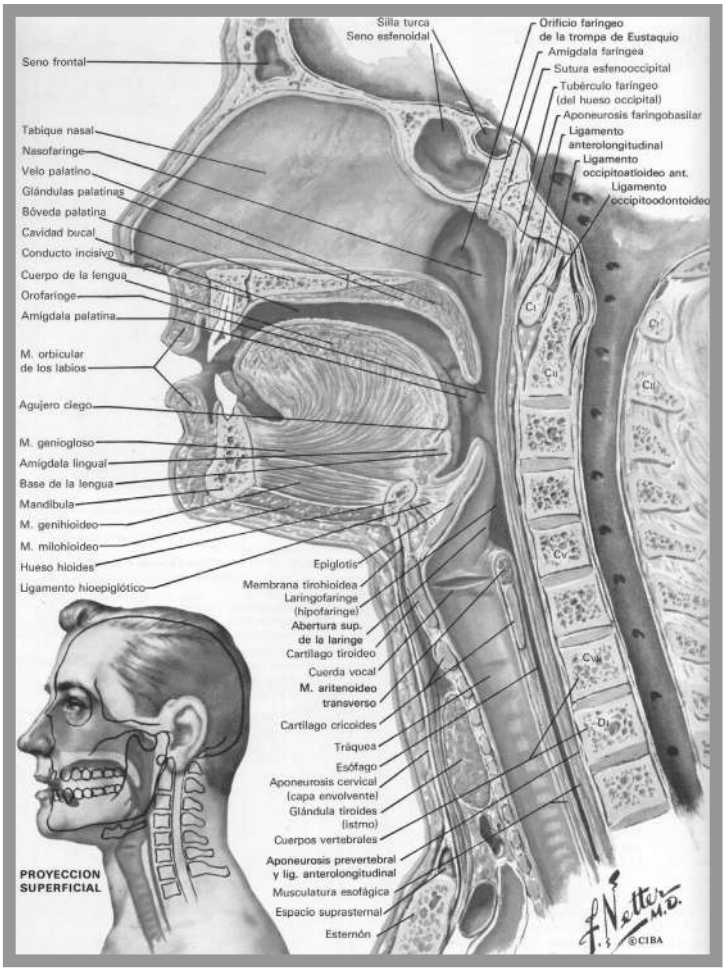
El tubo digestivo humano está compuesto de cinco bolsas: *boca, estómago, duodeno, intestino y colon.*

Cada una de estas bolsas posee una o varias funciones digestivas muy precisas.

Groso modo, la digestión es una lenta **"degradación" de los alimentos** (*tal y como son encontrados en la naturaleza, en su complejo molecular)* **hacia las formas más simples de sus constituyentes** *(con el fin de llevar a cabo una asimilación humoral primero y luego celular).*

Esta "degradación" se produce a lo largo de las cinco bolsas:

- **LA BOCA**, primera bolsa, sirve a la trituración de los alimentos *(dientes)* y a su insalivación *(por las glándulas salivares, de las cuales el jugo contiene un fermento* ***alcalino****, predigeriendo* ***los azúcares y los almidones****, transformándolos en glucosas y maltosas).*

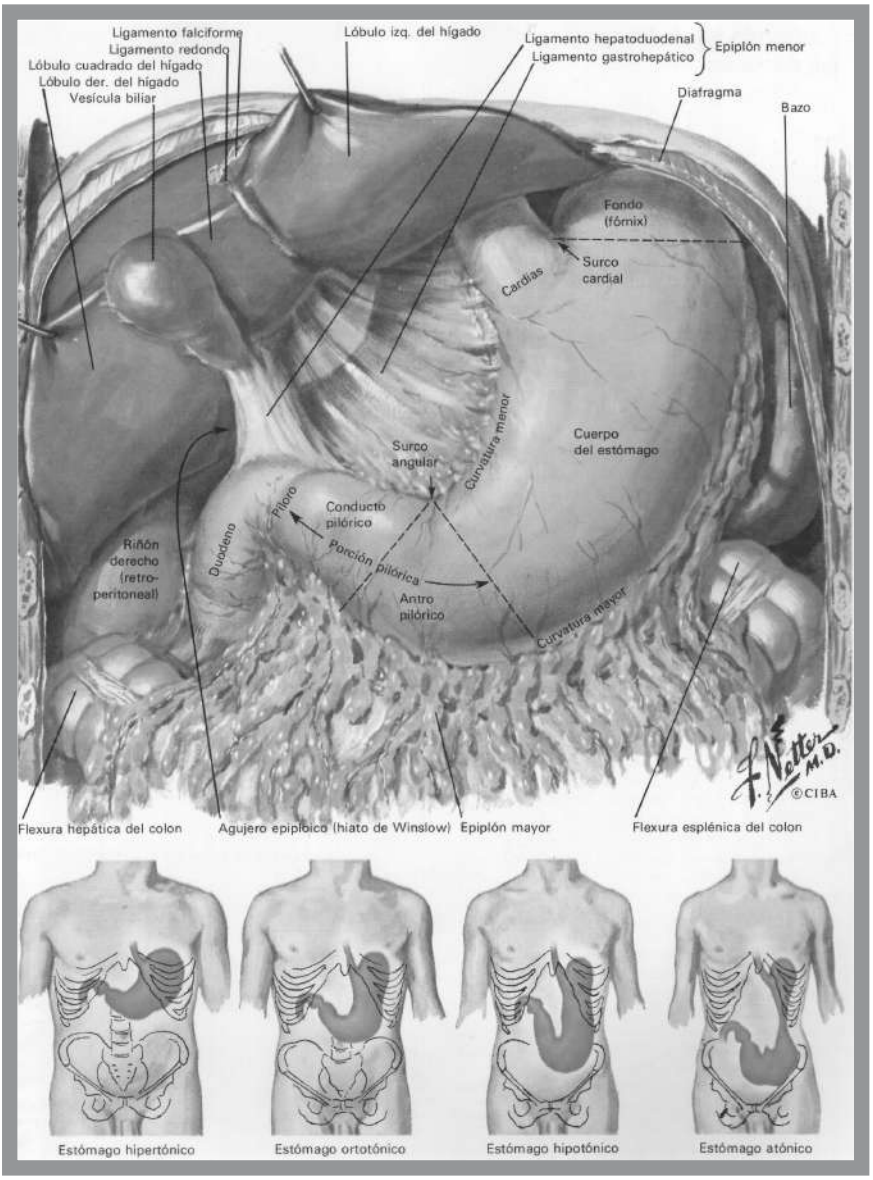


- **EL ESTOMAGO,** es la segunda bolsa, unida a la primera por un tubo de simple comunicación llamado: **esófago**.

  El estómago es una enorme bolsa de 25 cm. de profundidad, en forma de alubia que secreta un **líquido ácido** *(clorhídrico)* y un fermento, la **pepsina**, destinados a transformar los **prótidos** *(alimentos nitrogenados: carne, queso, pescado y otros productos cuaternarios de origen animal o vegetal)* en elementos constitutivos más simples llamados: **peptonas y polipéptidos**.

  Su función es **ácida**.

  Notamos que el hombre posee sólo **un estómago** *(una sola bolsa)* por el hecho de su tipo **frugívoro"**, mientras que los **granívoros** *(cerealianos),* los **herbívoros** *(comedores de hierba)* poseen estómagos de **3 o 4 bolsas**.

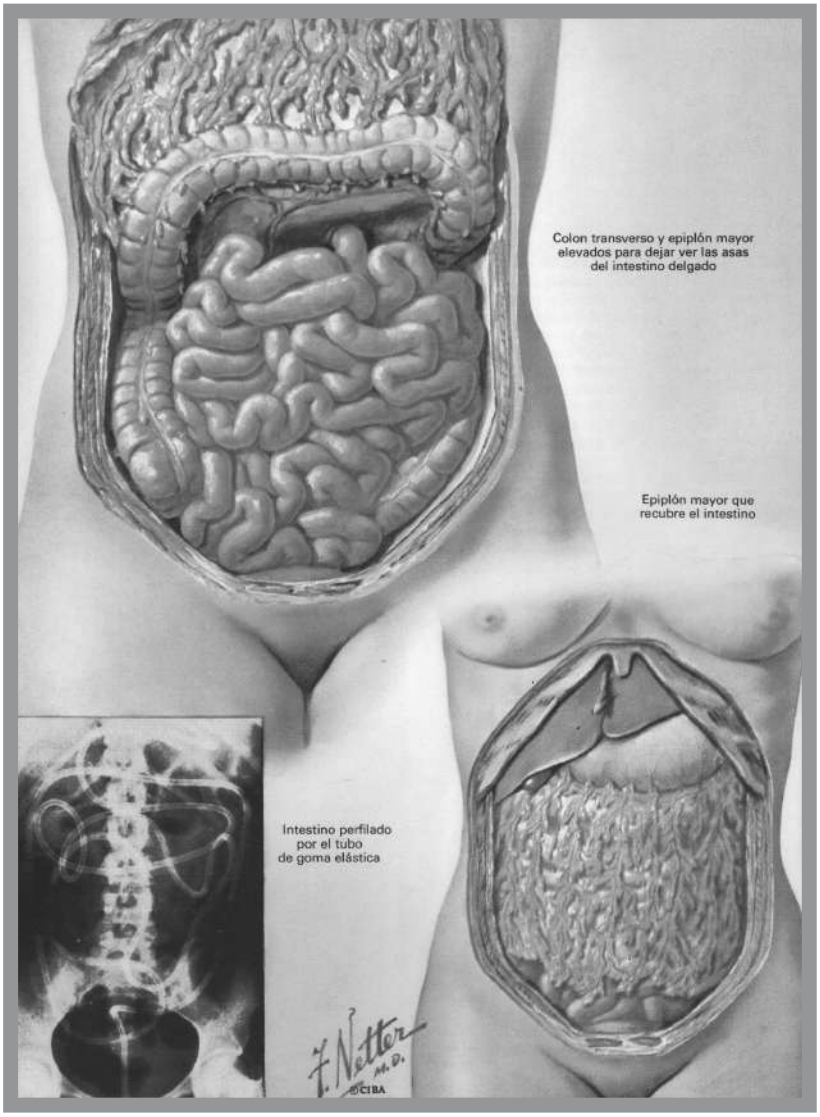


Los **carnívoros** *(tigre)* sólo poseen una bolsa, pero sus reacciones ácidas son mucho más fuertes que en el hombre *(las fieras digieren* ***la piel y los huesos*** *de sus víctimas sin dificultad).*

- **EL DUODENO** parte fija del intestino delgado, es un tubo de función digestiva alcalina que recibe **la bilis** proveniente del **hígado**, y los jugos provenientes del **páncreas**.

  La bilis emulsiona los **lípidos** *(cuerpos grasos)* y los **diversos fermentos pancreáticos** *(lipasa, tripsina, amilasa, insulina ...)* actúan sobre **las tres categorías de alimentos** *(prótidos, lípidos, glúcidos)* y continúan el trabajo de la boca, del estómago y de la bilis.

- **EL INTESTINO** cuarta bolsa digestiva, en forma de tubo largo flotante y contorneado, termina mediante sus jugos las transformaciones alimentarias.



A este nivel, los **almidones** convertidos en **azúcares** y los azúcares desdoblados en **dextrosas** *(glucosas)* y las **levulosas** *(fructosas)* pasan a la **vena porta** *(a través de las vellosidades intestinales)* y alcanzan el **hígado**, donde son almacenados bajo la forma de "glucógeno" y liberados en los músculos para sus contracciones *(el azúcar es el "carburante" del músculo)*.

Los **Prótidos** (*alimentos nitrogenados)* convertidos en peptonas y polipéptidos, luego en **ácidos aminados**, siguen la misma vía de la vena porta.

En el hígado son reagrupados *(como letras que sirven para formar palabras)* para reconstituir nuestros tejidos.

Los ácidos aminados son los "ladrillos" de la construcción orgánica.

En cuanto a los **lípidos** *(cuerpos grasos: mantequilla, aceite ...)* divididos en glicerina *(azúcar)* y en ácidos grasos, a nivel del duodeno y del intestino, toman dos vías distintas; la glicerina toma la vía de la vena porta hacia el hígado en su calidad de azúcar; y los ácidos grasos, insolubles, usan la vía linfática y van directamente **al corazón**, luego a los pulmones donde serán oxidados.

El intestino es entonces, el lugar de las **últimas transformaciones** de los alimentos y el de las **asimilaciones** de los productos más simples así obtenidos.

Es la "placa giratoria" de la Salud o de la enfermedad.

- **EL GRUESO, o COLON**, quinta y última bolsa, sin acción digestiva, es un tubo grueso de evacuación **de las materias alimentarías residuales**, llamadas "fecales".

  El colon es sobre todo un sumidero colector.

  La digestión es entonces, el medio previsto por la **Naturaleza** *(o el **Creador**)* para transformar los alimentos muy complejos en sus elementos constitutivos más simples, **con el fin de que puedan pasar a través de los filtros celulares** para ayudar en la locomoción *(movimientos musculares)*, en las actividades orgánicas, en el crecimiento y en la reparación de los tejidos duros y blandos.

  El aparato digestivo (*desde la boca al ano),* con todas sus diversas bolsas y sus fermentos, es comparable a una vasta **fábrica de refinado**, destinada a mantener la vida orgánica.

  El más mínimo **desorden** en este equipo conlleva, como se puede imaginar, graves repercusiones sobre la economía general.

  No es una simple vista del espíritu lo que hace pretender que la mayoría de los males que nos afectan poseen un **origen intestinal**.

  El Biomédico lo afirma y lo demuestra cada día por **sus curas** de reforma alimentaria y drenadoras que provocan la autocuración.

II - LOS DESORDENES DIGESTIVOS

(vistos bajo el ángulo médico)

Siguiendo la enseñanza habitual, sintomática, las grandes enfermedades que afectan al tubo digestivo son las siguientes:

- **ENFERMEDADES DE LA BOCA.**

  Se manifiestan por **inflamaciones locales** *(encías, **gingivitis**)* o **más extendidas** *(lengua: **glositis**, interior de toda la boca: **"estomatitis"** que puede ser aftosa, catarral, mercurial o saturnina);* incluso por **placas blancas** sobre las mucosas *(muguete de los niños de pecho ...)*.

  Los **cánceres** de labios, de la lengua y las diversas **caries dentales** y **accesos** que se remarcan igualmente a este nivel.

- **ENFERMEDADES DEL ESÓFAGO.**

  Se pueden anotar las **quemaduras** *(por absorción de líquidos cáusticos: ácido o sosa),* los **cánceres** de esófago, las **dilataciones** y los **alargamientos** de este tubo *(con **regurgitaciones** y **espasmos**)*.

- **ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO.**

  Más numerosas que las precedentes, las presentamos aquí siguiendo un orden alfabético:

  - **Aerofagia**: formación de gas en el estómago *(con eructos, flatulencias, dolores cardíacos por compresión)*.
  - **Anorexia**: pérdida del apetito, con contracciones dolorosas del estómago acompañada de astenia física y psíquica.
  - **Cáncer**: tumor maligno *(epitelioma y más raramente sarcoma)* con adelgazamiento, vómitos mucosos y sangrientos.
  - **Dolores:** que acompañan a las **gastritis**, las **úlceras**, los **cánceres ... Residen** en el hueco del estómago, a la derecha de la línea mediana, indican una afección del **duodeno** y del **píloro**; a la izquierda, pueden revelar una **úlcera** de la pequeña curvatura; los calambres son el signo de la ULCERAción; los ardores son testigos de la **gastritis**; los dolores justo después de las comidas son los efectos de una indigestión *(dispepsia);* de tres o cuatro horas después de las comidas, los dolores hacen pensar en una **úlcera** del duodeno; dolores frecuentes, se trata de una gastritis; dolores constantes señalan una **úlcera callosa** o un **cáncer**.
  - **Dispepsias y gastritis:** Trastornos funcionales sin lesiones o con lesiones discretas *(inflamatorias)* que van acompañadas de **hiperacidez** *(acedías, ardores ...),* de dolores, de bostezos, con, a nivel del intestino, cólicos, diarreas o estreñimiento.
    Se notan además palpitaciones *(corazón),* congestión o sudores *(cara)*, vértigos y síncopes.
  - **Vómitos de sangre:** expulsión de sangre por la boca; poco abundantes, con espasmos y tendencia sincopal, indican estados de dispepsia o de anorexia; importantes *(hemorragias),* señalan **un cáncer** *(sangre negra digerida)*. Esta afección es predispuesta por **úlceras, cánceres, gastritis, cirrosis y litiasis biliares.**
  - **Indigestiones:** parada o aminoramiento de la digestión gástrica *(fatiga, frío, emoción, comida copiosa, insuficiencia hepática, intolerancias ...)*; con sudores fríos, síncopes, **vómitos o diarrea** *(que liberan al paciente)*.

- **Ptosis gástrica:** estiramiento de la bolsa con dispepsia, flatulencias, cansancio, vértigo, náuseas, ansiedad ...
- **Perforaciones:** accidente grave y brutal que sobreviene en el transcurso de la evolución de una úlcera mal curada.
- **Ùlcera:** ulceración de la mucosa gástrica que se esclerosa a medida que se extiende con vómitos, hemorragias, dolores violentos periódicos, evolucionando hacia la perforación y la cancerización, residiendo sobre todo a nivel de la gran curvatura y el píloro *(con esclerosis y cerradura del estómago)*.
- **Vómitos:** expulsiones por la boca del contenido gástrico; las "pituitas" claras de las mañanas señalan una **gastritis** *(alcohólica);* las expulsiones matinales con restos alimentarios hacen pensar en una **estenosis del píloro**; las expulsiones dos horas después de las comidas son el hecho de **una indigestión**; las expulsiones muy pronto después de la comida deben hacer sospechar **un cáncer**; nocturnas, se trata de una **úlcera**; en forma de chorros *(cohetes),* puede ser posible una meningitis; de naturaleza semejante a un zumo de puerros, indican una **peritonitis**; y las expulsiones fecales *(pútridas),* marcan una **oclusión intestinal**.

❍ **ENFERMEDADES DE LOS INTESTINOS.**

Siempre por orden alfabético, tenemos:

- **Apendicitis**: inflamación del apéndice, con dolores en la fosa ilíaca derecha *(a media distancia entre el ombligo y el saliente de la cadera)* y con crisis de paroxismo *(cólicos apendiculares),* con estado de fiebre, con palpitaciones *(corazón),* con vómitos y abatimiento; evolución hacia la cronicidad con peto apendicular, accesos ...
- **Cáncer**: tumor maligno del **grueso colon** *(12% de los cánceres que se señalan por cólicos violentos, inapetencia, estreñimiento rebelde, sangre roja después de las heces y un adelgazamiento rápido);* el cáncer del recto se remarca por hemorragias de sangre roja **antes de las heces.**
- **Estreñimiento:** heces líquidas con digestiones incompletas de los alimentos liberados de un estreñimiento; o determinadas por la disentería *(flemas sangrientas),* por afecciones del hígado, estados nerviosos ...
- **Disentería:** afección parasitaria *(amibiana)* o microbiana *(bacilar),* con úlceraciones, fiebre, evacuación de flemas etc...
- **Enteritis:** inflamación de la mucosa intestinal con espasmos, diarreas o estreñimiento.
- **Enterocolitis muco membranosa:** afección del colon con estreñimiento en "cagaluta de cabra", cortada por diarreas y emisión anal de mucus y falsas membranas *(blanco de huevo)*.
- **Fisura y fístula del ano:** ulceración de los pliegues radiados del ano con violentos dolores después de las heces.
- **Hemorroides:** varices de la vena porta *(asas ano-rectales)* que tienen como consecuencia afecciones variadas *(hígado, rectitis, pólipos, cáncer, cálculos biliares, fibroma, quiste del ovario)*.

- **Hemorragias:** expulsiones por el ano de sangre *(intestino)* de una manera discreta o abundante; **la sangre roja** viene del recto, **la sangre negra** viene del principio del colon o del delgado; la sangre flemosa indica una úlcera del colon.
- **Invaginación intestinal:** choque de frente del intestino(*retroversión de una porción del intestino como un dedo de guante incompletamente vuelto)*.
- **Oclusión intestinal:** Obstrucción brutal del tubo intestinal con dolores violentos y vómitos de materia fecal.
- **Perforación:** pérdida de sustancia de la mucosa *(ulceración)* pudiendo producirse en no importa que lugar de la túnica; se señala por **el vientre de piedra**, una sed intensa, hipotermia, pulso fugaz ... y pudiendo terminar en una peritonitis.
- **Peritonitis:** inflamación del peritoneo por infección(*a consecuencia de una úlcera, de una gangrena apendicular, de fiebre tifoidea ...)*.
- **Úlcera del duodeno:** lesión del órgano con vivos dolores de tres o cuatro horas después de las comidas; crisis periódicas, luego la úlcera se vuelve callosa y se manifiestan graves hemorragias.

❍ **ENFERMEDADES DEL HÍGADO.**

El hígado: con su vesícula biliar y el **páncreas** son las glándulas que pertenecen al sistema digestivo, aunque situadas anatómicamente fuera de este sistema.

- **Acceso del hígado:** última fase de una **infección hepática** que puede aparecer muy tardíamente, la evolución conduce a la abertura del acceso con **supuración**, invasión de los órganos y muerte rápida.
- **Cáncer del hígado:** tumor maligno del hígado; cáncer primario *(que se forma espontáneamente)* o cáncer secundario por extensión al hígado de un cáncer situado sobre otro órgano; la falta de apetito por la carne en un comedor habitual de este alimento es uno de los signos avisadores.
- **Cirrosis alcohólica:** atrofia con esclerosis y derrame en el **peritoneo**; vientre hinchado, enorme y orina rala.
- **Cólico hepático:** cálculo que irrita los **canales hepáticos, cístico o colédoco**.
- **Ictericia:** presencia de bilis en la sangre *(tinte amarillo)* y la orina; heces decoloradas, orina de caoba y espumosa.
- **Inflamación de las vías biliares:** inflamación de los canales que drenan la bilis al interior del hígado ***(angiocolitis)*** e inflamación aguda de la vesícula biliar ***(colecistitis)***.
- **Insuficiencia hepática:** reducción funcional del hígado, a menudo con atrofia, asma, urticaria, eccema, insomnio ...
- **Quiste hidatídico del hígado:** tumor quístico debido a un parásito, con urticaria, diarrea, anemia...; la consecuencia es una abertura en la pleura o el peritoneo, con complicaciones mortales.
- **Litiasis biliar:** cálculos en la vesícula biliar; depósitos de sales *(cristales finos)* y de engrudos *(colesterol, pigmentos ...)*

❍ **ENFERMEDADES DEL PÁNCREAS.**

Se distinguen: la inflamación del páncreas ***(pancreatitis aguda)*** que puede ser **supurada** *(evolución hacia el acceso),* **hemorrágica** *(con síncope)* y la **crónica** son simples trastornos digestivos; el cáncer del páncreas y la **diabetes** (*enfermedad por insuficiencia de secreción de insulina, de donde proviene la mala transformación de los azúcares que se estancan en la sangre)*.

III - LOS ERRORES EN MEDICINA

Como acabamos de ver en el capítulo precedente, se define *(en medicina clásica)* una enfermedad por su **cuadro clínico** y se la reconoce por **la misma observación** *(diagnóstico por los síntomas).*

Luego, se busca en el arsenal medicamentoso el producto *(puesto a punto* ***experimentalmente*** *en el laboratorio)* que debe hacer callar los síntomas.

Los resultados son en general, **muy buenos**, pero **no se mantienen**; el sujeto recae o sufre "transferencias mórbidas": **segundas enfermedades**.

A esto se añaden las intoxicaciones por los **remedios tóxicos** y una lenta degradación de las aptitudes vitales del enfermo *(degeneración).*

Las críticas que dirigimos a la medicina clásica *(alopática)* pueden formularse de la forma siguiente: **Olvido total de la causa profunda, humoral** ***(causa de las causas)*** en la búsqueda abusiva de las causas secundarias o eficientes *(frío, microbio, fatiga, intoxicaciones ...)* que son sólo las **causas reveladoras** *(u ocasionales)* en el mejor de los casos.

Confusión sobre la naturaleza de la enfermedad sintomática, considerada **como un mal en sí,** mientras que es sólo un **"epifenómeno"** madurado sobre el terreno de las sobrecargas humorales.

En fin, terapia doblemente torpe, que reprime los síntomas *(efectos),* que puede impedir las "defensas orgánicas" *(factores de la autocuración)* y que intoxica por medio de venenos (remedios) cada vez más agresivos.

Nada esta hecho entonces sobre el plano profundo de la enfermedad.

Con rigor, se puede admitir esa acción **sintomática y tóxica** por un tiempo muy corto con el fin de calmar al enfermo y su entorno, pero no hay que olvidar nunca **la medicina de las profundidades** en el ámbito de los humores.

IV - SOLO LA BIOMEDICINA ALCANZA LA CAUSA *(ETIOPATOLOGÍA)*

Contrariamente al médico clásico, el Biomédico no hace un **diagnóstico**, ni da cuidados **específicos** *(represivos)* a las enfermedades sintomáticas.

La enfermedad para él es **una** sola que resulta de un lento enmugrecimiento de nuestros humores o líquidos *(sangre, linfa, sueros)* por los desechos y residuos de los **metabolismos digestivos y celulares**. Las "mugres" de origen digestivo son en los sujetos sin taras hereditarias, **los factores determinantes del mal original causal**.

Estas "mugres" son los **engrudos** *(insolubles)* y los **cristales finos** *(solubles)*, verdadera "carbonilla" del motor humano, el cual posee para expulsarlos *(si puede)* sus cuatro emuntorios especializados *(piel, riñones, hígado y pulmones)*.

En la falta de eliminaciones, se produce la saturación humoral con las crisis generales de depuración ***(enfermedades agudas)*** y las lentas expulsiones locales ***(enfermedades crónicas)***.

Las localizaciones se explican por una caída de la energía vital y por la debilidad tisular del órgano considerado.

El órgano enfermo no es el responsable, es la **víctima**.

Tomemos el ejemplo de **la úlcera de estómago:** un médico clásico la tratará mediante **remedios antiespasmódicos** como **escayolados de bismuto y cicatrizantes**.

Todo está bien en el ámbito de los síntomas, pero el mal en sí, profundo, subsiste.

Para el Biomédico el ayuno hídrico y las monodietas hipotóxicas (*de manzanas cocidas o zumos de verduras)* con algunos drenajes a nivel de los **riñones** y de las **glándulas de la piel,** aportan las mismas curaciones de superficie *(sintomáticas)* actuando a la vez sobre la **causa humoral**, de donde proviene la ausencia de **recaída** y la **curación definitiva**.

En los casos urgentes, **la Alopatía y la Biomedicina pueden conjugarse muy bien**.

Por casos urgentes entendemos los que representan un riesgo grave de **hemorragia o de perforación**

De todas formas la Alopatía debe ceder terreno a la Biomedicina.

Podríamos así examinar una por una todas las enfermedades y más particularmente **las del tubo digestivo** que nos ocupan aquí y hacer las mismas observaciones.

Para hablar sólo de las enfermedades del tubo digestivo empiezan siempre por **trastornos funcionales** más o menos discretos *(salvo en las grandes taras hereditarias)*. Luego los trastornos funcionales mal curados *(sintomáticamente)* se convierten en **lesiones orgánicas** *(enfermedad en el estado segundo en Biomedicina)*.

La enfermedad causal *(mal original)* empieza siempre por fenómenos **benignos** de indigestión discreta, percibida o no.

Todo comienza por el vientre.

Se puede decir que nuestros **errores alimentarios**, unidos a nuestras deficiencias digestivas y a nuestras insuficiencias emuntoriales, hacen **nuestro mal humoral profundo** y, como consecuencia, todos nuestros males particulares *(enfermedades sintomáticas)*.

Las enfermedades digestivas lesionales son ya enfermedades secundarias.

Experimentalmente, el ayuno autolítico y los regímenes hipotóxicos *(tales como las monodietas)* mejoran todas las enfermedades; **es la prueba de que el mal es de origen digestivo**.

Las grandes lesiones orgánicas *(intestinales y otras)* son a menudo de larga preparación, pero **la vía terapéutica sigue siendo la misma.**

Las curas de desintoxicación, en estos casos, deben ser ritmadas *(o periódicas)* y cortadas por **curas de revitalización**.

La competencia de un Bioterapeuta evitará los desengaños.

En lo que concierne a los trastornos funcionales, todo vuelve rápidamente a su orden sin riesgo de problemas secundarios.

El reposo digestivo y la vuelta periódica al régimen específico humano son suficientes para **prevenir** todos los trastornos funcionales *(cualesquiera que sean, desde la insuficiencia hepática hasta las diarreas por intolerancia).*

V - NUESTROS ERRORES ALIMENTARIOS

Como el origen de nuestras enfermedades digestivas y de todos nuestros males

* **Hemos visto como funciona el tubo digestivo,** la más mínima degradación incorrecta conlleva en cadena **una serie de trastornos funcionales en todos los planos**.

Ahora bien, se constata que el hombre no come **correctamente**, es decir, siguiendo **su anatómico-fisiología digestiva**.

Se cree **omnívoro**, es decir, comedor de todo, y se autoriza además el **derecho a comer de todo a la vez** *(rancho alimentario)* y el derecho a desnaturalizar todo mediante **el fuego y la química** *(alteración alimenticia).*

A este régimen incendiario añade ingredientes tales como el alcohol, el tabaco, el café ... que agotan aún más sus órganos.

No hay que extrañarse de que aparezcan **trastornos funcionales digestivo** *(más o menos graves y proveedores de desechos y residuos metabólicos).*

Es normal que estos trastornos provoquen **lesiones a nivel de este mismo tubo digestivo**, en fin que los líquidos humorales se saturen de esta "mugre" de origen digestivo y como consecuencia de ello saturen poco a poco el resto de los órganos.

Esto ocurre en la línea patológica.

Inversamente por los **regímenes restrictivos**, se limitan los trastornos, se reparan las lesiones y se borran las enfermedades sintomáticas; **es el hecho de remontar la cadena de los efectos hasta la causa primera**.

La clave del programa reside, sin embargo, en el concepto que se hace del **alimento específico humano**, cuyo concepto explica los errores: **carnivorismo, almidonismo, alcoholismo** ***(con tabaquismo y cafeísmo*** *...)* que vamos a estudiar.

El hombre, como hemos dicho anteriormente, no es omnívoro, no debe comer de todo ni de todo a la vez, ni desnaturalizar sus alimentos, ni saturarlos de venenos.

En nombre de las teorías fantásticas, seudocientíficas: el **calorismo**, las **raciones químicas equilibradas**, los **análisis químicos** de los alimentos *(en vitaminas, minerales ...),* el hombre ingiere **todos los alimentos posibles**.

La gastronomía ayudada por el fuego *(cocina)* facilita esta **desviación catastrófica** para la **Salud**.

El hombre por su tubo digestivo, se asemeja a los grandes simios *(frugívoros)* y no a los granívoros *(pichones),* ni a los herbívoros *(vacas)* o a los carnívoros *(tigres).*

El hombre no posee **buche** para poder comer abusivamente **cereales**; no tiene un intestino lo suficientemente **largo** para poder digerir la celulosa de la hierba en grandes cantidades y sus riñones no dejan pasar los ácidos úricos *(taponados con amoníaco)* como los riñones de las fieras, organizados para este efecto.

El error fundamental del hombre sobre el plano alimentario es doble: **almidonismo** *(abuso de los cereales)* y **carnivorismo** *(abuso de la carne)*.

Los almidones mal transformados producen **engrudos** y las carnes **cristales finos**.

Engrudos y cristales finos son los "metabolitos" que constituyen la **"mugre"** que es el origen de los trastornos funcionales digestivos, en primer lugar, y luego de las lesiones orgánicas digestivas, así como de toda la gama de enfermedades terciarias digestivas extendidas a todo el organismo.

*** El régimen humano verdadero,** específico y original está basado en alimentos **crudos** en las proporciones siguientes: **80% de vegetales** *(legumbres acuosas, frutas jugosas, grasas y secas)* y **20% de subproductos animales** *(leche, queso, huevos)*.

La cocción de estos alimentos es un acto asesino que mata los principios vivos indispensables. Es ya una **desnaturalización** el que pase demasiado a menudo **desapercibido**.

Los análisis químicos son idénticos entre un alimento **cocido** y un alimento **crudo**; sin embargo, entre un huevo cocido y un huevo crudo existe una gran diferencia fácil de poner en evidencia: **el huevo crudo es capaz de dar un pollito; es todo lo que hay que decir.**

Comiendo únicamente alimentos cocidos (*incluso específicos)* el hombre se desmineraliza, se desvitaminiza, y se desdiastasa; en una palabra se desvitaliza y **pierde la vida**.

Es necesario, entonces, para conservar la Salud *(o recuperarla)* que aprenda a **comer alimentos crudos** y a comer de acuerdo con su tipo digestivo.

Es la **ley nº 1 de la higiene fisiológica** *(la verdadera)* y de la **medicina natural** *(la única que favorece la autocuración)*

Para las enfermedades del tubo digestivo, una vuelta progresiva al **crudivorismo específico y original** tomará parte en todos los trastornos funcionales muy rápidamente y poco a poco en las otras enfermedades lesionales o en las que afectan a otros aparatos *(respiratorio, circulatorio, nervioso ...)*. En algunos casos, **el ayuno hídrico** *(apendicitis, oclusión, úlcera ...)* será útil al principio.

Este ayuno debe ser regulado por un practicante Bioterapeuta competente.

En los casos de diarrea, disentería... es indispensable eliminar las **celulosas** de las legumbres y de las frutas y reemplazarlas por **zumos**.

Eliminando de su alimentación el **almidonismo, el carnivorismo, el cocinismo** *(alimentos cocidos),* las **mezclas** y luego el **alcoholismo, el tabaquismo, el cafeismo** y otros **venenos inútiles**, el ser humano preserva su Salud y si se presenta el caso puede curar eficazmente los principios de una posible enfermedad *(digestiva, en el estado funcional, por ejemplo)*.

Más tarde, será necesario **un poco de paciencia** para reparar las lesiones orgánicas más o menos graves.

En un cierto estado de desorden, la irreversibilidad es una realidad patológica y si **todas las enfermedades** son curables todos los **enfermos** no lo son.

Hay que tener en cuenta los desgastes y la energía vital disponible.

Se puede morir de un resfriado de cerebro y curar un cáncer.

El Biomédico consciente de las despensas orgánicas *(glándulas endocrinas y sistema nervioso)* evita derrocharlas.

En este sentido, ayudará al organismo, seguirá a la **"Naturaleza Curadora",** siguiendo el consejo de Hipócrates y no intentará imponerse a ella ni dirigirla fuera de sus vías.

Fuera del **ayuno y de las monodietas** en los trastornos digestivos, **los baños calientes** *(de 37 a 40 grados según los casos),* **las curas de ejercicios, el drenaje emuntorial** mediante plantas laxantes y renales, **la relajación, los masajes reflexógenos, la luz infrarroja** *(calorífica),* **el magnetismo y la negativación** contribuirán a la curación.

La cura de desintoxicación indica:

1. Desecación de las sobrecargas;
2. Liberación del diencéfalo y de sus anexos;
3. Abertura sistemática de los emuntorios.

Las diez técnicas están representadas en esta cura ***(sintética y jerárquica),*** teniendo en cuenta los **reposos orgánicos** y las **derivaciones necesarias** *(en los casos de lesiones graves).*

"El gastrónomo es el que invita a Satán a su mesa".

RESUMEN DE LOS MÉTODOS NATURALES DE PREVENCIÓN Y DE LOS CUIDADOS EN LAS ENFERMEDADES DEL TUBO DIGESTIVO

- **Prevención:**

  Teniendo en cuenta lo que acabamos de decir, es necesario actuar de la manera siguiente para protegerse contra las posibles enfermedades del tubo digestivo:

  - **Si no se manifiesta ningún trastorno funcional**, hacer sistemáticamente **1 día de ayuno seco** *(ni beber, ni comer)* por semana o cada quince días, con una ligera purgación la víspera y una lavativa la noche del ayuno;
  - **Sobre este fondo autolítico**, volver muy progresivamente a **un régimen humano específico** *(Ver en el texto),* tolerando **algunos alimentos secundarios** *(bizcotes completos, arroz completo, patatas al vapor, productos lácteos variados, quesos cocidos y bebidas hervidas)* y **algunas escapadas alimentarias semanales** como gimnasia para los órganos;
  - Organizar su vida para hacer una **gimnasia muscular cotidiana** *(de 30 a 40 minutos);* un día o dos por semana **de aireación** si se vive constantemente encerrado en casa o en el trabajo; añadir a esto baños **calientes o sudoraciones** *(tres veces por semana);*
  - Eliminar completamente de su vida los alcoholes, el tabaco y el café, salvo la excepción del **vino** el día de la escapada alimentaria.

RECORDAR

Este método representa un mínimo vital de precaución en materia de cultura humana.

❍ **Cuidados Naturales:**

La enfermedad aparece, se manifiesta en sus principios por **trastornos funcionales**. ¿Qué hay que hacer?: * **Trastornos funcionales** *(sin lesiones):* aerofagia, gastritis, acidez, indigestión, cólico intestinal, insuficiencia hepática ...

•· **Ayuno hídrico** con caldo de verduras *(o zumos crudos de verduras)* durante alrededor de 2, 3 ó 4 días; luego mantener el ayuno de 1 ó 2 días por semana, adoptando una **alimentación humana específica** *(Ver el texto)*.
En el transcurso de los ayunos, purgarse suavemente y hacerse lavativas aceitosas aromáticas.

Para los intestinos frágiles usar **zumos crudos** de verduras y de frutas *(evitar la celulosa)* mientras que la reeducación no esté terminada.

•· Añadir **alimentos secundarios** *(ver el texto)* a medida que se vayan obteniendo resultados y terminar por realizar el sistema de prevención.

* **Trastornos Lesionales:** estos "trastornos" son una agravación mórbida y nacen como consecuencia de los trastornos funcionales **descuidados** o mal curados *(mediante calmantes)*.

Son muy variados: estomatitis, *(úlcera, litiasis biliar, apendicitis, ptosis, enterocolitis membranosa, cirrosis, ictericia ...). ¿Qué hacer?:*

•· **La regla en todos los casos y al principio, es el ayuno hídrico:** bastante prolongado (de 8 a 10 días como mínimo) con o sin purgación, con o sin lavativas, siguiendo las indicaciones mayores *(apendicitis, enterocolitis ...);*

•· **Luego vuelta a un régimen mono-dietético** ***(un único alimento:*** *manzanas cocidas o en compota o verduras acuosas hervidas)* durante alrededor de 1, 2 o 3 meses, tolerando de vez en cuando y **muy progresivamente alimentos secundarios** *- (ver el texto - sobre todo en los casos de pérdida de peso muy rápida o elevada);*

•· **Completan los cuidados algunas manipulaciones especiales**: purga periódica a base de aceite en las **litiasis biliares**; comer tumbado en las **ptosis**; plantas hepáticas en las **cirrosis y las ictericias** ...
Intervendrán algunos baños calientes *(salvo en la* ***apendicitis*** *que exige compresas frías)*.

Todo ello debe ser vigilado por un Biomédico competente.

A medida que aparecen mejorías, se reemprende el régimen más suave de los **trastornos funcionales**, luego el de la **prevención** *(con las* ***técnicas menores*** *- aireación, ejercicio, sudoración ...)*.

* **Lesiones graves** *(irreversibles o consideradas como tales)* que ponen la vida del paciente en peligro: **cáncer, úlcera con perforación, acceso con supuración, hemorragias abundantes, oclusión ...**

Los cuidados urgentes *(alopáticos y quirúrgicos)* no se deben rechazar. La casa se quema, hay que avisar a los bomberos.

El Biomédico intervendrá una vez se haya arraigado el peligro.

" Se temía la **desnutrición** y se muere de **sobrealimentación**."

CONCLUSIÓN

No existen enfermedades locales, sino solamente estados generales de intoxicación por los venenos obtenidos en los metabolismos y **la alimentación habitual sigue siendo la fuente nº 1 de esta intoxicación**.

La terapéutica clásica de represión ciega de los síntomas no es la solución para curar verdaderamente; hay que saber ir más a fondo y alcanzar la causa que reside en los humores y **comienza con el régimen**.

La verdadera terapéutica no es impuesta desde el exterior, ni extranjera, sino proviene del organismo que procede él mismo a su curación *(autocuración por depuración de los tejidos y de los líquidos)*.

El Biomédico, mejor que el Alópata y que el Homeópata, ha comprendido **esta acción curadora** del organismo y sabe ayudarlo por sus procedimientos, sin dañar o impedir la función de la **Fuerza Vital directora** que hace que estemos vivos y que nuestro organismo resista al mal.

La **Fuerza Vital** es el conjunto de las energías orgánicas que se oponen a cada instante a la muerte.

En resumen, la tolerancia está hecha para una terapéutica médica de los casos urgentes, con la condición de que un método general de depuración humoral no sea olvidado y de que este método termine el trabajo de reparación orgánica.

En el contexto que nos ocupa, la curación no es obtenida con la desaparición de los síntomas, hay que hacer más y mejor: es decir volver a dar al organismo su estado original de equilibrio que hace que no esté enfermo y no lo estará más mientras se respeten sus necesidades fisiológicas.

"Alimentación, relajación y musculación son los tres "remedios" de su Salud."

"La enfermedad inicial, causal y profunda está siempre producida por **engrudos y cristales finos (residuos de nuestros alimentos)."**

NUESTRAS DIGESTIONES

Acción de los "jugos" sobre los Alimentos

*** ÓRGANOS**

*** JUGOS**

*** ACCIONES**

- **Boca Tialina** Almidones *(de los cereales)*, féculas de las patatas.
- **Estómago Ácido Alimentos nitrogenados** *(Clorhídrico) (prótidos)*, carnes, **Pepsina** pescados, huevos, quesos, marisco y frutas nitrogenadas.

- **Duodeno Bilis Alimentos grasos** Hígado Sales biliares *(lípidos):* mantequilla Ácido cólico, frutas grasas, manteca, etc. Tripsina y Alimentos nitrogenados: **Quimiotripsina (prótidos):** *Como consecuencia de la digestión estomacal.*

  Páncreas Amilasa y Alimentos azucarados Maltasa *(Como consecuencia de la digestión bucal de los almidones y frutas).*

- Intestino delgado Lipasa Alimentos grasos.

  Maltasa Acabado digestivo de Lactasa Invertina los azúcares.

  Erepsina Acabado digestivo de los prótidos.

  Celulosa Digestión de la celulosa *(envoltorio de las frutas y verduras).*

RECORDAR

Este cuadro no justifica de ningún modo el pluralismo alimentario (omnivorismo humano), sino solamente es testigo de la diversidad de principios que tenemos que encontrar en nuestros alimentos específicos (crudos y limitados)

REGLAS ESENCIALES: ALIMENTOS BÁSICOS PARA LA ALIMENTACIÓN HUMANA

1. EL CRUDIVORISMO ES EL RÉGIMEN BIOLÓGICO DEL SER HUMANO.

Nuestros **alimentos específicos y naturales** *(no desnaturalizados)* son los siguientes:

- **Alimentos azucarados:**

  *Frutas variadas azucaradas, **CRUDAS** *(jugosas y secas):* 80% de la ración.

  *Frutas crudas *(aceitunas y nueces variadas):* 60% de la ración *(carburante muscular)*

  *Hojas verdes, tallos tiernos, raíces, tomadas crudas en ensalada: 20% de la ración.

- Alimentos nitrogenados crudos energéticos:

  *Subproductos animales *(leche, quesos y huevos)* 10% de la ración

  *Mariscos crudos *(ostras y mejillones):* 5% de la ración.

RECORDAR

Son admitidas algunas tolerancias en favor de alimentos cocidos (los menos agresivos).

Llevan alternativamente, siguiendo las exigencias, en función de los **climas**, de los **trabajos** y de los **hábitos**, sobre el **arroz cocido con agua** *(a falta de **pequeños cereales** pobres - trigo sarraceno y mijo -),* sobre las **patatas** *(cocidas al horno),* sobre el **pescado** a la parrilla o hervido *(a pesar de las preferencias personales)* y sobre las **carnes ligeras** o blancas, a la parrilla *(pollo, conejo ...)*. **"Alimentados sanamente"**. Sin embargo, es de sabios **no abusar de estos alimentos** que son excepcionalmente, complementarios del régimen de base.

Al principio hacer una o dos comidas por semana basándose en alimentos "crudos", luego una comida al día y al cabo del tiempo llegar a varias comidas acostumbrándose a los alimentos crudos y como consecuencia al final adoptar definitivamente este régimen basado en alimentos crudos.

Si se producen **intolerancias digestivas** *(acidez, flatulencia ...)* **o intestinales** *(cólicos y diarreas),* conviene ralentizar la progresión alargando el método y reemplazar por ejemplo, las frutas y las verduras por sus **jugos**, desechando momentáneamente las pulpas.

El adelgazamiento que resulta, en general, en este método crudivorista, es saludable.

Hay que compensar y volver a ganar peso mediante la **cultura física** de **musculación**.

El **yoga** no es suficiente, sin ser contraindicado por ello.

La mayoría de los trastornos digestivos y de los secundarios, desaparecen mediante este régimen, ligado a otras manipulaciones de depuración ***(sudoración, purgación, orinación, respiración)*** y de **relajación** *(reposo mental y liberación de los simpáticos que dirigen la vida vegetativa)*.

Es la **cura fundamental de desintoxicación en Biomedicina**, la cual se puede acelerar por algunos días de **ayunos húmedos o secos**, favoreciendo más activamente la "lisis" de los desechos y de los residuos.

2. ¿QUÉ HACER MÁS ESPECIALMENTE EN CASO DE ENFERMEDADES CLÁSICAS DEL TUBO DIGESTIVO, TENIENDO EN CUENTA LA REFORMA DE BASE (DESINTOXICACIÓN) DE LA CUAL ACABAMOS DE HABLAR?

- **EN CASO DE GASTRITIS AGUDA: Hacer una dieta hídrica** *(caldo de verduras durante 8 días),* con **una lavativa diaria** *("ducha rectal" de 300 gramos de agua caliente, conteniendo 1 cuchara sopera de miel y algunas gotas de esencia de romero)*.

  Luego adaptar progresivamente el **régimen biológico** humano a base de alimentos crudos y con algunas tolerancias, al régimen del enfermo.

  Pero siempre en ayunas tomar 10 ml. de **S.O.A.** *(Silicio Orgánico Alimenticio)*.

- **EN CASO DE AEROFAGIA:** Alimentarse exclusivamente de **zumos crudos de frutas y de verduras** durante 10 o 15 días, aunque con ello se llegue a adelgazar excesivamente.

  Tomar al mismo tiempo, mañana y noche, **baños super-calóricos** de alrededor de 10 minutos.

Vaciar el intestino mediante algunos **laxantes suaves** o algunas **lavativas** como las citadas anteriormente.

Volver al régimen de base conservando **un día por semana de ayuno hídrico a base de zumos crudos de verduras.** Pero siempre en ayunas tomar 10 ml.. de **S.O.A.** *(Silicio Orgánico Alimenticio)*

- **EN CASO DE PTOSIS ESTOMACAL:** Hacer una sola comida al día, poco líquida *(manzanas y gruyère por ejemplo)* y comer **acostado** *(por la noche)*.

  Estimular el tránsito con algunos comprimidos *(nada de tisanas)* de **arraclán** *(evitar los cólicos y las diarreas)*.

  Pero siempre en ayunas tomar 10 ml... de **S.O.A.** *(Silicio Orgánico Alimenticio)*

RECORDAR

Hay que esperar 1 año más o menos para que el estómago se coloque de nuevo en su lugar, es decir, para que se tonifique.

A esto conviene añadir dos sesiones al día de gimnasia abdominal sobre un plano inclinado: *(cabeza abajo)*.

- **EN CASO DE INSUFICIENCIA HEPÁTICA:** Tomar durante una semana o dos, solamente zumos crudos de legumbres y luego volver al régimen de base, citado anteriormente.

  Ponerse al principio de la noche una bolsa de agua caliente sobre el hígado.

  Tomar al levantarse y al acostarse una tisana poco azucarada de **BOLDO**.

  Estimular la función hepática mediante una gimnasia diaria de los músculos oblicuos y diafragmáticos.

  Pero siempre en ayunas tomar 10 ml.... de **S.O.A.** *(Silicio Orgánico Alimenticio)*

- **EN CASO DE CÁLCULOS BILIARES:** Las mismas manipulaciones generales que las del caso de insuficiencia hepática, añadiendo vibraciones mecánicas *(progresivas)* sobre la vesícula, mañana y noche, durante 10 minutos.

  Intentar "fundir" los cálculos por medio de un poco de bilis descolesterolizada, de azul de metileno y de aceite de "Haarlem".

  Una vez por trimestre, realizar una "purgación de la vesícula" con una **dosis de aceite de oliva tomada por la noche** *(1/2 vaso ordinario)* y 2 vasos de licor de **aceite de ricino** por la mañana al día siguiente al levantarse.

  Ponerse una bolsa de agua caliente sobre el hígado durante la jornada.

  Pero siempre en ayunas tomar 10 ml..... de **S.O.A.** ***(Silicio Orgánico Alimenticio)*.**

- **EN CASO DE COLITIS: Régimen sin celulosa para el principio**, a base de **zumos de frutas y de legumbres, quesos** duros *(cocidos, género gruyère u holandés),* **arroz y patatas** (*al horno)*.

Todo ello durante uno, dos o tres meses y hasta que las **heces se normalicen** *(facilitar el tránsito, tan necesario, mediante* ***granos de lino****)*. Gimnasia abdominal y agua caliente *(baños)* en **aplicaciones vi cotidianas**.

Vuelta progresiva a una alimentación de base con algunas tolerancias.

Pero siempre en ayunas tomar 10 ml..... de **S.O.A.** *(Silicio Orgánico Alimenticio)*

- **EN CASO DE DIARREA O DE ENTERITIS:** Hacer algunos días de monodieta a base de zumos de zanahoria y de agua de arroz; luego adoptar el **régimen para el caso de colitis** y su misma adopción alimentaria.

  Para ayudar y ganar tiempo, absorber 10 ml..... en ayunas de **S.O.A**. *(Silicio Orgánico Alimenticio)*.

  El aceite de "Haarlem" es indicado para sanear el medio intestinal el cual es bueno enriquecer con fermentos lácteos ***(ultra-levadura).***

- **EN CASO DE ESTREÑIMIENTO:** El **régimen crudivorista** aporta en general, la solución al problema del tránsito.

  Se pueden sin embargo añadir algunos **mucílagos** y algunas **plantas suavemente laxantes** que se reducirán progresivamente con el fin de reeducar.

  La **gimnasia abdominal y las lavativas** *(duchas rectales)* deben ser impuestas periódicamente, pero recordar de ***no utilizar el agua del grifo. Siempre con agua destilada.***

  Son aconsejados, al menos durante los inicios de la cura, los **masajes suaves con aceites esenciales como Violeta, Ylang-Ylang...**

  Pero siempre en ayunas tomar 10 ml..... de S.O.A. ***(Silicio Orgánico Alimenticio)*****.**

- **EN CASO DE APENDICITIS**: Se impone un ayuno **seco**, no comer ni beber nada durante alrededor de tres días. Ponerse bolsas de hielo sobre el punto apendicular tanto tiempo como dure el dolor *(recalentar la periferia del cuerpo, muy necesario, con bolsas de agua caliente)*.

  Pasar luego a tomar zumos de legumbres y de frutas y de yogures ligeros.

  Según la flexibilidad del vientre y la persistencia del bienestar, adoptar el régimen de base y alguna que otra manipulación.

  Se pueden tomar algunas **duchas rectales evacuadoras** desde el momento en que cese el dolor al presionar.

  Pero siempre en ayunas tomar 10 ml..... de **S.O.A.** *(Silicio Orgánico Alimenticio)*.

  .¡No purgarse!.

- **EN CASO DE HEMORROIDES: Usar lavativas** *(duchas rectales)* mañana y noche, y untar el ano con **miel de romero**.

  Abrir el hígado para despejar la vena porta por bolsas de agua caliente o baños super-calóricos diarios.

  Adoptar una **monodieta** *(manzanas cocidas, por ejemplo)* hasta la descongestión de la ampolla o del anillo del recto *(de 8 a 10 días son suficientes, en general)*.

Seguido a todo esto, adoptar el régimen de base y practicar una **gimnasia pelviana** regular.

Pero siempre en ayunas tomar 10 ml..... de **S.O.A.** *(Silicio Orgánico Alimenticio)*.

RECORDAR

Todas estas indicaciones deben ser individualizadas al exterior en función de los temperamentos, de la edad y de la antigüedad de los trastornos.

PENSAMIENTOS.

"En la vida, decía con humor el cómico **Noël-Noël**, todo se sostiene de un hilo: **del cordón umbilical hasta el cordón del paño mortuorio**".

Habría podido añadir que la cocinera o "Cordón Bleu" sostiene en sus manos el cordón de la vida cogido por los dos extremos.

BROMATOLOGÍA

BIOQUÍMICA

" La alimentación, la relajación y la musculación (con fines emuntoriales) constituyen los elementos esenciales del arte de vivir. Si se rechaza esta disciplina, vienen las enfermedades y con ellas, los medicamentos y la muerte prematura ".

La enseñanza del biólogo P.V. Marchesseau se remonta a 1935, fecha de sus primeros escritos y conferencias que a él le gustaba llamar: "Naturopatía Ortodoxa" Un siglo de continuidad y de experiencia aporta una prueba de seriedad y de competencia a sus trabajos.

" La enfermedad y la muerte precoz son dramas individuales sobre el plano de la fisiología ".

La *Biomedicina ortodoxa (higiene vital)* es el único medio de evitar tales dramas ".

Michel STÉPHAN

LAS DIGESTIONES

Problemas que plantea la transformación de los alimentos en un organismo vivo.

" Las digestiones reducen las largas cadenas moleculares *(alimentarias)* a cadenas muy cortas y a eslabones que se vuelven, entonces, aptos para ser asimilados por el intestino delgado inferior ".

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Es una de las 5 características de los "seres vivos" *(nacer, crecer, mantenerse, reproducirse y morir)*. El crecimiento y el mantenimiento del individuo, están ligados al fenómeno de nutrición.

- **LAS FUNCIONES DE LA NUTRICIÓN COMPRENDEN**:
  - **La digestión** *(que transforma los alimentos complejos en sus elementos más simples, asimilables por el organismo).*
  - **La absorción** *(que es el paso a la linfa y a la sangre de los elementos nutritivos, obtenidos de la digestión).*
  - **La circulación** *(que asegura el transporte de estos elementos nutritivos hacia todas las células del cuerpo).*
  - **La respiración** *(que hace entrar el oxígeno en los pulmones, luego lo dirige hacia los órganos y las células más alejadas del organismo).*
  - **La eliminación** *(que libera al organismo de los desechos de los metabolismos digestivos, de los residuos del metabolismo celular y de los venenos accidentalmente introducidos en el medio intestinal y humoral).*
- **MAQUINA Y CARBURANTE**

Para cada máquina existe un tipo de carburante dado en función de los órganos de dicha máquina.

Un motor a explosión funciona con gasolina, una caldera funciona con carbón, un motor eléctrico sólo funciona con electricidad ...

Los seres vivos son "motores orgánicos" y cada ser vivo tiene un alimento específico en función de sus órganos de digestión, de asimilación y de eliminación.

El omnivorismo es una opinión del espíritu científico, una falsa interpretación de los hechos exactos observados.

En la naturaleza, al contrario, reina el univorismo.

El tigre *(carnívoro)* come carne; la vaca *(herbívoro)* come hierba; el pichón *(granívoro)* come granos; el mono *(frugívoro)* come frutas.

La anatomía digestiva e intestinal y la de los órganos eliminadores, comparada entre estas 4 especies animales, demuestra claramente ese "separatismo" y esa "exclusividad" alimentarios.

HOMBRE Y SIMIO -

El ser humano, por su constitución física y su fisiología, está próximo al simio.

A tubos digestivos similares, alimentación similar.

El hombre es en un 80% un comedor de alimentos vegetales crudos *(frutas grasas, jugosas y secas, hojas verdes y yemas tiernas, raíces azucaradas crudas).*

"ALIMENTOS SECUNDARIOS"

Cada especie tiene su alimento fundamental *(el pájaro, el grano),* pero además un alimento secundario *(el pájaro, los insectos).*

El simio, además de los alimentos vegetales crudos, come productos animales *(huevos, insectos ...).*

El hombre tiene, entonces, necesidad de un "alimento secundario" del mismo tipo.

Este será el subproducto animal *(leche, huevos, queso)*.

En su ración, se cuenta un 20% de productos animales crudos *(carnivorismo no sangrante del ser humano)*.

El abandono sectario de los "subproductos animales" *(vegetarismo, cerealismo, frutarismo exclusivo)* **es un error.**

- **EL ERROR DE LOS QUÍMICOS**

Consiste en estudiar sólo la composición del alimento sin ocuparse de las posibilidades metabólicas del cuerpo que lo recibe.

A pesar de su riqueza, el trigo no conviene al hombre.

Existen vitaminas, minerales, diastasas, glúcidos, prótidos y lípidos en las materias cadavéricas, sólo los buitres y las hienas están organizados para alimentarse de ellas.

Regla fundamental, pasada desapercibida: sólo el valor de un alimento en principios vitales no significa nada cuando se limita a estudiarlo fuera de su medio orgánico.

Todos los "análisis alimentarios" presentes en abundancia en las revistas y periódicos dietéticos *(!)* para invitar a los lectores a alimentarse de tal o cual producto, son, sin ninguna duda, exactos, pero no aportan la prueba científica de que el producto sea un alimento específico, es decir, un alimento biológico o un nutriente.

Habría que saber a qué especie está destinado y mejor aún a qué tipo de individuo, en la especie considerada.

RECORDAR

Hay que retener, además, respecto a estos análisis alimentarios que se nos prodigan con cualquier propósito y fuera de propósito, que ya no corresponden a nada o casi nada, desde el momento en que el alimento es cocinado (desnaturalizado por el calor, las mezclas, los condimentos, el alcohol, el tabaco ...).

ALIMENTOS HUMANOS BIOLÓGICOS

Son los alimentos específicos y naturales del hombre.

Los denominamos en Biomedicina, "nutrientes", con respecto a los alimentos *(tradicionales)* que, a menudo, son venenos lentos por las sobrecargas en desechos y residuos tóxicos que dejan en los humores *(terreno orgánico)*.

Los alimentos *(falsos)* producen todas nuestras enfermedades que pretenden curar los medicamentos *(venenos violentos)*.

La vuelta a la salud se hace mediante los nutrientes y otros agentes naturales, obtenidos del entorno biológico humano.

Un veneno violento no puede neutralizar a un veneno lento, no hace más que enmascarar los efectos, revelando los suyos *(Seudocuración "antisintomática" medicamentaria e intoxicación inevitable, como consecuencia, de la medicación tóxica continua).*

- **PRINCIPIOS DE LA NUTRICIÓN**

La máquina viva puede desajustarse por una alimentación errónea *(falsa),* llamada "antiespecífica y desnaturalizada", pero también por un exceso de alimentos correctos *(de nutrientes)* o por una carencia de estos mismos alimentos.

El exceso es más peligroso que la carencia.

La sobrealimentación *(correcta)* ha hecho más estragos en la salud que las restricciones y las subalimentaciones *(que no siempre engendran los graves fenómenos de desnutrición, de los cuales se habla sin cesar para empujar al consumo);* las enfermedades por plétora que se silencian, matan más que las enfermedades por carencia.

Experiencias de Alexis Carrel sobre células vivas.

ORIGINALIDAD DE LA "MAQUINA VIVA"

Se repara ella misma en la "paz" alimentaria y medicamentaría.

La vuelta al orden de una "máquina viva" está asegurada por la autolimpieza (autocuración) que se hace en el transcurso de los ayunos y de las maniobras emuntoriales concomitantes espontáneas o dirigidas o provocadas por el Biomédico.

No existe otra curación posible.

Las curaciones médicas *(con la ayuda de medicamentos sintomáticos y tóxicos)* son mentiras, "seudocuraciones".

No tienen nada de científico, aunque se hable de "medicina científica" con orgullo y de "medicina empírica" con una cierta desconfianza, mientras que ésta última está más cerca de la verdad en materia de curación verdadera, fisiológica y profunda.

RECORDAR

Reglas: la causa única de las enfermedades es el enmugrecimiento de los humores (líquidos) y de los órganos que son bañados por esos líquidos (sangre, linfa y sueros).

La única terapéutica *(a la unidad mórbida le corresponde la unidad médica)* es la de la desintoxicación *(desecación de las sobrecargas, liberación del diencéfalo y abertura de los emuntorios).*

Esta "terapéutica biomédica" es más una higiene fisiológica que una medicina.

La prueba conviene igualmente para prevenir.

La medicina es un error científico, está condenada a desaparecer cuando los hombres hayan comprendido y se vuelvan más sensatos.

Cuando hayan comprendido, rehusarán envenenarse para mal curarse y cuando se vuelvan más sensatos, ya no caerán enfermos conociendo las reglas de la vida sana.

Hasta que esto ocurra quedan muchos días de triunfo para la industria farmacéutica y la **plutocracia** ***(de pretensión científica)*** que no ha edificado sus templos sobre el sudor de la pobre gente, sino sobre el sufrimiento y la muerte.

- **ALIMENTOS "NO ESPECÍFICOS" Y "DESNATURALIZADOS" (PARA EL HOMBRE).**

  - **"Alimentos no específicos":** las carnes *(carnes sangrantes),* los cereales *(almidones)*, las harinas *(tubérculos)* y las leguminosas.

  - **Alimentos "desnaturalizados"**

  - **por el calor,** *(los mismos que los anteriores, que no pueden comerse crudos en lo que concierne al hombre y los otros que le son específicos: verduras acuosas, frutas, raíces azucaradas);*

  - **por la química:** *(Cultivo de tierras con abonos, insecticidas, antifungícidas)* conservación con la ayuda de antisépticos variados; alimentación animal a base de sulfamida, de antibióticos, de hormonas, **de productos de síntesis;** tratamientos de los alimentos mediante colorantes químicos, estabilizantes, mejorantes, edulcorantes, todos venenos; maduración artificial mediante gases tóxicos; hidrogenación industrial de las grasas; esterilización mediante radiaciones atómicas; por el frío;

  - **por el refinado abusivo:** pan blanco, arroz blanco, sal blanca, aceite obtenida bajo presión mecánica; **por los recipientes:** plásticos, estaños de los botes, aluminio ...;

  - **por las preparaciones culinarias o gastronómicas:** recocción, recalentamiento, carbonización de las grasas, frituras, hidratación o deshidratación excesiva, vinagre de alcohol, mezclas indeseables, salsas, pimiento, sal ...

- **ERRORES COMETIDOS DIRECTAMENTE POR EL CONSUMIDOR.**

  - **Excesos:** número abusivo de comidas pesadas (tradicionales); una sola comida sería suficiente - en verdad - habría que comer más a menudo *(de 4 a 6 veces al día),* pero hacer comidas ligeras *(frutas - queso - verdura).*

  - **Mezclas indeseables** *(prótidos con glúcidos y lípidos).* Habría al menos que aislar las frutas de las carnes y éstas de los cereales *(siendo las digestiones alcalinas y ácidas contrarias, se neutralizan, de donde se derivan los fenómenos percibidos o no de indigestión y de aumento de los desechos y residuos).*

  - **Confusión con el hambre verdadero y los hábitos alimentarios** *(dilatación del estómago que empuja a la sobrealimentación).* El hambre y el apetito no se traducen de un mismo fenómeno.

  - **Masticación insuficiente,** charlar en la mesa, lectura o espectáculo *(TV)* comiendo, *(discusión, preocupación obsesiva, disputas, cólera ...).*

  - **Trabajo** *(intelectual o físico)* intenso antes o justo después de la comida.

  - **Alimentos** tomados en estado de fatiga, de fiebre, de enfermedad ...

RECORDAR

La enervación (angustia, preocupaciones, miedo ...) deriva el influjo nervioso hacia el cortex y el tubo digestivo ve disminuir sus contracciones y sus secreciones.

El "encendido" nervioso *(neuro-simpático)* es indispensable para degradar el alimento-carburante.

¿CÓMO TRANSFORMAMOS NUESTROS ALIMENTOS?

- **LOS ACTOS DE LA DIGESTIÓN.**

  Los alimentos correctos *(específicos y no desnaturalizados)* y los demás, en general, son dados en un estado de complejo molecular *(arquitectura viva o muerta)* que el organismo no puede asimilar bajo esta forma y que le es necesario transformar en elementos más simples.

  Es el acto de la digestión.

  El tubo digestivo es una especie de fábrica de refinado alimentario, prevista por la naturaleza.

  Esta fábrica conlleva una serie de pequeños talleres *(glándulas)* que impregnan los alimentos en sus jugos *(o reactivos o fermentos)*.

  He aquí los "tiempos químicos" de esta digestión:

  - **En la boca:** *(medio alcalino)* - Glándulas salivares: **parótidas y sublinguales** - Secreción: **ptialina**, agente de digestión de los glúcidos *(azúcares y féculas)*.

RECORDAR

Acción discreta de neutralización de los venenos.

  - **En el estómago:** *(medio ácido)* - **Glándulas gástricas** *(paredes estomacales)* que secretan **ácido clorhídrico** *(muy concentrado al 3%)*, **pepsina** que transforma los prótidos *(albúminas y peptonas)*.
    Digestión de las carnes, pescados y quesos.

RECORDAR

Glándulas de mucus que secretan un líquido protector (el estómago, sin este líquido, se digeriría él mismo). Se debe anotar una secreción de cuajo (que coagula la leche). Esta secreción deja de existir con la edad. Igualmente una ligera secreción de lipasa, fermento que ataca a los lípidos (grasas) y los desdobla en glicerina y jabones.

•· **En el duodeno:** *(medio alcalino, más que en la boca).* Secreciones de las glándulas de mucus *(del duodeno, destinadas a fluidificar la bilis)* y secreciones provenientes del hígado *(pasando por la vesícula biliar: bilis)* y provenientes directamente del páncreas..

*** LA BILIS:** *(emitida por el hígado: más de 1 litro al día)* es inyectada por la "pera vesicular" en el momento de las digestiones, contiene **sales biliares, pigmentos biliares,** engrudos residuales, como el famoso **colesterol.**

Emulsiona los **jabones** *(que transforma en gotitas).*

*** EL JUGO PANCREÁTICO**

- 4 secreciones: amilasas *(que continúan la transformación de los glúcidos comenzada en la boca, produce almidones, maltosas);* **maltasas** que transforman a su vez las maltosas en glucosas *(azúcar asimilable por el organismo);* **lipasas** *(que acaban el desdoblamiento de los lípidos en glicerina y jabones)* y **tripsinas** que continúan la transformación de las peptonas en "ácidos aminados".

•· **En el intestino delgado** Secreciones de**:**
las maltasas *(que finalizan la transformación de los glúcidos en glucosas),* de:

las jabonasas *(lo mismo pero para los jabones),*

las erepsinas *(acabando la descomposición de los prótidos en ácidos aminados),*

las entero-quinazas que transforman

las tripsinas ***(pancreáticas)*** en fermentos más activos para el medio, con acción sobre:

los albuminoides aún mal transformados en ácidos aminados,

las amilasas *(acción sobre las féculas),*

las invertinas *(acción sobre los glúcidos),*

las lactasas, invertazas *(actuando sobre los azúcares de origen diferentes).*

RECORDAR

En el tercio inferior del intestino delgado, se produce el fenómeno de la absorción.

Los productos de digestión de los **prótidos** *(los ácidos aminados)* y los productos de digestión de los glúcidos *(las glucosas)* son tomados por la "vena porta" y conducidos hacia el hígado, que va a almacenar las glucosas bajo forma de glucógeno y que va a repartir los **ácidos aminados** *(elementos de reconstrucción celular)* según las necesidades de tejidos orgánicos.

El hígado debe también neutralizar los **venenos** que pueden acompañar accidentalmente a estos productos.

Los productos de digestión de las grasas *(lípidos)* bajo forma de emulsiones grasas *(jabones emulsionados)* pasan por una segunda vía *(los canales linfáticos, la cisterna de Becquet y de ahí, al corazón y a los* ***pulmones,*** *donde son oxidados).*

Las glicerinas *(azúcares)* siguen la vía hepática.

- **En el colon** *(parte terminal del tubo digestivo).*
  El colon recibe los desechos de la digestión.

  Allí, estos desechos sufren además transformaciones. Las **celulosas,** atacadas por los **microbios** *(colibacilos normales)* se convierten en **azúcares asimilables,** retomados excepcionalmente por la mucosa cólica, con el agua excedente *(heces deshidratadas, menos tóxicas).*

RECORDAR

Otra acción sorprendente de la forma intestinal (microbios del colon), fabricación de vitaminas B y K. Los últimos desechos (heces) son eliminados en ese momento.

Las heces *(materias fecales)* contienen microbios vivos: **5% representados esencialmente por colibacilos y enterococos.**

El abuso de los laxantes o de las purgas puede aumentar esta eliminación de donde proviene el riesgo de perturbación digestiva.

Los antibióticos, igualmente.

Los fermentos suministrados por el comercio reemplazan mal a los producidos por el organismo.

RECORDAR

El apéndice Órgano situado al final del intestino delgado y a la entrada del colon.

Fabrica o reserva de microbios útiles, es una especie de "bureta de aceite", habitación de descompresión de los gases *(fermentación de las celulosas)* y puesto de dirección del peristaltismo colónico.

La operación de apendicitis es nueve veces de cada diez **inútil** y no arregla el problema de los trastornos digestivos, sino al contrario, los agrava.

Posibles transferencias mórbidas.

- **OTRAS VÍAS DE ABSORCIÓN.**

  - **- La piel:** una piel bien **irrigada y elástica** *(que se abre bien),* cuando es ampliamente **soleada,** puede asimilar el carbono que contiene el aire: gas carbónico
    Piel y clorofila.

    Por contacto con los ungüentos, pomadas y aceites solares, la piel puede además absorber productos útiles *(esencias naturales)* o peligrosas *(productos químicos de las pinturas, de los jabones ...).*

    Niños han muerto después de una enjalbegadura con pintura.

- **Los pulmones:** fijan el **oxígeno** *(gas oxidante),* el "prana" *(gas portador de biotones -gas de vida)* y el **nitrógeno.** Experiencias de los submarinistas y aviadores que en sobrecompresión con su botella de gas atmosférico, pueden sufrir de **embolias nitrogenadas**.
  Fenómenos de absorción, en los tuberculosos pulmonares, que tienen **neumotorax** *(pulmón cuyas paredes de la pleura están hinchadas con nitrógeno)* y que lentamente se "deshinchan".
  Respirando a fondo y exponiéndose al sol, se puede vivir **sin comer** mucho tiempo *(de 5 a 6 meses o más)*.
  Experiencias de los yogis *(Kriya-yoga)*.

RECORDAR

De la masticación: se pueden ingerir los prótidos (digestión estomacal), pero hay que insalivar los glúcidos.

La digestión de los glúcidos *(azúcares, almidones y féculas),* comienza en la boca.

Se mastica para romper los prótidos y para insalivar los glúcidos.

En 1900, Horace **FLETCHER** *(fletcherización)* se salvó por un método de masticación forzada y consciente.

El capitán **MAURIES** (1897) aconsejaba 30 segundos por cada bocado.

Reducción de los alimentos a líquido.

RECORDAR

Por supuesto, la "fletcherización" sólo funciona para los "glúcidos".

Cuanto más complejos sean, más se debe seguir el método.

RECORDAR

Los prótidos no deben ser sólo masticados, sino rápidamente rotos para no impregnarlos de ptialinas (jugos alcalinos).

Tienen necesidad de ácidos.

❍ EL ERROR DE LOS SABIOS

Del estudio de los **dientes** y de las **secreciones digestivas,** han querido deducir que el **hombre era omnívoro.**

En verdad, su saliva no es bastante abundante para hacer de él un herbívoro *(vaca)* que dispone además de jugos intestinales más numerosos y más ricos en fermentos para atacar la masa celulósica.

El jugo gástrico de los carnívoros *(tigres)* es igualmente más activo que el nuestro *(que no puede digerir piel, plumas y huesos, como el perro).*

En fin, los almidones no predigeridos por la cocción son **indigestos** para nosotros *(no para los granívoros: pichones).*

La diversidad atenuada de nuestros jugos se explican porque existen siempre en el alimento natural una gama de prótidos, de glúcidos y de lípidos *(ej...: la fruta nitrogenada y grasa, tal como la aceituna o la almendra).*

El régimen específico del hombre está hecho de: frutas *(de todas clases),* **de verduras crudas** *(hojas y yemas tiernas),* de **raíces azucaradas** *(zanahorias)* y de **subproductos animales** *(leche, huevos, queso).*

Quien come crudo, come justo.

Todo lo que el hombre puede comer crudo, pertenece a su **régimen específico.**

RECORDAR

Ostras y mejillones y otros pequeños moluscos son admitidos en este régimen biológico humano.

DEGENERACIÓN Y ALIMENTACIÓN

Los alimentos inespecíficos y desnaturalizados: *(calor, refinado, química)* son venenos lentos *(experiencia de los pueblos de Hawai antes y después de la llegada de los blancos).*

Los Hounzas, alimentación industrial, alimentos convencionales *(prótidos a base de levaduras de petróleo y glúcidos obtenidos partiendo del carbón)* son causas de enfermedades llamadas de civilización.

Las enfermedades se cogen en la mesa, el asesino está en vuestro plato. Las enfermedades se curan en la mesa *(vuelta a una alimentación biológica),* el médico está en vuestro plato.

HIPÓCRATES decía: el **"alimento debe ser el único medicamento".**

El cáncer es ante todo una enfermedad de origen alimentario y respiratorio.

La raza humana actual degenera *(no se adapta)* en contacto con los artificios del entorno antibiológico.

Elección del "carburante", respeto de las condiciones de **encendido neuro-orgánico** y abertura de los **tapones de escape- emuntorios**, tales son las 3 reglas para mantenerse en estado de buena salud .

LOS TRASTORNOS DIGESTIVOS

Las desnaturalizaciones alimentarias - Nociones de bioagronomía.

"Los que comen mal únicamente por placer y los que comen **demasiado,** mueren necesariamente **antes de término** en la decrepitud y los sufrimientos de la **enfermedad degenerativa ".**

- **HAMBRE Y APETITO.**

  Hambre y sed son necesidades orgánicas naturales, tendencia fisiológica, manifestaciones profundas del **instinto de conservación**, justificadas por los **imperativos biológicos** de construcción y de reconstrucción celular *(alimentos plásticos)* de aporte de alimentos energéticos y de agua.

  Alimentarse, beber y respirar son las 3 necesidades fundamentales de todo ser vivo.

- **VERDADERO Y FALSO HAMBRE**.

  Como distinguir el **verdadero hambre :** *(que corresponde a las necesidades orgánicas)* **del hambre falso:** *(proveniente de los hábitos y no justificado sobre el plano fisiológico).*

  El hambre falso es puesto en evidencia por los que han experimentado el ayuno.

  Todos os dirán que este hambre falso se manifiesta brutalmente a las horas habituales de las comidas y que es suficiente con una simple distracción para hacerlo desaparecer.

  Todo el mundo conoce la experiencia del vaso de agua *(que corta el hambre)* o la, menos feliz, del cigarrillo.

  Los ayunadores os dirán además que hacia el 6º o 7º día, o más tarde, *(según las sobrecargas de cada individuo),* aparece entonces el **hambre verdadero** *(sueños nocturnos de alimentos ...).*

RECORDAR

El hambre falso se explica por el famoso reflejo condicionado (descubierto por ***PAVLOV*).**

Es un hábito orgánico que es fijado como consecuencia de los **horarios de las comidas**, despertando contracciones del estómago vacío, con ligera bajada de insulina en la sangre *(estado normal)* y a menudo vista y olor de manjares evocando recuerdos gustativos.

El fenómeno que aparece, entonces, es el del **apetito** *(que no es de ninguna forma la manifestación de la necesidad, disponiendo el organismo de reservas protídicas y glucídicas que no usa).*

El hombre no solamente ha perdido el instinto de su alimentación específica *(que le es propio),* sino, además, ya no sabe cuando necesita comer para colmar sus déficits nutritivos.

No solamente, come mal, sino además, come demasiado *(demasiado a menudo y demasiado a la vez)*. Igualmente, bebe sin sed y bebidas alcohólicas, azucaradas ... mientras que su sangre no le reclama más que agua pura.

El hombre es un animal que come sin razón fisiológica y cualquier alimento *(que no conviene a sus órganos)*.

LA BULIMIA: El miedo a no comer bastante, mantenido por el concepto científico de la **sobrealimentación** *(ración calórica)* ha hecho creer que había que estar gordo y harto para sentirse bien y evitar las enfermedades.

El temor injustificado a las posibles carencias, constatadas en los pequeños comedores y los sujetos delgados *(éticos)* empuja a la plétora de los grandes comedores, aún más peligrosa con sus riesgos *(obesidad, artritis, infarto)*.

En materia de bulimia, hay que distinguir la **bulimia episódica** del o de la que come para calmar su ansiedad y la **bulimia crónica** *(de los obsesos alimentarios que temen morir de desnutrición)*.

Los famosos "calambres" de estómago *(reflejos de PAVLOV)* mantienen la obsesión, con sobre el plano mental, el condicionamiento por los artículos de divulgación médica, tratando de las comidas equilibradas y de los constituyentes alimentarios.

El tratamiento de la bulimia es esencialmente Biomédico.

Reside no en los productos químicos *(siempre peligrosos)* aconsejados para "cortar el hambre", sino en una vuelta progresiva al **régimen biológico humano** *(específico y no desnaturalizado)* y en una **educación biohumanista** correspondiente *(ver nuestros escritos sobre el **alimento humano, la pureza humoral** y la abertura de los filtros emuntoriales)*.

LA ANOREXIA: Es la ausencia no solamente de todo apetito, sino además de la **necesidad d**e alimentarse.

En el sujeto anoréxico, existe un estado permanente de emoción-sentimiento *(pena)* que, de origen cortical *(cerebro)*, impone al bulbo *(cerebro orgánico)* y a los simpáticos una especie de parálisis visceral (las secreciones digestivas son detenidas).

El fenómeno de inapetencia se observa por el rechazo de todo alimento y si se insiste, la expulsión de los alimentos *(vómitos)*.

Las causas son las grandes penas, con abatimientos, postraciones, neurastenia y depresión nerviosa general.

El insomnio, la claustración, el rebelarse contra el entorno, son los signos exteriores de la anorexia *(se puede ir hasta dejarse morir de hambre)*.

Los casos más frecuentes se observan en las jóvenes que fracasan en su matrimonio.

Los **pequeños anoréxicos** son **neuro-artríticos,** a los cuales las más mínimas emociones cortan el hambre.

La visión de un accidente, una simple contrariedad, una lectura ...

Los **grandes anoréxicos** son **grandes nerviosos**, con la cara delgada, víctimas de estrés emocionales importantes *(muerte de un ser querido ...)*.

RECORDAR

El tratamiento de la anorexia, cualquiera que sea su gravedad, consiste igualmente en una vuelta progresiva a una vida normal, con higiene Biomédica (o fisiológica) y psicoanálisis natural basado sobre la enseñanza bio humanista y biosociológica (participación del humano en lo social).

En la bulimia y la anorexia, hay que añadir al alimento biológico el **ejercicio racional** y la **balneación refleja** *(glándulas endocrinas y suprarrenales, en particular)*.

LA FIEBRE: En algunos estados: gran cansancio, emoción viva *(miedo),* el hambre desaparece completamente **el cerebro toma toda la energía nerviosa y el sistema neuro-vegetativo** *(simpático)* está agotado.

Hay que respetar este estado.

Comer en tales momentos no significa nada; no se hace más que envenenar el organismo.

Paralelamente en la **fiebre**, hay que abstenerse de comer.

La temperatura interior *(40º)* mata las diastasas digestivas y todas las fuerzas nerviosas disponibles, están movilizadas para la autodefensa.

Comer en estado de fiebre, es acrecentar la enfermedad.

La fiebre puede caer, después de una comida impuesta, pero se manifiesta seguidamente de una forma mucho más violenta.

❍ **- ENFERMEDADES CLÁSICAS - TÍPICAMENTE DIGESTIVAS -**

Todas nuestras enfermedades son de origen intestinal, pero algunas son manifestaciones más directas de trastornos digestivos.

Estudiaremos aquí, sólo éstas últimas.

•· **Las caries dentales y accesos de las encías *(flemones):*** cuando los líquidos de los humores son demasiado "ácidos" (saturados de ácidos aminados mal neutralizados), atacan a las **bases cálcicas** (alcalinas) del cuerpo (huesos y dientes en particular).
Las caries no resultan de los desechos alimentarios que se estancan en la boca o entre los dientes *(los que se lavan los dientes presentan tantas caries como los demás)*.

La "cizalladura" del diente dejando en su sitio las raíces sanas, duras de extraer, resulta de las **excreciones ácidas** de las glándulas salivares, que expulsan el exceso de sobrecargas *(análisis de la saliva en las intoxicaciones, envenenamientos y doping sobre los atletas)*.

El acceso viene cuando la caries gana la raíz y produce un "acceso de fijación" atrayendo a ese lugar a los microbios y toxinas del cuerpo.

El acceso se produce de dentro hacia afuera, como la úlcera que no es un cráter, sino un volcán.

- **Acceso de la garganta:** - **Amigdalitis** - **Difteria** (velo del paladar) - **ÚLCERA y cáncer de la lengua y de la garganta:** Todas estas manifestaciones patológicas tienen por causa **directa o indirecta**, la saturación en desechos y residuos de nuestros humores (sangre y linfa), saturación teniendo por origen nuestros metabolismos alimentarios viciados.
  El **mal** viene siempre de dentro y tiende a expresarse hacia el exterior *(flujos)*.

  Los cuidados locales naturales *(o médicos de urgencia)* sólo pueden concebirse combinados con una **dietética severa** *(autolítica y luego hipotóxica)* y con una abertura sistemática de los grandes emuntorios *(piel, intestino y riñones)*.

  Los pulmones deben ser dejados en paz, dada la proximidad de las zonas enfermas.

  La gran terapéutica de eliminación será la **lavativa** *(ducha rectal cotidiana)* y los **laxantes naturales.**

- **Las úlceras de estómago, de duodeno y de colon:** Hemos dicho ya que eran **volcanes** (esputando las toxinas estancadas en los humores) y no cráteres (profundizados por agresiones alimentarias).
  Monodieta a base de miel o ayuno a base de agua pura *(ligeramente arcillosa al principio),* combinado con duchas rectales cotidianas *(salvo para las úlceras del colon)* son suficientes para devolver el orden normal.

  La vuelta a la alimentación sucesiva es todo un arte en el cual reside la estabilidad de la otra curación *(siempre obtenida con el reposo digestivo)*.

- **Los cánceres** de estas mismas zonas plantean problemas terapéuticos más complejos, porque los **cancerosos** son enfermos habiendo sufrido durante numerosos años tratamientos no-sintomáticos favoreciendo la **evolución de su mal**.
  Sin embargo, el **ayuno** y el régimen biológico crudo han curado a algunos cancerosos como fue el caso de una doctora holandesa que ha escrito un libro sobre su autocuración *(siendo tratada como una loca por sus colegas a pesar de los resultados obtenidos)*.

- **Las ptosis** (caídas de órganos) se distinguen a este nivel, los **descensos del estómago**, los **estiramientos de la vesícula biliar** y el **colon en forma de "cañón de fusil"** (colon denominado "demasiado largo", en realidad "hundido").
  Las ptosis son debidas al estancamiento del bolo alimenticio, que poco a poco, estira la bolsa hacia abajo *(pesadez)*.

  Los alimentos que deberían ser eliminados en 30 o 40 minutos *(máximo)* y que permanecen en el estómago 2, 3, 4, 5 ó 6 horas y algunas veces más tiempo, provocan la **ptosis estomacal** *(estómago en forma de calcetín)*.

  Para el colon, el estreñimiento es el origen de su hundimiento transversal *(colon en forma de M)* y el estreñimiento es debido a la naturaleza de los alimentos

absorbidos, al peristaltismo más o menos enérgico del tubo digestivo y a la secreción insuficiente de la **bilis.**

El estiramiento de la vesícula biliar es causado por una expansión del líquido, con atonía muscular intestinal *(carencia gimnástica).*

La expansión de la bilis resulta a su vez de una insuficiencia de las glándulas de **mucus** del duodeno *(mal régimen alimentario).*

- **Los trastornos hepáticos** se manifiestan, sobre todo, por accidentes de insuficiencia biliar, produciendo estreñimiento (cagarrutas de cabra, heces cada 8 días ...) o por exceso biliar produciendo diarrea (heces repetidas de 5 a 6 veces al día y heces líquidas, difíciles de retener).
  Las insuficiencias pancreáticas, en general, conducen a digestiones imperfectas y, sobre todo, a la presencia de un azúcar inutilizable por los músculos *(diabetes)*. Mucho antes de la diabetes, los fenómenos de adelgazamiento excesivo, a menudo, son debidos a insuficiencias pancreáticas.

  Los **azúcares levulósicos** *(no teniendo necesidad de la insulina pancreática) aportan rápidamente fuerza y peso a los delgados en este caso).*

RECORDAR

El régimen correcto, autolítico primero (dietético) y luego hipotóxico, es la clave de la autocuración.

En las ptosis, hay que comer acostado *(horarios calculados en función de los segmentos)* y comer **alimentos de alta digestibilidad** *(de 20 a 30 minutos máximo).*

Tránsito total "boca-ano" = 3 horas máximo(*mientras que algunas veces dura de 36 a 42 horas, sino son más, grandes estreñidos).*

3 comidas al día = 3 heces al día.

El cuidado del hígado se opera por una alimentación **discreta** en prótidos de primera calidad *(queso blanco)* y más abundante en **frutas levulósicas** *(manzanas, por ejemplo).*

La fluidificación de la bilis es obtenida por una excitación alimentaria *(zumos de alcachofa),* de las glándulas de **mucus** *(alcalinas)* del duodeno y por digestiones estomacales menos **ácidas** *(nada de mezclas alimentarias, alimentos crudos).*

REGLAS: No existen **trastornos digestivos** que un método Biomédico no pueda curar *(es decir llevar a la autocuración).*

Diremos incluso que es el único medio, los otros *(alopático u homeopático)* no atacan a la causa, sino a los efectos, de ahí sus resultados inmediatos y sus fracasos *(recaídas).*

Recordemos: Además de ser el alimento el origen del trastorno digestivo y que éste acrecienta la velocidad de saturación tóxica humoral, es una puerta abierta a todas las demás enfermedades.

¿CUÁL ES EL ALIMENTO BIOLÓGICO?

Puesto que hay que saber comer para vivir **sano.**

¿Qué es un alimento **sano**?

El alimento sano es el alimento biológico *(el que aporta la vida)*.

Análisis del alimento biológico: Es **específico** *(para una especie dada)* y es no desnaturalizado *(es decir natural)*.

El omnivorismo *(obtenido del calorismo)* es un error de los sabios, junto con las raciones equilibradas y los principios vitales *(riqueza en esto o aquello)*.

En la naturaleza los animales salvajes *(que gozan de buena salud, si no no estarían ahí),* son todos unívoros o casi, se ríen de las raciones e ignoran los análisis alimentarios.

Las hienas comen cadáveres, a las termitas sólo les gusta la madera ..., todos estos animales viven y se alimentan según su organización digestiva y eliminadora.

Como consecuencia, comen de una manera natural, no se hacen cocer o esterilizar los cadáveres que se comen las hienas, ni enriquecer los alimentos de las termitas.

Ningún artificio interviene.

Para el hombre es todo lo contrario, se quiere calcular su régimen sin ocuparse de sus alimentos **específicos** *(los que le convienen propiamente),* se quiere además mejorarlo mediante la **cocción** y otros artificios *(refinados),* mediante aportes secundarios vitamínicos, minerales...; en una palabra la desnaturalización, mecánica y química interviene a gran escala.

El hombre se ha vuelto el animal, pero alimentado de todo el planeta con alimentos *(venenos lentos),* **inespecíficos y desnaturalizados**.

Entonces, vive de alimentos **antibiológicos;** se comprende entonces bastante bien, por qué razones se ha vuelto igualmente en el animal más enfermo.

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS ESPECÍFICAMENTE HUMANOS?

No siendo el hombre ni tigre *(carnívoro),* ni vaca *(herbívoro)*, ni pichón *(granívoro)*, debe comer como el simio **(frugívoro)** del cual tiene el mismo tubo digestivo.

Su alimentación estará formada por un **80% de frutas crudas** de todas clases, con un poco de verduras y raíces azucaradas y un **20% de subproductos animales** *(moluscos, leche, queso, huevos)*.

La noción dominante es el crudivorismo.

Quien come crudo, come justo.

Comer crudo, es comer vivo *(biológico)*.

¿CUÁLES SON LAS FORMAS DE DESNATURALIZACIÓN?

- **- EL CALOR** ha sido el primer agente de destrucción alimentaria.

  El cocinero ha sido el primer químico.

  Desde los 45º, mueren las primeras diastasas que se vuelan con los aromas.

  A 60º, desaparecen las primeras vitaminas hidrosolubles que se escapan con los vapores.

Más allá comienza la gran aventura de la dislocación alimentaria con precipitación de los minerales *(vuelta al estado involucionado)*, carbonización de los glúcidos, coagulación de los prótidos ... Cuando se sabe que las temperaturas de cocción pueden alcanzar de 400º a 500º *(sartén para freír),* uno se pregunta mediante que milagro algunos individuos pueden continuar viviendo.

Todos los **alimentos desnaturalizados** por el fuego son **indigestos**, en grados diferentes.

Forman un **magma** portador de desechos y residuos que saturan nuestros humores, enmugrecen nuestras tuberías y filtros orgánicos.

❍ **- DESNATURALIZACIÓN POR LA QUÍMICA**

Existe el **refinado** *(mecánico)* que desnaturaliza el alimento *(pan blanco sin germen, ni salvado)*, pero es anodino al lado de los procedimientos químicos.

La química es el segundo agente de desnaturalización.

Se encuentran **trazas** de productos químicos en todos los estados de la fabricación alimentaria, desde el campesino hasta el tendero, pasando por el industrial.

Por todas partes, el químico es el rey.

El agricultor: usa y abusa de los abonos minerales, de los desequilibrantes y de los abonos nitrogenados, de insecticidas, de fungicidas, de herbicidas...; más lejos aún, en la fábrica, los productos vegetales y animales serán tratados *(se les refina, se mejoran (!), se decoloran, se recolaran, se edulcoran, se perfuman, se estabilizan ...)*.

Se apunta incluso hacia hacerlos pasar por "radiaciones atómicas" para conservarlos mejor.

La desnaturalización de los alimentos por la química podría ser el tema de un libro, tan grande como un Larousse, si quisiéramos hablar de todos los procedimientos en boga.

Limitémonos a algunos ejemplos concerniendo los azúcares, los aceites y las harinas.

AZUCARES. Glucosa sulfúrica. Es obtenida haciendo actuar en caliente el ácido sulfúrico diluido sobre residuos de almidonaría *(almidones)*.

Este azúcar industrial es utilizado en numeroso países, vendido a los pueblos subdesarrollados e incluso empleado en nuestro país, en la confitería, la pastelería y la fabricación de licores *(porque es **estable** y no provoca **fermentaciones**)*.

ACEITES. Extracción más rápida de los aceites. Frutas grasas aplastadas en pulpas, baño en sosa cáustica, de ahí la formación de **jabón.**

Segundo tratamiento: baño del jabón con ácido clorhídrico, de ahí el aislamiento de la **sosa** que prefiere el cloro *(sal de cocina o cloruro de sodio)* y liberación del aceite *((pero en qué estado !)*.

HARINAS. La harina de trigo es blanqueada en gas asfixiante *(que mata los hongos)* y luego mejorado por productos variados, tales como el persulfato de amoníaco, el bromato de potasa ...

Un biólogo ha escrito que el **pan** actual era uno de nuestros alimentos más quimicalizados.

Otro dijo: "buen año, mal año, **comemos alrededor de 2 Kg... de venenos por persona,** incorporados a nuestros **alimentos corrientes**".

Es por supuesto la cocina del diablo.

LOS ALIMENTOS CONVENCIONALES

Es el colmo de lo **absurdo** y de lo tóxico en materia de alimentación. Se intentan hacer prótidos *(carnes)* con levaduras criadas sobre residuos de petróleo o las aguas deterioradas de la industria y hacer glúcidos *(frutas y almidones)* partiendo del carbón.

Según los **gastrónomos** que han degustado estos alimentos, perfumados y aromatizados *(químicamente),* pueden satisfacer los paladares más delicados.

Y para los **químicos,** están bien equilibrados, racionalmente establecidos, exactos en calorías, minerales, vitaminas ...

En una palabra estos **"alimentos-sucedáneos" son mejores que los alimentos naturales**.

No comprenden nada.

Los Bioterapeutas, verdaderos biólogos, no están de acuerdo con los químicos.

El gusto no prueba nada y los análisis de equivalencia son falsos *(una vitamina de síntesis no vale lo mismo que una vitamina natural)*.

Se ven aparecer accidentes por excesos de vitaminas sintéticas *(hipervitaminosis),* ello no se ve con las vitaminas de frutas y de legumbres.

LOS ALIMENTOS CONVENCIONALES calculados en función de la teoría de las calorías, de las raciones químicas y de los análisis elementales no pueden pretender a**limentar correctamente,** en el olvido de la especificidad alimentaria de los seres vivos. **Sólo pueden conducir a las sobrecargas y a las enfermedades.**

Además, **trazas de venenos químicos** subsisten en los "sucedáneos" *(alimentos convencionales),* es decir, que al lado del producto netamente definido *(prótidos o glúcidos puros)* se encuentran **partículas tóxicas**, obtenidas de las manipulaciones industriales de transformación.

En fin, los minerales "evolucionados" por filtrado en el ámbito de las células vivas, vegetales o animales, están **ausentes.** Sólo se pueden encontrar minerales **involucionados,** por aporte exterior.

No hablaremos de las **vitaminas, las diastasas y los aromas,** cuyo equivalente químico, a pesar de los dichos de los sabios, no existe biológicamente, por muy químicamente que intenten admitirlo.

Las fábricas en Francia, España, Reino-Unido etc... trabajan para fabricar estos correctores y "alimentos convencionales" destinados a los animales.

Sus carnes y sus subproductos sufrirán las consecuencias.

Sin embargo, se apunta seriamente hacia extender la experiencia a los **seres humanos**.

Después del **fuego**, el manoseo del refinado mecánico y el rancho químico, hemos llegado a los **alimentos químicos al 100%** *(sucedáneos)*.

A este ritmo de la sofisticación y de la artificialidad en materia alimentaria, el **estado de degeneración** de la raza no puede nada más que agravarse.

La desvitalización del ser humano está en marcha.

La desnaturalización alimentaria sobreañadiéndose peligrosamente a la antiespecificidad alimentaria, hará que el hombre desaparezca incluso sin guerra atómica.

El fuego que sube de su vientre le quemará más seguramente que el proveniente del cielo.

La bestia del Apocalipsis dormita en sus entrañas.

Ninguna medicina, ninguna cirugía le salvará.

Sólo, la sabiduría alimentaria puede hacer ese milagro.

Pero es necesario que se deje convencer y acepte sus errores.

La ciencia de la materia que le embriaga, le ciega por ahora.

Cree tener todo permitido y creer saber todo.

La reforma alimentaria del Biomédico está basada sobre dos nociones: la de la **especificidad alimentaria** *(y no los análisis alimentarios)* y la de la **no-desnaturalización**, que nos conduce a rechazar todos los artificios y a comer crudo.

El crudivorismo es la regla del Biomédico en nutrición.

AGRICULTURA QUÍMICA Y BIOAGRONOMÍA

Desvitalización del suelo y tratamientos químicos.

Muerte del humus.

Desequilibrio mineral por los abonos químicos y abuso de los insecticidas y otros pesticidas.

- **NECESIDAD DE UNA VUELTA AL CULTIVO BIOLÓGICO (O Bio DINÁMICO)**

  Peligros de las **labranzas profundas**, de las grandes superficies, de los **desmontes** ...; peligros del agotamiento de las tierras, abonadas artificialmente por aportes demasiado ácidos(*no lo bastante alcalinos),* de ahí la **proliferación** patológica(*bacterias, hongos)* evocando remedios químicos *(insecticidas, fungicidas ...)*.

  Los tratamientos químicos de la tierra *(abonos)* y plantas *(todo a lo largo del crecimiento)* se han vuelto las principales preocupaciones de los campesinos.

- **REGLAS DE UN CULTIVO SANO:**

  - Puesta en reposo periódica del suelo (barbecho) - 1/3 de la propiedad debe ser dejada sin cultivo durante 1 año -.
  - Remineralizar el suelo mediante **abonos alcalinos** (estiércol ...)..
  - Facilitar la vida a los **microorganismos** (y otros huéspedes normales de la tierra: gusanos ...) que forman el humus y contribuyen a la fertilidad.
  - Combatir la erosión del **viento** y de las **aguas** (mediante cortinas de árboles). El agotamiento de las tierras da **productos alimentarios poco mineralizados** o muy mal mineralizados y la salud de los animales y de los hombres sufre sus consecuencias.

El envenenamiento *(por tratamientos)* de las frutas, las legumbres y los productos animales es la consecuencia de este agotamiento.

En lo alto de la escala, se ven aparecer las grandes enfermedades humanas *(cáncer, leucemia, anomalías degenerativas ...)* contra las cuales la ciencia médica está desarmada y lo estará siempre *(a pesar de sus progresos)*.

EL ENTORNO NATURAL

El entorno biológico de un ser es el **entorno natural** en el cual ha aparecido. Este entorno no le hace, sino que le condiciona. En este sentido, si se transforma, el individuo no **se adapta,** sino que **degenera.** Uno de los elementos importantes del medio natural es el alimento tal y como es dado por ese entorno *(o medio)*.

En otros términos, todos nuestros artificios de cultivo *(para producir ventajas)* sólo pueden perjudicar la **calidad** de nuestros alimentos y paliar nuestra salud. El progreso en este dominio es el inverso de la verdad fisiológica. Nuestros ancestros, vivían más cerca de la naturaleza, gozaban de mejor salud que nosotros y fueron degenerando poco a poco con todos nuestros artificios químicos, a los cuales nosotros somos tan fieles. El **cocinero** había comenzado a hacer el **mal, el químico** lo ha continuado, pero de una manera que sobrepasa todos los sueños de los genocidios. Si la razón de los hombres y de los sabios no acaba por poner un poco de moderación en esta locura científico-técnica, la **especie humana y muchas otras estarán condenadas.**

El mundo pertenecerá a los insectos, que son los animales más resistentes del globo.

" Quien come justo, come crudo y quien come crudo, come bien.

Todas las reglas nutricionales de los sabios son falsas, conducen en línea recta a la enfermedad".

PROBLEMAS DIVERSOS

(La asimilación, la bebida, el volumen digestivo, los valores de algunos alimentos ,los ácidos aminados, los glúcidos, el colesterol ...)

"Los humanos civilizados comienzan por envenenarse consumiendo los productos de la **tienda** y luego para curarse, continúan envenenándose por los productos de la **farmacia**".

- **- ASIMILACIÓN DIRECTA E INDIRECTA**

  La nutrición se opera de dos formas:

  - **Inmediatamente**, tomando directamente del **kilo** (que resulta de la digestión alimentaria), los elementos necesarios para las necesidades del cuerpo.
  - **Continuamente** y sin detención, utilizando las reservas almacenadas en el organismo (las grasas en los tejidos, los azúcares en el hígado y las albúminas en las carnes).

RECORDAR

Ello explica que se pueda vivir bastante tiempo sin comer (desde algunos días a varios meses) y que un ayuno, correctamente aplicado, limpie el organismo de sus sobrecargas malsanas y tóxicas (cristales y engrudos de los desechos y residuos metabólicos).

❍ QUIMIFICACIÓN Y QUILIFICACIÓN

- **La primera digestión** ***("quimificación")*** se termina en el estómago, cuyos "jugos digestivos" transforman las albúminas (alimentos nitrogenados o prótidos o albuminoides) en peptonas, bajo la acción de las diastasas pépticas y de los ácidos clorhídrico y láctico.
- **La segunda digestión** es la ***"quilificación"***.
  Se lleva a cabo en el intestino delgado, donde el kilo - en la parte terminal de este tubo digestivo - servirá para la nutrición.

RECORDAR

Se puede admitir que a nivel del colon grueso (alcantarilla evacuativa) se produce la digestión de las celulosas y la retoma de agua y algunos elementos.

❍ ¿HAY QUE BEBER COMIENDO?

- **SI,** si se comen alimentos almidonados (harinas, pan, pasteles ...).
  El granívoro *(pichón)* bebe en cada bocado.
- **NO,** si se come específicamente, es decir, frutas jugosas, verduras y quesos frescos.

RECORDAR

El que come de todo a la vez está obligado a beber comiendo.

Debería beber **agua**, pero muy a menudo, bebe vino, sidra o cerveza *(y a menudo alcoholes diluidos)*. Los jugos gástricos para impregnar ese magma alimentario deben fluir más abundantemente, existe **hipersecreción glandular** *(estomacal, duodenal, hepática, pancreática e intestinal)*.

Se observa esta hipersecreción estomacal en las acideces, los eructos *(pirósicos)*, las flatulencias ... y más lejos, en los trastornos intestinales variados *(gases, putrefacciones, heces fétidas ...)*.

Después de la fase florida *(reacción por hipersecreción)*, sucede la fase de insuficiencia glandular *(que según sus localizaciones o su generalización, da cuadros clínicos*

diversos: insuficiencia estomacal por hinchazón y ptosis, insuficiencia pancreática por diabetes y desnutrición, insuficiencia hepática por estreñimiento ...).

Los líquidos habituales *(todos, salvo el agua)* tomados en las comidas, provocan desajustes glandulares de hiper e hipo-secreción.

Por supuesto, también contribuyen a ello los alimentos inespecíficos y desnaturalizados.

❍ PELIGROS DE LAS AGUAS MINERALES ALCALINAS

El peligro de beber comiendo aguas alcalinizadas por sales de bicarbonato de sosa *(sales de Vichy)* o de carbonato de litina *(sales litínicas)* o aguas minerales naturales *(Vichy, Vichy Catalán ...)* es evidente.

Las sales alcalinas neutralizan los **jugos ácidos** del estómago.

La "quimificación" se va a llevar a cabo mal.

Las aguas más puras, las menos mineralizadas, son las mejores para beber en la mesa.

Algunos pozos dan aguas muy puras.

RECORDAR

El agua del grifo de las grandes ciudades es in-bebible (agua municipal).

Está demasiado cargada en **cloro** *(lejía)* para desinfectar, de los desechos microbianos *(cadáveres)* y de residuos de plomo, arsénico ...

Se dice que la civilización romana murió por **saturnismo, intoxicación por plomo,** debido a los utensilios de cocina y las canalizaciones.

Se proyecta añadir flúor a las aguas de las ciudades, porque el flúor prevendría las caries dentales.

Las opiniones están repartidas a este respecto.

Los Biomédicos están resolublemente en contra de este proyecto que sólo puede conducir a excesos de cuyos efectos desastrosos sobre la salud general nos daremos cuenta demasiado tarde, como siempre.

A la Hora de publicar este libro por desgracia vemos aparecer este veneno que se utiliza para matar las ratas en los lácteos, las pastas dentífricas y como si fuera poco en los colegios para que las autoridades estén seguras que nuestros niños no falten al envenenamiento.

Se debería **beber a parte de las comidas** *(lejos de las digestiones)* y **beber agua** poco mineralizada. A este agua le pueden ser añadidos zumos de frutas *(agua ligeramente limonada).*

❍ RESULTADOS DE LAS INDIGESTIONES PERCIBIDOS O NO

Toda enfermedad comienza, como ya hemos dicho, por una **indigestión** *(aunque sea o no sentida por el interesado).*

Desde el momento en que comienza el fenómeno, van a producirse todo a lo largo de toda la cadena digestiva, irregularidades que se observarán en el término cólico y anal por **putrefacciones** *(albúminas)* y **fermentaciones** *(glúcidos)*.

El medio intestinal se vuelve favorable a la infección *(perturbaciones de la fauna y de la flora)*.

A nivel del intestino delgado, pasa a la sangre y la linfa de productos digestivos mal transformados, de ahí las migrañas, congestiones encefálicas, nariz roja, acné rosa y enfermedades de la piel diversas *(eczema, prurito, acné ...)* por hablar sólo de éstas.

Los líquidos orgánicos se saturan en **engrudos y cristales**; la enfermedad general se instala, dando nacimiento a todas las enfermedades particulares, poniéndose en evidencia por su localización, **el órgano más débil** *(víctima y no responsable, de ahí la inutilidad de los "diagnósticos médicos". No es él al que hay que curar)*.

❍ ¿HAY QUE COMER A UNA HORA FIJA?

Las comidas tomadas a una hora fija han facilitado el trabajo social, pero nada las justifica.

Los animales comen cuando tienen hambre.

Las comidas a una hora fija *(comidas de los esclavos)* permiten el trabajo, es necesario que sean copiosas y pesadas, hechas a base de almidones retardos de digestión lenta para tener la sensación de tener el estómago lleno durante horas.

En esta ocasión, el sistema social funciona con 3 comidas *(mañana, mediodía y noche)*, pero al precio de una pérdida digestiva constante de sus ciudadanos.

El que come **alimentos específicos** puede comer cuando siente necesidad de hacerlo. Por otra parte, es fácil en la oficina, el colegio, la calle ... donde siempre se pueden comer algunas frutas sin llamar demasiado la atención.

Las comidas a una hora fija han hecho las **malas comidas** y han contribuido a desajustar los tubos digestivos *(sobre todo produciendo **ptosis de las bolsas y agotando las glándulas**)*.

❍ NECESIDAD DEL VOLUMEN DIGESTIVO

Un cierto volumen alimentario ***(neutro)*** es una necesidad fisiológica para constituir un bolo digestivo bastante importante, pegándose bien a las paredes, despertando las contracciones peristálticas *(mezcla y tránsito)* e impregnándose perfectamente de los diversos jugos encontrados a su paso.

Este volumen puede ser alcanzado con alimentos ricos en celulosa *(verduras)*.

La celulosa lucha contra el **estreñimiento** y normaliza la **flora intestinal** *(colibacilos que viven de los azúcares celulósicos, en su falta, desviación colibacilar)*.

❍ EL AGUA VITAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Este agua especial *(sueros)* no puede ser comparada a ningún agua ordinaria, ni incluso a la más pura. El **agua vegetal** encierra **vitaminas, aromas, ácidos diluidos y sales bien repartidas;** es antiséptica, revitalizante y remineralizante.

Hay que beber zumos crudos *(zanahorias, pepinos, coliflor ...; albaricoques, cereza, melocotones ...)* lejos de las comidas *(por la mañana, a las 10 h o a las 17 h)*.

❍ LAS CURAS DE ZUMOS (VERDURAS ACUOSAS Y FRUTAS JUGOSAS)

Estas verduras y frutas son prensadas en el centrifugador y el zumo obtenido es tomado sin las pulpas. Ello permite incluso a los **diarreicos y los disentéricos** hacer estas curas líquidas *(estos pacientes, en efecto, no soportan el exceso de celulosa que aportan las pulpas)*.

Se puede así: - durante 2 o 3 semanas - hacer mono dietas líquidas *(reumatismos y todas las enfermedades cristaloidales, con insuficiencia renal)* que serán beneficiosas.

Se pueden además hacer curas reducidas tomando cada día *(lejos de las comidas)* uno o dos vasos de estos zumos sin modificar su alimentación.

Los resultados son siempre excelentes, incluso en caso de error en la elección de los zumos e incluso para las **enfermedades coloidales** *(donde el régimen seco es recomendado)*.

Es decir el valor depurativo y revitalizante de estos zumos.

RECORDAR

Es preferible hacerse uno mismo los zumos con legumbres y frutas frescas, si es posible "no quimicalizados".

Desconfiad de los "zumos" comerciales, esterilizados mediante calor, aseptizados por productos químicos, algunas veces azucarados *(almíbares)* sin hablar de los colorantes y los aromas de síntesis tolerados por la ley.

❍ NOTAS SOBRE EL VALOR TERAPÉUTICO DE ALGUNOS ALIMENTOS

Aunque la acción terapéutica sea general *(unidad terapéutica respondiendo a la unidad mórbida)* y ocurra primero a nivel de los líquidos humorales y los emuntorios, algunas acciones de terapéutica local pueden ser aconsejadas *(cuando el plan de la cura de desintoxicación es observado)*.

- COLES Y NABOS .

Sus zumos contienen arsénico *(evolucionado),* es decir, asimilable y vitalizante *(consunción, tuberculosis ...)*.

- AJO .

Con su principio activo *(el alilo),* su azufre, su iodo y **su sílice,** el zumo de ajo *(o el polvo de ajo en grageas, más fácil de tomar)* acelera la circulación sanguínea y linfática, depura los humores *(antiséptico),* activa los riñones *(depurativo),* lucha contra las formas de escorbuto *(avitaminosis),* descongestiona (iodo), consolida los huesos *(sílice),* combate el raquitismo y la artero-esclerosis. Excelente igualmente en el asma, las bronquitis y por supuesto la tuberculosis.

- CEBOLLA .

Contiene azufre, iodo y sílice.

Diurético muy potente.

Excelente para activar la diuresis en las enfermedades del corazón y los edemas *(piernas)* incluso en forma de cataplasma.

- PUERRO .

Contiene azufre, magnesia e hierro. Antiséptico intestinal, potente diurético, fortificante de la sangre, anticánceroso *(magnesio)*.

- PEREJIL .

Gama impresionante de vitaminas, casi tan rica como la del aceite de bacalao *(o de rodaballo)*. Antiséptico de las vías intestinales, preciado reconstituyente de la sangre.

- PERIFOLLO .

Potente antiséptico por sus aromas, recomendado a los que sufren de colitis.

- APIO .

De la misma familia que el perifollo y el perejil, presenta sensiblemente las mismas propiedades, pero más débiles.

- RÁBANO.

El rábano rosa contiene iodo y azufre lo mismo que el negro.

No es necesario que sean "picantes".

Excelente medicamento contra los lodos y los cálculos de la vesícula biliar que fluidifica excitando las glándulas de mucus del duodeno.

Contra las bronquitis y los catarros de pecho.

- ALCACHOFA .-

Excelente para el hígado.

- TOMATE .-

Desaconsejado torpemente *(por su ácido oxálico, 3 miligramos por kilo),* es al contrario útil para los artríticos, cuya sangre ácida alcaliniza por sus tartratos y nitratos de potasa.

- ESPÁRRAGO.

Excelente diurético, contrariamente a la opinión general.

El espárrago silvestre forma parte de las cinco raíces diuréticas *(farmacopea),* los gotosos pueden usar y abusar de él.

- ESPINACA .

Rica en hierro, rehace la sangre por su clorofila *(anemia)*.

Desaconsejada igualmente, pero erróneamente.

- BERRO .

El mejor depurativo conocido.

- CALABAZA .

Las semillas atacan a los gusanos del intestino.

- PATATA .

El zumo crudo de patata puede ayudar a curar las úlceras digestivas.

Mejor que el pan sobre los diabéticos *(alcaliniza los humores demasiado ácidos)*.

CUADRO SINÓPTICO

ALILO *(ajo)*.

Acelerador de la circulación de la sangre *(varices, flebitis)* - depurativo - antiséptico *(reumatismos, arteriosclerosis)*.

APIO *(perejil)*.

Circulación - mejora las reglas de las mujeres - vitaminiza en general.

ARSÉNICO *(coliflor)*.

Fuerza - vigor - resistencia a las enfermedades infecciosas - tuberculosis.

CAL *(patata cruda)*

Huesos - calcifica los focos purulentos - glándulas endocrinas - diabetes - úlceras.

HIERRO *(berro)*.

Regenerador de la sangre *(glóbulos rojos)* - anemia - clorosis - caquexia.

INULINA *(patacas crudas)*.

Diabetes - insuficiencia hepática.

IODO *(rábano)*.

Antiescorbútico - depurativo - contra el raquitismo, el linfático, los cálculos.

MAGNESIO *(puerro)*.

Enfermedades de los nervios *(regenerador de los nervios)* - neurosis - neuritis - verrugas y cáncer.

FÓSFORO *(lechaza de pescado, yema de huevo)*.

Misma indicación que el anterior - fatiga intelectual - pérdida de memoria.

SÍLICE *(cebolla)*.

Arterias y huesos - sangre - tejido conjuntivo - colágeno - depurativo.

AZUFRE *(cebolla, rábano)* -

Antiséptico - piel - bronquios ...

RECORDAR

Cuando es imposible introducir estos diversos zumos crudos en la alimentación (lejos de las comidas no específicas o en el transcurso de las comidas específicas), se pueden tomar estos alimentos bajo forma de polvo crudo, grageado.

Las tiendas de régimen disponen de algunos de estos nutrientes.

- **LOS ÁCIDOS AMINADOS**

Son los elementos simples que componen los **prótidos** *(alimentos nitrogenados complejos)*.

Sobre una **veintena de ácidos aminados**, se cuentan una decena considerados como indispensables *(bajo pena de graves "carencias aminadas")*.

Estos ácidos aminados son:

la tiroxina, la valina, la treonina, la leucina, la isoleucina, la metionina, la fenilanilina, el **triptófano, la lisona, la histidina y la argirina.**

Estos ácidos aminados son liberados por el complejo nitrogenado *(alimento)* en el momento de la digestión estomacal e intestinal.

Son retomados a nivel del intestino delgado por la sangre de la vena porta y conducidos al hígado.

Allí, son distribuidos *(sin ser almacenados)* hacia los tejidos que se renuevan o se desarrollan, pero cada tejido exige tal o cual reagrupamiento *(5, 6, 7, 8 ácidos aminados)*.

Estos **ácidos aminados** no deben faltar *(Ej.....: las letras del alfabeto para formar palabras),* con que falte un solo ácido aminado en la síntesis pedida, toda la gama presente es inutilizada *(existe una falta de ortografía)*.

Se ha dado el nombre de factor limitante a tal carencia aminada.

Los prótidos más eficaces, los más completos, son entonces: la albúmina de la leche, la caseína, la albúmina de la clara de huevo, la globulina de las nueces y los "cimientos" colocados bajo la piel de las patatas o del grano de trigo.

Los prótidos de las leguminosas *(habas, guisantes, judías, lentejas, soja, aráquidas)* son muy incompletos.

Los más pobres son las gelatinas.

Reglas: Entonces hay que buscar los **prótidos** más completos *(leche y productos lácteos; quesos)* antes que los demás o bien poner 2 o 3 prótidos diferentes en la misma comida, hay que recordar que el calor coagula los prótidos y frena la liberación de los ácidos aminados *(se encuentran en las heces partículas nitrogenadas mal degradadas)*.

Entonces, hay que tomar los **prótidos crudos** *(ello limita la elección y hace rechazar las carnes, la mayoría de los pescados y todas las leguminosas: desde las judías a las aráquidas o cacahuetes, pasando por la soja y las lentejas)*.

❍ ¿CUÁLES SON NUESTRAS NECESIDADES COTIDIANAS EN PRÓTIDOS?

Muy débiles: Se hablaba antaño de 150 gramos al día *(alrededor de 300 gramos de carne, pescado o nueces)*.

La elección, como ya hemos visto, cuenta más que la cantidad.

Actualmente, se pone la ración en **1 gramo** por kilo de peso *(70 gramos para 70 Kg.... de peso corporal, o sea 150 gramos de alimentos nitrogenados)*.

Los naturópatas son partidarios de una ración más débil aún de **30 a 40 gr.** *(80 gramos de alimentos nitrogenados)* y sacada esencialmente de albúmina cruda y específica para al hombre *(nada de carne cruda, sino queso blanco o huevos)*.

Los prótidos vegetales no parecen poder satisfacer nuestra nutrición que exige prótidos animales *(subproductos animales)*.

Los químicos no hacen distinción entre los ácidos aminados en función de su fuente, pero existen factores que se les escapan.

El **exceso alimentario** en prótidos **agota el hígado, satura la sangre** de ácidos aminados, **fatiga los riñones** que no pueden *(en el hombre)* eliminar todo y neutralizan estos ácidos taponándolos con el amoníaco *(base)*.

Los sobrealimentados en alimentos nitrogenados se bañan literalmente en un baño más o menos ácido o amoniacal.

La precipitación de las sales de uratos en las juntas produce los **reumatismos,** en la piel el **eczema,** en los pulmones las **bronquitis** *(con esputos blancos como la tiza)*.

La supervivencia de los ácidos mal neutralizados produce ácido úrico *(artritismo)*.

RECORDAR

Si la carne y el pescado no son fisiológicamente necesarios, los subproductos animales (carnivorismo no sangrante) lo son (un 20% de crudivorismo animal por un 80% de crudivorismo vegetal, condicionan el régimen biológico humano).

Veremos más adelante el poco interés que **los Biomédicos** dan a las **raciones químicas** *(prótidos, glúcidos y lípidos),* sistema pretendiendo dar remedio al calorismo, pero tan falso como él.

La noción de comida equilibrada no significa nada *(los cálculos son falsos),* sólo cuenta la **especificidad alimentaria** que aumenta la **cantidad.**

- **LOS GLÚCIDOS**

Hay que distinguir 4 fuentes: los almidones, las féculas, las celulosas y los azúcares.

- **Los almidones** son obtenidos de los cereales: trigo, avena, cebada, centeno, arroz, maíz, mijo, trigo sarraceno ...
- **Las féculas** son obtenidas de las patatas, de las patacas.
- **Las celulosas** son las paredes celulares de las frutas y de las legumbres verdes (igualmente envueltas exteriores de los cereales).
- **Los azúcares** son obtenidos de las frutas, de la miel, de la leche (lactosa), de los tallos azucarados (cañas de azúcar), de las raíces azucaradas (remolachas de azúcar) y azúcares industriales (azúcar cristalizado y glucosa sulfúrica).

Aquí, además, sólo son buenos los **glúcidos naturales y tomados crudos** *(azúcar de las frutas, miel, zumo de caña, almíbar de arce, zumo de zanahoria o de pataca)*.

Las féculas y los almidones sólo pueden ser consumidos cocidos, de ahí nuestra restricción respecto a ellos.

La celulosa cruda es buena.

El exceso de glúcidos malos produce la diabetes y todas las insuficiencias hepáticas y pancreáticas.

La ración azucarada es igualmente una tontería.

Todo depende de la fuente de los glúcidos y del trabajo muscular.

El apetito y el peso son los únicos guías.

El cebado a base de azúcar produce el etilismo azucarado de los bebés y de las ancianas, los catarros de las mucosas, los tumores ...

- **- LÍPIDOS Y COLESTEROL**

Los lípidos: son alimentos de **origen animal**(*grasas, manteca, tocino, mantequilla y nata)* y de **origen vegetal**(*las frutas grasas u oleaginosas: nueces, avellanas, almendras, piñones, pistachos, aceitunas y los aceites de aráquidas, de maíz, de pepitas ...).*

Los cuerpos grasos cocidos *(cualesquiera que sean: aceite o mantequilla)* son todos altamente **cancerígenos; por su acroleína** *(sustancia aromática acre que resulta de la carbonización de los jabones).*

Las margarinas *(o vegetalinas, cuerpos grasos vegetales, mantequilla vegetal)* son grasas **hidrogenadas** por procedimientos térmicos, cuyos productos grasos son **peligrosos** *(saturados).*

En régimen, se ven ahora cuerpos grasos de origen vegetal, sólidos garantizados no hidrogenados.

Los lípidos son de poca utilidad en el régimen humano en el estado libre *(aceites o mantequilla).*

La ración grasa es igualmente una invención de los sabios.

No existe en ninguna parte en la naturaleza y los excedentes de prótidos y de glúcidos producen grasas de reserva.

Sin embargo, una buena fuente de lípidos puede ayudar a la formación de los jóvenes.

El hombre encontrará los lípidos que le convienen en las nueces.

El colesterol: los lípidos sirven para la **edificación de algunas sustancias** *(lecitina, por ejemplo)* útiles para la formación de los tejidos nerviosos.

El colesterol es una sustancia del mismo origen e igualmente útil *(piel, pelo ...).*

El exceso de cuerpos grasos malos saturados provoca un **exceso de colesterol en la sangre** *(peligroso).*

Los ácidos grasos insaturados facilitan la eliminación del colesterol excedente.

La colesterolhemia desciende cuando se reemplazan las grasas animales por las grasas vegetales, no hidrogenadas.

Un aceite vegetal es "hidrogenado" para hacer de él un cuerpo graso sólido.

Ello se realiza por un efecto químico que provoca la saturación de los ácidos grasos libres.

El riesgo de enfermedades cardio-vasculares disminuye considerablemente si: se **suprimen** completamente los **cuerpos grasos duros** *(animales o vegetales)* y si se reducen mucho los cuerpos grasos líquidos *(aceites)* que impiden las digestiones.

La ración humana puede ser colmada fácilmente con frutas oleaginosas o grasas *(nueces, avellanas, almendras y aceitunas).*

Rigurosamente, se puede tolerar un poco de nata fresca.

"Los grandes errores de los educadores interesándose en la fisiología humana:

son la alimentación equilibrada, el condicionamiento de las inteligencias, el deporte de competición y la terapéutica química ".

Desnutrición y carencia

Izo-dinamismo alimentario *(calorismo)*

"Se produciría una **revolución,** mañana, si hoy se suprimiera a los humanos su paquete de cigarrillos cotidiano".

"Se les puede quitar todo a los seres humanos, incluso su vida, pero no hay que tocar **sus pequeñas necesidades artificiales ".**

"Los políticos de derecha o de izquierda perderían a sus electores si apuntaran hacia **aplicar nuestras reglas de higiene ".**

EL ESPECTRO DE LA DESNUTRICIÓN

- **- LA ESCUELA MEDICA CLÁSICA *(ALOPÁTICA, "NACIONALIZADA")***

Atrae esencialmente la atención sobre las **carencias alimentarias** *(riesgos de desnutrición).*

La escuela de Biomedicina *(escuela de higiene fisiológica)* habla, con más razón, de los peligros de las plétoras alimentarias o "sobrecargas", en los estados de sobrealimentación, inconscientemente queridos.

Los experimentos del **Dr.. A. CARREL** y del aviador **LINDBERCH** *(el vencedor del Atlántico)* son edificantes.

Estos investigadores han colocado tres corazones de pollo en sueros fisiológicos *(cultivos tisulares).*

El cultivo nº 1 era alimentado correctamente, sin más; **el cultivo nº 2** era voluntariamente puesto en carencias de recursos *(reducción alimentaria importante del 50%);*

el cultivo nº 3 era sobrealimentado sin reservas.

Los resultados han demostrado que los tejidos puestos en carencias de recursos vivían más sanamente *(sin células anárquicas)* y mucho más tiempo *(el doble de supervivencia).*

Los tejidos pletorizados morían muy rápidamente y presentaban proliferaciones monstruosas *(grandes células, malignas, cáncerosas).*

Estamos, entonces, lejos mediante estas experiencias, de la enseñanza oficial que confunde salud y pletorización y considera las **carencias, como factores de enfermedad** y de muerte rápida.

RECORDAR

El biólogo C. KNAPP ha rehecho estos experimentos sobre organismos vivos (sobre pájaros).

Dos canarios fueron criados en jaulas vecinas.

Uno tenía una alimentación en abundancia y a voluntad, a base de algunas hojas verdes, de insectos vivos y de granos enteros naturales *(alimentación específica y no desnaturalizada de los pájaros granívoros);* el otro tenía la misma alimentación, pero ayunaba dos días por semana *(martes y viernes)*. El ayuno era integral *(sin comer ni beber)*.

RESULTADO - el segundo canario vivió dos veces más tiempo, su canto y su plumaje permanecieron muy vistosos hasta el final; tuvo retozos amorosos hasta su muerte.

El valor biológico y macrobiótico de los regímenes restrictivos y de los ayunos periódicos se explica muy bien con estos experimentos.

- **- LA CAUSA DE ESTOS FENÓMENOS**

No reside en la noción de carencia, sino en la de sobrecarga *(siempre más frecuente)*. Las carencias no son nada al lado de las sobrecargas *(engrudos y cristales, obtenidos de los metabolismos digestivos y celulares, puestos en evidencia por la escuela de higiene fisiológica Biomédica)*.

Por otra parte, **A. CARREL** puso en evidencia este peligro, dejando saturarse los tejidos en sueros mal depurados.

Los tejidos, tratados así, **degeneran** muy rápidamente y de la misma forma que los tejidos pletorizados. **Mala depuración emuntorial = sobrecarga alimentaria.**

Los residuos y desechos, no evacuados por los grandes emuntorios: piel, pulmones, intestinos y riñones, son venenos que matan más seguramente que las carencias.

La **plétora alimentaria** *(sobrealimentación clásica)* se vuelve rápidamente en una causa de sobrecarga humoral, acelerada además por el uso de "falsos alimentos" *(inespecíficos y desnaturalizados)*, las insuficiencias emuntoriales y la edad.

Hay que temer ante todo: los **excesos alimentarios y las insuficiencias de los filtros de evacuación** *(emuntorios)* mucho más que los riesgos de carencia.

Los pueblos pobres son siempre más fuertes.

Los P.D.G. mueren más seguramente de infarto de miocardio que los peones camineros o los corredores ciclistas.

- **- COLMADO AUTOMÁTICO DE LAS POSIBLES CARENCIAS *(CAPA BASAL)***

Para la escuela de Biomedicina, el peligro de las carencias es ilusorio *(problema falso)*.

Se producen suplencias *(mutaciones biológicas)* a nivel de la capa basal ondulada *(que se extiende bajo la piel)*.

Esta glándula, bien soleada e irrigada *(fricciones),* produce las mutaciones necesarias para colmar las posibles carencias.

Con un grano de sol *(fotón)* y un poco de grasa residual *(colesterol),* crea una **vitamina D, fijadora del calcio**.

Produce minerales, ácidos aminados raros ... y todo lo que pueda faltar, con los desechos y residuos orgánicos que llegan a su nivel. Esta glándula es el "gran químico" del organismo.

Las carencias son desconocidas, incluso con un régimen muy pobre y desequilibrado, cuando la piel funciona a fondo.

Los niños burgueses están bien alimentados ***(sobrealimentados incluso),*** pero presentan fórmulas sanguíneas **desequilibradas,** al contrario, los pequeños bohemios, a menudo **carenciados** *(según la enseñanza clásica)*, tienen una sangre **rica y generosa**.

Viven mal vestidos, el año entero al sol y al aire y cultivan su glándula basal.

La alimentación por la piel *(sol)* y por los pulmones *(nitrógeno atmosférico)* ha sido experimentada por los yoghis *(kria- yoga),* con ayunos integrales *(llevándolos sobre varios años)*.

- **RESTRICCIONES ALIMENTARIAS Y TUBERCULOSIS**

A pesar de estos hechos, los médicos clásicos han acusado a las restricciones de ser responsables de graves enfermedades. **En 1940** *(última guerra),* los profesores **BESANÇON** y **MOINE** han afirmado que la **tuberculosis** había aumentado de **intensidad** y que ello era debido a las **penurias** *(alimentarias)*. Pretendían haber constatado despertares de adenopatías bacilares y casos de lesiones tuberculosas de rápida evolución con neumonías caseosas mortales.

Como siempre las estadísticas *(!)* han confirmado estas observaciones.

En la Francia subalimentada, el número de tuberculosos se habría doblado.

Se dice lo que se quiere en las estadísticas *(mentiras oficiales)*.

He aquí una declaración del profesor **BALTHAZAR** *(Presidente de la "Academia de Medicina", bajo la ocupación Alemana)*.

"Hay que repetir los peligros de la subalimentación *(por supuesto siguiendo las normas de este profesor)".*

La ración no puede caer por debajo de **1.800 calorías al día** sin que sobrevengan trastornos graves *(uno se pregunta donde este profesor ha mandado hacer sus observaciones...)*.

Nuestra ración actual *(1.500 calorías, debida a las restricciones impuestas por el ocupante alemán)* es deficiente en un 20%...

A la larga, conllevará una pérdida de vitalidad...

No equivale a la muerte de un individuo de cada cinco, proporción nunca alcanzada en tiempo de guerra *(y he aquí, como se atemoriza a la gente con razonamientos de esta naturaleza)*.

Si el Presidente BALTHAZAR hubiera viajado un poco y observado bien a su alrededor, habría visto pueblos vivir sanos con **menos de 100 calorías al día,** pero obtenidas con alimentos específicos y no desnaturalizados.

Los camelleros árabes y los campesinos del Nilo viven con dos libras de dátiles al día y un poco de leche de cabra. Están todos **muy sanos**.

Los Hounzas *(Himalaya),* según el **Dr.. Mac CARRISON** son los hombres más sanos de la tierra, sus fuentes alimentarias son muy limitadas *(albaricoques frescos o secados, leche de cabra, algunos brotes verdes, frutas en el verano, un largo ayuno en primavera, muy pocos cereales, muy poca carne, agua para beber y trabajos físicos*

cotidianos, con la vida al aire libre puro de principio a fin del año).

En el transcurso de las grandes hambres, los sujetos verdaderamente con **carencias** son raros *(salvo los niños pequeños en crecimiento);*

La mayoría de los individuos mueren no de hambre, sino de **intoxicación alimentaria** *(debida al miedo que hace comer cualquier cosa y beber **aguas infectadas**).*

Lo que se toma por desnaturalizaciones 9 veces de cada 10 una intoxicación *(envenenamiento).* En cuanto a la tuberculosis, no alcanza sistemáticamente a los que practican el ayuno o un régimen restrictivo.

El **Dr.. P. CARTON** ha demostrado, al contrario, que se ayuda a la curación de un tuberculoso, que flamea *(bacilario, esputando, sangrando y febril),* purgándolo y sometiéndolo a un ayuno de algunos días.

El reposo digestivo se ha vuelto el factor de curación.

En la India, por el kriya-yoga, los hombres han podido vivir años enteros **sin beber, ni comer.**

Para el profesor **BALTHAZAR** y los médicos que piensan como él, se muere automáticamente después de **8 a 10 días de privación** de alimento y de **24 a 36 horas** después de privación de bebida.

Todo ello es completamente falso.

El recrudecimiento de la tuberculosis, constatado en 14-18 y 39-42, en tiempo de guerra, no es debido a la subalimentación, sino a la intoxicación por productos alterados, drogas, alcohol, incluso carnes estropeadas.

No se ha escrito: "para alcanzar las 2.500 calorías al día, no hay que temer utilizar carnes de mala calidad o enfermas". Estas palabras son de un maestro de Facultad.

La carne sana es ya un veneno para el hombre, ¿qué decir de las malsanas?

El campesino antes del 14-18, comía poca carne y bebía poco vino.

El carnivorismo y el alcoholismo se ha desarrollado entre las dos guerras.

La sociedad de consumo ha dado a los pueblos todos los vicios alimentarios de los burgueses.

El conservismo y la gastronomía han añadido los perjuicios a estos abusos.

Otros errores en cuanto a la higiene natural han agravado la situación ***(carencia muscular** debida a las máquinas)*, **asfixia** del entorno *(por el trabajo en la oficina),* **polución** atmosférica *(por las fábricas)* y **enervación** constante *(por la complejidad creciente de la vida).*

Pero la alimentación humana antiespecífica y desnaturalizada sigue siendo la clave de venta de todo el sistema social erróneo en el cual se debate el ser humano.

Contrariamente a la opinión de **BALTHAZAR,** la salud era mejor durante las restricciones *(bajo la ocupación).*

El estreñimiento, las migrañas, la diabetes, la hipertensión e incluso el cáncer habían retrocedido. Actualmente, se ven, en oposición, florecer las enfermedades más variadas desde el infarto hasta los reumatismos; todavía se tiembla durante las posibles epidemias, a pesar de las vacunas.

Los médicos naturistas **C. y A. DURVILLE** escribieron: "Durante la guerra, hemos visto una mujer, gran comedora, cebada de carnes y sedentaria al 100%, pesando 88 Kg..., diabética e hipertensa; nunca había querido hacer régimen.

Afirmaba, como todos los voraces, que su debilidad no le permitía ni comer menos, ni caminar más.

Llegadas las restricciones... ha debido sufrir lo suyo...resultado: perdió 30 Kgr. y su...diabetes".

La mayoría de los individuos están en este caso.

Todos los fatigados eternos, los pequeños anémicos, los biliosos, los delgados, que comen demasiado, bajo el pretexto de rehacer sus fuerzas, harían mejor **limitando su ración**.

Los que se ceban, bajo el pretexto de su trabajo, los que tienen una gran osamenta que alimentar, los que pretenden tener necesidad de fósforo *(los intelectuales que... fuman a pesar de todo),* deberían hacer lo mismo.

Antaño los campesinos gozaban de mejor salud que los ciudadanos, llegado el desahogo a los campos, tienen ahora todas las enfermedades de **plétora** *(icteria, colitis, apendicitis, congestión, uremia ...)*. El dogma de la sobrealimentación, mantenido por razonamientos seudocientíficos y el apetito de disfrute sensual *(glotonería)* ha hecho más mal a la humanidad que todas las restricciones y las hambres juntas.

Quien come poco, tiende a curarse de todos sus males y a permanecer sano.

Quien come poco, puede comer cualquier cosa *(o casi);* pero por una vuelta al régimen biológico exacto, las posibilidades de salud y de longevidad son mejor aseguradas.

RECORDAR

Si los seres humanos y los animales hubieran tenido, en los tiempos pasados, que alimentarse como lo entendemos científicamente, para triunfar sobre las enfermedades y resistir a todas las agresiones, no estarían allí y nosotros tampoco.

La vida sabe organizarse fuera de las reglas y los cálculos de los sabios que - fuera del dominio de las ciencias exactas - a menudo dicen tonterías y se contradicen a lo largo del año.

Los médicos no escapan a esta regla. Nadie creería en ellos, si no fuera por el **miedo a la muerte que hace vacilar su juicio.**

EL ISODINAMISMO ALIMENTARIO

La opinión de los médicos es que el **alimento** no es la **causa de la enfermedad** *(las causas oficiales son los microbios, los virus y los viroides);* que la restricción alimentaria puede provocar debilidades de terreno y favorece la infección; en fin que la sobrealimentación es la mejor prevención.

Para todos, "quien come más, goza de mejor salud".

No hay que dejar de comer, al contrario, siempre hay que esforzarse en comer, incluso si se está enfermo o en un estado febril.

- **HISTORIA DE LA NUTRICIÓN HUMANA**

  El concepto simplista del químico alemán **LIEBIG** *(1840);* este químico descubrió que nuestras carnes estaban formadas por prótidos *(materias nitrogenadas)*.

  Lo cual es exacto, pero los médicos se apresuraron en confirmar que la carne era, por esa razón, el alimento de base. Lo cual es 100% falso.

  LIEBIG condujo a la medicina y la higiene hacia un consumo intensivo de carne.

  Se preconizó este alimento para hacer crecer a los niños, para la mujer embarazada, para el intelectual fatigado, en todas las enfermedades y en particular en la tuberculosis.

  El **carnivorismo** *(científico)* de LIEBIG, defendido por el químico francés **DUMAS** *(1885)*, vio sus posiciones consolidadas por los trabajos de **RUBNER** *(el padre de las calorías)* que afirmó que todos los alimentos se ingerían, que el hombre podía comer cualquier cosa, mientras el **total calorífico fuera alcanzado cada día**.

  Era el **omnivorismo,** basado sobre el carnivorismo, un negocio para los glotones.

  Soportamos aún las consecuencias de esta loca teoría *(calorismo y carnivorismo)*.

  La **caloría** es una **medida**, una **unidad de calor** *(arbitraria)*, representa la cantidad de calor que hace falta para elevar 1 grado la temperatura de 1 litro de agua.

  Se ha calculado el poder calorífico de cada alimento, haciéndolos quemar *(100 gr. = X calorías)*. Se ha puesto un hombre *(a la vez en reposo y en el trabajo)* bajo una campana y se han medido sus pérdidas de calor *(de 1.800 a 3.000 calorías)*.

CONCLUSIÓN

HAY QUE RESTITUIR AL HOMBRE SUS CALORÍAS PERDIDAS, CADA DÍA, PARA QUE GOCE DE BUENA SALUD.

  Poco importa el origen alimentario de esas calorías *(aquí está el error biológico)*.

- **EL GRAN BERTHELOT SE EQUIVOCABA A SU VEZ**

  En 1899, el francés **BERTHELOT** aportó todo el peso de su autoridad a los errores sucesivos de LIEBIG, DUMAS y RUBNER.

  Demostró que quemando 1 gr... de albúmina *(carne)*, se obtenían de 4 a 5 calorías y que quemando 1 gr... de azúcar *(cereales),* se obtenía lo mismo.

  La prueba científica estaba hecha: **carne y cereales son equivalentes**.

  Se podía indistintamente y según los gustos, albuminar o azucarar el organismo mientras que la cuenta cotidiana de calorías sea observada.

  Carnivorismo y almidonismo, cocinado, manoseo y rancho, gastronomismo más desvergonzado, iban a ver la luz del día en el nombre de la sacro-santa teoría de las

calorías y del omnivorismo humano. Verdadero timo a la salud de los hombres.

El análisis, una vez más, cegaba la síntesis.

Este concepto **ha costado la vida** a millones de enfermos, **aminorando la vitalidad de los pueblos** civilizados, llevando hacia la **degeneración a generaciones enteras.**

El **calorismo** olvida los factores biológicos: **afinidades** de algunos alimentos por ciertos tubos digestivos *(especificidad),* **tolerancias** de los individuos y vida y muerte de los alimentos *(desnaturalización)*.

No tiene en cuenta a las vitaminas, minerales, diastasas, hormonas y aromas contenidos en los alimentos.

La teoría de **BERTHELOT** facilitó la subida del alcoholismo, del azucarismo, del conservismo y del quimismo alimentario *(BERTHELOT ya, hablaba de comidas a base de "bolitas completas", es decir, calorífícamente bien provistas)*.

Fieles a Berthelot, hablamos ahora de **alimentos convencionales** *(bien equilibrados y calorífícamente bien provistos)*.

- **LAS RACIONES QUÍMICAS**

Poco a poco, sin embargo, algunas verdades aparecieron.

Fick y Wislicenius mostraron que el calorismo isodinámico tenía un error capital y que había dos clases de alimentos: los **"plásticos"** que forman las carnes y los **"dinámicos"** que forman la fuerza.

Se necesita acero y carbón para hacer andar el motor humano.

Los **prótidos y los glúcidos**, equivalentes sobre el plano calórico, no son por ello "isodínamos".

La teoría de las raciones químicas ha llegado entonces, para injertarse sobre el calorismo.

Aún se necesitaban de 2 a 3.000 calorías al día, pero además había que vigilar el introducir prótidos, lípidos y glúcidos. La cantidad de estos alimentos fue cifrada arbitrariamente, como una media de **100 gr....** de prótidos, **1.000 gr....** de glúcidos y **50 gr....** de lípidos.

Por otra parte, las cifras varían según los autores, del simple al doble *(!)*.

- **LA TEORÍA DE LOS OLIGO-ELEMENTOS**

La reforma no debía detenerse en su buen camino.

En **1900, BUGNE** hizo experimentos con **alimentos químicamente puros** *(albúmina, azúcar y grasa)* y constató la muerte rápida de los sujetos experimentales.

Debían existir **elementos vitales**, indispensables, que hasta ese día habían escapado al análisis de los químicos.

BUGNE y HOPKINS *(1910)* pusieron así en evidencia los **minerales** *(catalizadores y otros)* útiles para el organismo.

Aportaron la prueba de que las "sales orgánicas" *(minerales evolucionados)* eran preferibles a las "sales inorgánicas" *(minerales brutos o involucionados)*.

El paso de los minerales a través de los filtros celulares *(vegetales o animales)* los diluye, los dinamiza, los vitaliza y los vuelve asimilables para nosotros.

Los minerales brutos son inertes, inasimilables o tóxicos.

Todos los **metales y metaloides** fueron estudiados.

Múltiples terapéuticas nacieron de estos trabajos *(metaloterapia, sales SCHUSLLER, diluciones homeopáticas, suero de Quinton ...)*.

Otros trabajos siguieron a estos, que hicieron conocer otros oligo-elementos.

Las **vitaminas** *(A, B, C, D ...)* aparecieron y luego las **diastasas.**

Algunos investigadores se ocuparon de los aromas, otros de las hormonas contenidas en las plantas: romero, fenogreco *(según nuestra enseñanza)*.

Todo ello demostró que el **alimento vivo** contaba más que el **alimento muerto** y que la **calidad alimentaria** era la noción **mayor** en nutrición, mientras que la **cantidad** no era más que la **menor.**

Los biólogos habían ganado a los químicos, pero el gran público continúa creyendo en las... calorías. Se cuenta en calorías, se rectifica en función de las raciones químicas y se añaden al grado de su fantasía las vitaminas, minerales, diastasas ..., es decir, los **oligo-elementos.**

Se ven, ahora, florecer un poco por todas partes, sobre todas las etiquetas, al lado de las calorías, los análisis en glúcidos, prótidos, lípidos y en oligo-elementos.

Tal alimento, se lee, es bueno porque contiene fósforo o vitaminas D.

Esta forma de ver las cosas es falsa desgraciadamente.

El análisis hace una vez más, olvidar la síntesis.

La riqueza en oligo-elementos de un alimento no hace de él necesariamente un **alimento específico** *(noción dominante)* si no lo es.

El tigre se ríe de las vitaminas de las frutas que le volverían enfermo.

Los charcuteros pueden alabar la riqueza vitamínica de sus productos, ello no quiere decir que sean buenos para el ser humano.

❍ LA CELULOSA

Otro elemento ignorado por los cálculos de los sabios - **PASCAULT,** en 1910, demostró el valor del cuerpo **inerte** en la ración humana *(para formar el volumen necesario)*.

La celulosa *(envuelta de las legumbres y pulpa de las frutas*) es un **azúcar pobre** que sólo los herbívoros, gracias a su largo intestino y a su flora intestinal, pueden extraer.

El hombre es incapaz de ello, pero un **poco de celulosa** normaliza los colibacilos del intestino, hace pegarse los alimentos a las paredes y despierta las contracciones musculares *(tránsito)*.

RECORDAR

El alimento vivo: H. Durville mostró que la corriente eléctrica cambia y acrecienta las cualidades de un agua (más digestiva, más estimulante, más emuntorial ...).

El sol hace lo mismo.

Agua de regadío, recalentada al sol, mejor que el agua de cisterna.

El paso del agua sobre imanes, rocas volcánicas ... acrecienta sus cualidades.

Experimento del **agua vibrada *(M. VIOLET).***

Se puede enriquecer el agua por magnetismo humano, por esencias aromáticas, por oxígeno, por ozono ...

El agua es un buen conductor.

Magnetización, dinamización y vitalización del agua hacen la felicidad de las estaciones termales.

Los homeópatas para dinamizar sus productos, utilizan la **dilución.**

Las energías magnéticas más próximas a las energías ultimatónicas *(lejos detrás de los fotones)* parecen ser despertadas.

El estado magnético *(donde todos los electrones bailan correctamente alrededor del núcleo del átomo)* parece ser el estado perfecto de la materia bruta, que absorben y expulsan los **ultimatones.**

Equilibrio electrónico.

Este estado es favorable para la transmisión de la energía *(biotones)* que se sitúa a nivel de la cadena ultimatónica.

Diluyendo, se liberan las "tensiones" y de hecho se **vitaliza.**

- **LOS TRABAJOS DE RANCOULE**

Sabio mal conocido, este investigador - experimentando esta noción de la dinamización de los alimentos - mostró que los **minerales** eran particularmente sensibles a esta noción.

El calcio bruto *(involucionado)* es inasimilable, es conservado en los tejidos *(esclerosados)* o expulsado en las materias fecales. Al contrario, este mismo calcio, pasado por un filtro orgánico *(es decir fijado en un hoja verde, un hueso, una cáscara de huevo)* está evolucionado y se vuelve altamente asimilable. Existe una **dinamización orgánica del calcio** *(químicamente hablando, es el mismo calcio, pero biológicamente es diferente)*.

RANCOULE, partiendo de este principio, imaginó colmar las carencias de los enfermos haciéndoles tomar diversos minerales, dinamizados de esa forma por vegetales.

Ej.....: para las anemias, zanahorias y coliflores regadas con hierro *(agua ferruginosa);* para los tiroidianos, berro enriquecido con agua iodada; para los eczematosos, rábanos con azufre ... cada planta es más o menos ávida de tal o cual **mineral**, lo cual

vuelve la operación bastante cómoda.

La idea del jardinero-farmacéutico es seductora.

Sin embargo, caemos una vez más en el análisis.

Debemos acordarnos de que el análisis no es nada y que las carencias se colman por una piel en buen estado *(bien irrigada, bien friccionada, bien abierta, bien soleada)*.

A su nivel, la naturaleza "dinamiza" y transmite mejor que cualquiera y sin posibles errores la dosis. Una **piel sana** es uno de los factores indispensables para una **nutrición correcta.**

La piel, por su **capa basal ondulada,** toma la energía vital *(biotones),* aglutinada en el **aura** *(cuerpo vital envolviendo el* ***cuerpo mineral*** *que vemos)*.

Esta energía, siguiendo los meridianos, circula en esta capa basal y llega al sistema nervioso y a la sustancia blanca y los plexos *(depósitos),* donde será distribuida rápidamente a los órganos *(secreciones y contracciones)*.

" Decir que el ser humano es un ***omnívoro,*** *es un error contra la especie "*.

La noción fundamental de la ***especificidad alimentaria*** *y de la* ***no desnaturalización***

" Los errores alimentarios están tan metidos en nuestras costumbres, que hace falta mucho **tiempo** y **paciencia** para corregirlos ".

RESPECTO A LA ESPECIFICIDAD

Acabamos de ver que los métodos analíticos llevando sobre la naturaleza de los alimentos *(calorías, raciones químicas y oligo-elementos)* no llevan nada.

Hay que elevarse hacia la síntesis y razonar por analogía.

El alimento no tiene valor en sí mismo, tiene uno solamente en función del tubo digestivo que va a recibirlo y que debe transformarlo.

Es por el estudio comparado de los 4 grandes sistemas digestivos *(carnívoro, herbívoro, frugívoro y granívoro)* por lo que se puede terminar por definir los alimentos propios para cada sistema y para el hombre en particular.

Abordamos, entonces, la **noción de alimento específico** o de "especificidad alimentaria".

- **LOS TRABAJOS DE LOS PRECURSORES**

  Los médicos naturistas, los doctores **CARTON** y los hermanos **DURVILLE,** los biólogos **MONO, G. KNAPP** ... habían, a principios de siglo, rechazado la noción del omnivorismo humano.

  Sin embargo, sus enseñanzas *(vegetalismo, excluyendo los "subproductos animales" o vegetarismo, aceptando los subproductos animales)* contenían el error del **cerealismo.**

  Sin embargo, todos rehusaban contar con la **caloría.**

  El biólogo **PHUSIS,** demostró que las raciones químicas no existen en los animales que se contentan con uno o dos alimentos *(uno mayor, el otro menor)*.

Los doctores **A. y G. DURVILLE** formularon su ley del hetero-dinamismo alimentario *(desde 1911)* frente al isodinamismo de **LIEBIG** y el calorismo de **RUBNER.** "La alimentación humana, escribían, debe ser poco cárnica, sobre todo vegetal, suficientemente cruda y muy viva".

Los hermanos **DURVILLE** que consideramos junto con el **Dr.. G. ROUHET y el Dr.. P. CARTON** como los precursores auténticos de nuestro movimiento Biomédico *(higiene y medicina naturales)* en el vasto reagrupamiento de los practicantes naturistas de antes de la guerra, han mantenido, en cualquier circunstancia, una postura valiente frente a los múltiples errores de la alopatía y de la quimioterapia.

Han escrito al respecto: "Mientras que la medicina oficial multiplique sus drogas, sueros y vacunas sin modificar el género de vida del hombre y en particular sin obligarle a una alimentación correcta, favorecerá la aparición y extensión de las enfermedades en vez de curarlas".

Revelamos además bajo su pluma algunas frases más: "las drogas transforman las enfermedades, no las hacen desaparecer... la medicina oficial busca la clave de la salud, fuera del hombre y no en él...

El remedio llamado científico es el "grigrís" del negro de África... La alopatía juega a hechicero, su "medicina" no lo es nada más que en la etapa mágica... con la medicina natural y la higiene alimentaria *(bien comprendida)* comienza la etapa científica *(racional)* de la verdadera medicina...

La medicación que cambia con el especialista, con la moda o el síntoma considerado como mayor, debe ceder su sitio a la observación de la ley vital que, como todas las leyes justas, es eterna *(en efecto, la higiene fisiológica será siempre lo que es)".*

- **LOS TRABAJOS PERSONALES DE NUESTRO FUNDADOR**

Sin embargo, sólo fue en **1928** cuando fue netamente definido el concepto del alimento específico y se estableció la teoría de la alimentación biológica del ser humano *(sobre el estudio comparado de los diversos tubos digestivos).*

Fueron demostrados personalmente por nuestro fundador los hechos siguientes:

*** - La alimentación es propia para cada especie:** *(es decir que es "específica").*

Cualquier otro concepto basado sobre el cálculo de las calorías, las raciones químicas o la riqueza en oligo-elementos es **arbitrario.**

Sólo un punto de vista del espíritu.

La especificidad alimentaria de una raza animal cualquiera no se estudia en el laboratorio, partiendo de análisis químicos hechos sobre los alimentos, sino comparando mediante la observación en la naturaleza, los **4 tubos digestivos** en ejercicio *(los granívoros, carnívoros, herbívoros y frugívoros).*

El univorismo, atenuado con un ligero bivorismo, es en todas partes la única regla exacta.

No encontramos el **omnivorismo** en ninguna parte, salvo en el laboratorio de los hombres.

El examen de la dentadura forma parte del estudio del tubo digestivo, pero sólo el examen de los dientes del hombre *(por ejemplo)* con sus caninos, no permite concluir que debe comer carnes y matar para alimentarse.

El gorila tiene unos colmillos enormes *(caninos)* para defenderse *(es un frugívoro de base)*.

No se debe comer tal o cual alimento porque los sabios han descubierto, mediante el análisis, su riqueza en elementos esenciales: calorías o glúcidos-lípidos-prótidos, o vitaminas, minerales ..., sino porque conviene al tubo digestivo que va a recibirlo y al sistema orgánico de eliminación que expulsará los desechos, una vez llevada a cabo la metabolización del mismo.

Un **tigre** *(carnívoro)* no come frutas, un **pichón** *(granívoro)* no come raíces, una **vaca** *(herbívoro)* no come carnes, un **simio** *(frugívoro)* no come hierba.

Todos estos animales degeneran rápidamente, caen enfermos y mueren, a pesar de la ciencia de los veterinarios, si son forzados a alimentarse de una manera a parte de la natural *(de una manera no **específica**)*.

RECORDAR

El univorismo que defendemos, a menudo está formado por un bivorismo con un alimento mayor y un alimento menor (a veces un trivorismo).

Ej.....: el pájaro *(granívoro, desdoblado en un pequeño carnívoro y un muy pequeño herbívoro) come muchos granos, algunos insectos y un poco de verdura.*

Es un trivorista, pero perteneciente al tipo fundamental del granívoro).

*** - La alimentación específica del hombre es la de los grandes simios** *(gorila, chimpancé, orangután)*.

Los grandes antropoides son unívoros del tipo frugívoro.

Es la evidencia misma.

Sin embargo, se constata, en ellos, un ligero bivorismo, de hecho, son "grandes frugívoros, desdoblados en pequeños carnívoros".

Comen muchas frutas, de todas clases, raíces y tallos azucarados y algunos brotes jóvenes, con algunos productos animales *(insectos, huevos, moluscos ...)*.

Entonces el hombre está hecho para comer:**- 80% de productos crudos vegetales** *(frutas, verduras frescas, brotes tiernos, tallos y raíces azucaradas ...)*.

- 20%, más o menos, de productos animales crudos *(productos animales: moluscos y subproductos animales: leche, huevos queso)*.

El carnivorismo humano existe, es menor y no sangrante.

Esta alimentación no puede ser instituida siempre sin una cierta progresión.

Hay que proceder por etapas, en función de las crisis curativas *(ritmos de la autocuración, en los grandes sobrecargados y los sujetos de edad avanzada)*.

Esta alimentación aplicada con método, es una de las claves de la **autocuración** *(para todas las enfermedades que tienen todas el mismo origen: saturación humoral)*.

Este régimen es llamado **hipotóxico humano** porque no es portador de desechos o de residuos.

No confundirlo con el régimen **autolítico** *(dietético o restrictivo más o menos fuerte: ayunos, mono dietas ...)* hecho para limpiar las sobrecargas existentes y que precede siempre al **régimen hipotóxico**.

Se debe observar aún que este régimen humano está basado esencialmente de productos crudos. Quien come **crudo**, come **justo** *(conformemente a su tipo digestivo)*.

- **Los vegetalianos y vegetarianos,** lo mismo que los **cerealianos** se equivocan porque caen en el error del almidonismo (exceso de fécula y almidones) huyendo juiciosamente del carnivorismo.
  Por otra parte, aceptan todos la desnaturalización por el calor *(almidones cocidos)*, combatiendo las otras formas de desnaturalización.

- **Los partidarios del carnivorismo humano** se equivocan igualmente, a pesar de sus excelentes ideas contra el azucarismo, el almidonismo y el "panismo", destructores de las funciones hepáticas, pero el abuso de las carnes y de las carnes cocidas, deteriora las funciones sanguíneas y renales.
  Los anteriores agotan su hígado, éstos, sus riñones.

- **Los omnívoros** (según la tesis oficial) son los más peligrosos por el "polvo a los ojos" que tiran sobre las verdaderas necesidades orgánicas, por medio de sus cálculos sabios llevando sobre los análisis de los alimentos. Se equivocan y equivocan sabiamente a los demás.

La nutrición pertenece a los médicos.

De hecho, todo está permitido.

El rancho lleva tanto a la gastronomía como al régimen médico y la manipulación *(desnaturalización de todas clases)* no modifican las sacro-santas fórmulas químicas alimentarias, que son las únicas que cuentan.

Se ve a que exceso puede conducir una enseñanza así.

*** - El alimento específico debe tener la calidad mayor de la vida.**

No debe estar desnaturalizado, sino, incluso siendo específico, deja de ser un alimento válido.

Inversamente, todos los alimentos vivos no son forzosamente específicos *(la hierba para el hombre)*. Retomamos aquí, la idea de los primeros médicos naturistas de principios de siglo que habían hecho un buen trabajo, a pesar de su error común: la defensa de cereales ricos, tales como el trigo, el maíz ...

Se ha hablado de una civilización occidental fundada sobre el cultivo del trigo.

En verdad, ha existido una civilización detenida *(monumentos y ciudades)* por la labranza *(y el cultivo del trigo)*.

Otras civilizaciones detenidas, tan bellas, han existido también: las de las patatas, la mandioca ... En fin, han existido civilizaciones móviles, a caballo por ejemplo, la de los Indios de América, de Gengis Khan ...

No hablemos entonces más del **trigo** como factor excepcional de civilización.

No hablemos más de él como un alimento completo.

Sólo es completo para el granívoro, que lo metaboliza muy bien, en estado crudo.

Esto no le es posible al hombre, que debe cocerlo.

Desnaturalizando este alimento inespecífico para él, el hombre hace del **trigo, un alimento mediocre, un alimento falso**, como todos los alimentos cocidos *(venenos lentos)*.

El alimento, además, debe estar vivo en su totalidad.

Un poco de productos crudos en una comida donde todo está cocido cambia pocas cosas *(algunas gotas de perfume en retrete lleno no modifican su olor)*.

No se revitaliza un alimento cocido, está perdido.

Un grano cocido, puesto en la tierra, no crece.

Un huevo cocido, bajo una gallina, no da un pollito.

El calor y las desnaturalizaciones nos han conducido al concepto de "antivitaminas", sustancias venenosas que nacen de los magmas alimentarios **cocidos.**

Regla: Hay que comer todo **crudo,** hacer comidas enteras a base de productos **crudos.**

Ocasionalmente en algunas escapadas alimentarias, se puede comer cocido, pero entonces es inútil querer comer productos crudos, si no se desea *(no sirven de nada)*.

Se debe recordar a propósito de los alimentos cocidos y de las mezclas gastronómicas, el fenómeno de leucemia digestiva, que se manifiesta siempre, en todos los amantes de la buena mesa, al salir de un banquete por ejemplo y que puede durar de 6 a 24 horas.

* - Los factores de degeneración humana son primeramente los abusos de los alimentos inespecíficos y desnaturalizados, la carencia muscular debida a los progresos mecánicos, la asfixia cutánea debida al porte de vestimenta, las poluciones atmosféricas y otras: agua, tierra ... y en último lugar la enervación constante que desajusta nuestro sistema simpático, frena nuestras digestiones, nuestros metabolismos y nuestras eliminaciones.

Todas las condiciones son requeridas para hacer desaparecer la especie humana.

La adaptación *(y las mutaciones favorables)* son mitos de sabio.

La monstruosidad por degeneración es la palabra adecuada.

He aquí el lote de las especies vivas establecidas, que pretenden vivir "fuera de la ley".

El biólogo ROSTAND escribió: "si las mutaciones llegan a producirse bajo el efecto de las agresiones del medio artificial, son siempre malas y conducen a la degeneración.

La posibilidad de una buena mutación es casi inexistente y seremos un pueblo de monstruo mucho antes de haber visto nacer entre nosotros, un solo super-hombre".

CONSECUENCIAS *(ALIMENTACIÓN Y DEGENERACIÓN)*

*** - LA IMPORTANCIA DEL FACTOR ALIMENTARIO ESPECIFICO SE OBSERVA** en todos los animales.

Ej.....: los animales domésticos, alimentados antiespecíficamente *(para acrecentar la producción de carne, de huevos, de leche, de grasa ...)* degeneran todos.

* En la raza humana, **ENTRE MAS SE ALEJEN LOS ALIMENTOS DEL TIPO ORIGINAL *(ESPECIFICO),* MAS SE OBSERVAN LOS RIESGOS DE DEGENERACIÓN:** morfológicos *(anomalías de la cara y de los maxilares, raquitismo de la caja torácica y de la columna vertebral, sobrecargas musculares o atrofias),* combinados con una sensibilidad acrecentada a las enfermedades infecciosas *(terreno propicio al contagio exterior, inexisten en el sujeto fuerte).*

* **LA ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL *(DE LOS GRANDES CENTROS CIVILIZADOS DE OCCIDENTE)* HA ALCANZADO UN GRADO DE RUIDO MUY ELEVADO,** con afeamiento de las formas, enfermedades crónicas permanentes *(más o menos mal yuguladas por los medicamentos),* accidentes cardio-vasculares precoces, esterilidad no voluntaria de las parejas, impotencia masculina, permeabilidad de la placenta femenina *(mongolismo y niños incapacitados),* incapacidad de amamantamiento, aumento de las hospitalizaciones, desarrollo de las intervenciones quirúrgicas y del arsenal médico ...

* **EL CÁNCER,** desesperación de la materia viva organizada, se acrecienta al ritmo de la no-especificidad y de la desnaturalización alimentarias *(igualmente los infartos de miocardio y las psicosis).*

* **LOS ERRORES DE NUTRICIÓN y LAS ALTERACIONES ORGÁNICAS Y MORFOLÓGICAS** que resultan de ellos *(degeneraciones)* se fijan en los niños *(herencia de los caracteres adquiridos, a menudo discutida pero evidente)* y cuyas taras no se pueden borrar en una sola generación *(son necesarias alrededor de 2 o 3).*

* **LAS ANOMALÍAS MASILO-FACIALES *(MALFORMACIONES DE LOS ARCOS DENTALES CON IMPLANTACIÓN DEFECTUOSA DE LOS DIENTES)*** son los signos precursores de la degeneración de origen alimentario en particular.

Otros signos: orejas despegadas, vegetaciones y amígdalas hipertrofiadas de los niños ...

* **EL TABACO, EL ALCOHOL, EL ABUSO DE LAS CARNES Y LA QUILIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS** son los grandes peligros que se deben combatir de inmediato.

RESPECTO A LA DESNATURALIZACIÓN

Comienza en la tierra por la **agricultura antibiológica.**

- **NOCIONES DE BioAGRONOMÍA**

  La tierra, por su **humus** *(manto vivo del planeta)* es un ser vivo.

  El humus es esa capa fina, hecha de cuerpos muertos de vegetales y de animales y habitada por miles de millones de microorganismos y los huéspedes necesarios *(gusanos ...).*

  El humus condiciona la **fertilidad** del suelo.

  Es a su nivel donde el nitrógeno atmosférico es fijado y los intercambios minerales se llevan a cabo entre los muertos y los vivos.

  La vida encuentra periódicamente su vehículo material en el suelo *(estamos hechos de arcilla y polvo).*

  - **El humus puede ser puesto en peligro por las erosiones** (tierras mal pobladas de árboles y desnudadas voluntariamente); **las aguas** llevan hacia los ríos y

los mares, los elementos fertilizantes del humus.
La hayas, los árboles, los bosques, las selvas, las fosas, frenan la **erosión.**

Se la favorece por el talado de los bosques, la igualización de los terrenos, con el fin de satisfacer el **cultivo industrial**.

El árbol fija el agua y el agua produce la marisma, indispensable. Un marjal da más a una región que un campo de trigo. Los grandes cultivos mecánicos quieren la desaparición de sus "productores de humus".

- El segundo enemigo del humus es la **labranza profunda** *(en tierras poco propicias)* donde el humus está enterrado bajo la arcilla y la tierra estéril.

  Los abonos químicos compensan mal esta pérdida de fertilidad.

  La erosión por el **agua y el viento** es favorecida por las grandes superficies y las labranzas profundas y repetidas.

- El tercer factor agresor es el **abuso de los abonos minerales** (abonos químicos) que vienen a desequilibrar el suelo y el humus.
  Abuso de nitrógeno y de potasa, pobres en sales minerales indispensables *(sodio, magnesio, calcio, hierro ...)*.

  Insuficiencia de minerales alcalinos volviendo el suelo ácido, de donde se derivan las proliferaciones patológicas *(bacterias, hongos ... que atacan a las plantas)*.

  Los insectos llamados perjudiciales atacan a estas plantas *(como los microbios y los virus atacan a los animales y los hombres cuyo terreno está sobrecargado o es tóxico)*.

  A nivel más elevado, las plantas enfermas producen animales enfermos y de ahí las enfermedades de los hombres por alimentos malsanos.

  Nuestros alimentos están desnaturalizados por la **agricultura antibiológica** y ello en el primer estado de su vida, como consecuencia, la desnaturalización no hará más que acrecentarse a lo largo de la cadena alimentaria hasta llegar al consumidor.

- **LOS PROCEDIMIENTOS CLÁSICOS *(DESNATURALIZACIÓN)***

  A nivel de la tierra, el **abuso de abonos "químicos"** acidificando y no remineralizando lo bastante *(alcalinidad)*.

  El abuso de los insecticidas, herbicidas, fungicidas y otros tóxicos utilizados sobre los cultivos.

  Los métodos de refinado químico de los alimentos *(pan, azúcar, aceite ...);* molinerías, azucareras, confiterías, pastelerías, conserveras, charcuterías ... son las industrias alimentarias que desnaturalizan más, por medio de métodos químicos *(dejando en los alimentos trazas de productos químicos)*.

  - Alimentación detestable de los animales: antibióticos para la cría de los pollos, de los cerdos y de los terneros, hormonas sintéticas que provocan el cáncer experimental, sucedáneos *(100% alimentos químicos),* cuidados médicos *(vacunas, drogas ...)*.

- Lista de productos químicos cancerígenos, introducidos corrientemente en la alimentación: Conservantes: antisépticos, antioxidantes, antidiastásicos; insecticidas y rayos X; agentes de blanqueo, de decoloración, de aromatización, de recoloración ..., perfumes y colorantes sacados de los alquitranes de hulla *(anilinas cancerígenas);* sustancias plásticas de revestimiento; fermentos especiales; aceites minerales y alquitranes de hulla *(aromatizantes y colorantes);* emulsificadores, espesantes, gelificantes, flexibilizantes, hidrogenantes; sustancias generadoras de espumas o antiespumas; levaduras, polvos de fermentación; acidificantes; edulcorantes; mejorantes; aceites esenciales sintéticos; disolventes; detergentes *(vajilla),...*

RECORDAR

Ejemplos de buena y mala mermelada.

- **Buena mermelada**: **Tomar frutas crudas**(alimentos específicos humanos) y un azúcar, la **levulosa natural** (alimento específico humano). Hacer en frío por simple mezclado una mermelada levulósica (alimento que no ha perdido nada de su especificidad para nosotros, salvo adquirido un poco de concentración nociva).
- **Malas mermeladas:**
  - Hacer cocer las **frutas durante horas con su peso de azúcar** blanco (o moreno). Desnaturalización por el fuego, el azucarado nefasto y la concentración como anteriormente. Mermelada mediocre familiar.
  - Tomar **gelosa**, goma o gelatina y almidón, hacer fundir y añadir **glucosa sulfúrica** (residuos de almidonería tratados con ácido), colorear y perfumar a vuestro gusto con anilinas.
    Mermelada malsana, vendida a bajo precio, para colectividades.

    *"La respiración es un acto nutricional por el aporte de oxígeno y un **acto emuntorial** por la expulsión del gas carbónico y de los **engrudos** (viscosidades- esputos) ".*

LOS ALIMENTOS NO SÓLIDOS

El agua, el aire, los granos "solares" o fotones
- Clasificación de los alimentos -

*" El oxígeno es indispensable para la degradación en **eslabones** de las cadenas alimentarias y para la reconstrucción de nuevas cadenas, útiles para los tejidos ".*

EL AIRE QUE RESPIRAMOS

El aire es un gas que está formado por numerosos constituyentes: **oxígeno, nitrógeno, aromas** y otros gases raros más o menos bien estudiados y conocidos, pero útiles seguramente.

Sabemos que el **oxígeno y el ozono** *(oxígeno concentrado)* **son indispensables para la vida.**

La sangre *(por su hemoglobina)* coge el oxígeno a nivel de los pulmones y lo lleva hasta las células.

A estos niveles, se producen oxidaciones, que son verdaderos actos de digestión y de nutrición *(oxidasas)*.

El aire es un **alimento** y la doble respiración un acto de nutrición *(de digestión y de absorción)*.

Además, a nivel de los pulmones, el oxígeno "oxida" los cuerpos grasos *(ácidos grasos)* venidos directamente del intestino delgado por el **canal torácico** *(absorción linfática)*.

Quemando los **carbones** *(glúcidos)* a nivel de los músculos, el oxígeno engendra las contracciones y el movimiento.

El motor humano funciona con azúcares y aire.

RECORDAR

OXIGENACIÓN (FENÓMENO DE FIJACIÓN DEL OXÍGENO) Y REDUCCIÓN (FENÓMENO DE LA RESTITUCIÓN DEL OXÍGENO) SON 2 FENÓMENOS COMPLEMENTARIOS, ANÁLOGOS A LA ASIMILACIÓN Y LA DESASIMILACIÓN.

Este fenómeno llamado de oxido-reducción *(medido por el aparato de **VINCENT**)* debe hacerse entre dos límites biológicos *(más allá de ellos, existe peligro de sobreoxidación o de suboxidación)*.

Algunos organismos pueden vivir sin aire *(anaerobios)*.

Son útiles en los procesos de la vida *(fermentaciones y putrefacciones)*...

Los cánceres *(tumores malignos)* resultarían de células asfixiadas *(aunque a veces la sangre esté super oxidada)*.

- **¿SE PUEDE FIJAR EL NITRÓGENO DEL AIRE?**

  El aire aquí, se vuelve verdaderamente un alimento directo.

  Se debe responder afirmativamente.

  Experiencias muy precisas han mostrado que en el transcurso de una respiración, el hombre conservaba un poco de nitrógeno *(cifra inferior a la expiración con respecto a la inspiración)*.

  Otros hechos: el tuberculoso **"absorbe" poco a poco el gas nitrogenado, utilizado para hinchar su pleura** *(neumo-torax);* hay que "rehincharla" periódicamente.

  Los escafandras *(submarinistas)* y los aviadores, que están provistos de un aparato de aire comprimido, sufren a veces, de **embolias** por exceso de nitrógeno en la sangre *(super-compresión)*.

  Los yoghis nos han mostrado que se podía vivir sin el más mínimo alimento nitrogenado sabiendo respirar a fondo y fijar el nitrógeno atmosférico.

Ejemplos animales: la vaca *(herbívoro tipo)* produce leche *(materia nitrogenada completa)* con la hierba *(glúcido muy pobre)*.

En primavera, su producción lechera es mejor porque vive al aire libre *(fija el nitrógeno mediante los pulmones)*.

El oso entra en gestación y se pone bajo sus crías durante su ayuno de hibernación. Los amamanta, incluso, antes de haber encontrado el más mínimo alimento protídico.

Ejemplo vegetal: la almendra verde *(fruta hidro-carbonada, glucídica)* se vuelve al secarse una fruta nitrogenada *(prótido)*.

- **EL GAS MISTERIOSO DE LOS Hindúes: EL PRANA *(BIOTONES)***

  Este gas sería regenerador de las energías sutiles que denominamos **vitales** en biomedicina o gas cargado de **biotones.**

  Este gas actúa no solamente por su oxígeno y siguiendo las vías clásicas de la respiración *(pulmones, sangre, células),* sino además sigue los **hilos nerviosos** *(de la nariz en particular),* llegando como consecuencia al bulbo y de allí a todos los plexos donde se concentra la energía vital.

  Entraría también directamente por la **piel** a nivel de las emergencias nerviosas *(puntos chinos)*.

  Su paso colorearía de rosa las vainas nerviosas.

  Entra, además, por los **ojos.**

  Acumulación en la "sustancia blanca subcortical" *(gran depósito de vida)* y en las glándulas hipofisiarias y pineales *(cabeza)*.

  Sexualidad precoz y luminosidad.

  Todos los **alimentos vivos** *(líquidos o sólidos)* contienen **"prana".**

  La respiración lenta por la nariz es la mejor forma de absorber el prana ***(trigémino).***

  Simpático-terapia.

  Masaje rino-bulbar

  En conclusión, **comemos aire.**

  Los aromas añaden sus efectos a los gases atmosféricos.

  Son antisépticos *(microbicidas),* desfloculantes, *(disolviendo los engrudos y cristales),* emuntoriales *(haciendo funcionar los filtros o emuntorios)* y vitalizantes *(recargan los átomos celulares de magnetismo, ultimatones e iones negativos ...).*

EL AGUA QUE BEBEMOS

Otro alimento olvidado, la bebida habitual de los hombres debería ser el **agua.**

Se ha vuelto un complejo líquido alcoholizado demasiado a menudo, por no decir tóxico.

El agua está constituida de 2 gases *(hidrógeno y oxígeno)* H_2O, que asociándose, a la temperatura normal, se licuan.

- **LIQUIDO DE BASE DEL ORGANISMO** (90% DE AGUA), **EL AGUA SATURA TODOS NUESTROS TEJIDOS Y TODAS NUESTRAS Células.**

  Desempeña un papel importante en la calidad de nuestros humores *(agua más o menos saturada de cuerpos orgánicos y de metabolitos).*

  La teoría Biomédica está fundada sobre el estudio de los líquidos *(teoría humoral),* mientras que la teoría alopática estudia ante todo los sólidos.

  La primera es **funcional,** la segunda, **lesional.**

  Para el Biomédico, el trastorno orgánico comienza siempre por una anomalía funcional que poco a poco prepara una lesión.

  La anomalía se explica por las sobrecargas humorales.

  Para el alópata, el orden es inverso.

  La lesión sola explica el trastorno funcional y tiene por causa una agresión externa *(golpe, frío, microbio, virus ...).*

  Los humores orgánicos son los líquidos: la **sangre** *(5 litros), la linfa (10 litros)* y los **sueros extra-celulares** *(15 litros)* e **intra- celulares** *(20 litros).*

  El agua es entonces el vehículo que mantiene la masa de estos líquidos *(la muerte es una deshidratación).*

  Contribuye en los diversos metabolismos digestivos, celulares y emuntoriales.

  La sed es el fenómeno reflejo que indica que los "humores" tienen necesidad de agua.

  El agua pura y fresca debería ser nuestra única bebida, como ocurre con todos los animales de la tierra. Vino, cerveza, té, café, alcoholes, por muy agradables que sean, son venenos *(venenos alimentarios lentos).*

- **NUESTROS ALIMENTOS CRUDOS CONTIENEN MUCHA AGUA.**

  El agua vital de estos alimentos *(frutas y verduras frescas)* es rica en minerales diluidos *(muy vitalizados).*

  No es necesario beber agua.

  Sin embargo, los comedores de cereales deben beber alrededor de 1 litro de agua en el transcurso de sus 2 comidas.

  El agua bebible debe ser **inodora,** sin sabor, límpida, bien aireada y soleada.

  El agua de fuente es la mejor.

  Debe estar poco mineralizada.

  El agua químicamente pura es impropia para la vida.

  El agua del grifo *(agua municipal),* demasiado esterilizada con lejía y fluorada, es peligrosa.

- **FLÚOR Y CARIES DENTAL** La caries dental, cada vez más extendida, ha sido atribuida a una carencia de flúor (razonamiento apresurado propio de un científico), entonces se ha preconizado la fluoración química de las aguas de las ciudades.

  Ese flúor añadido es tóxico.

  Vuelve los dientes quebradizos, provoca nefritis, trastornos hepáticos ...

La fluoración de las aguas es una medida contraria a la ciencia y a la moral.

Es un contrasentido biológico

- **LA EVACUACIÓN RENAL** (para 24 horas), por debajo de los 500 gr. es un signo de alarma (expulsión incompleta de los resultados uréicos). No hay que repetir que "entre más se orina, de mejor salud se goza". Los sujetos afectados de nefritis esclerosa pueden orinar de 2 a 3 litros al día (se levantan por la noche).

  Emisión normal de orina en 24 horas = 1 litro y medio.

- **¿SE PUEDE VIVIR SOLO DE AGUA *(AYUNO HÍDRICO)?*** Muchos sujetos han ayunado así y en reposo, más de 6 meses (sólo bebían agua ligeramente limonada) - **Ej.....: Dr.. JENSEN, California**.

- **¿SE PUEDE VIVIR SIN BEBER *(NI COMER)* - AYUNO INTEGRAL -? Sí.** hasta 7 u 8 días, más o menos, según las reservas linfáticas: la linfa es un depósito de agua.

  El ayuno hídrico lava la sangre y los riñones, el ayuno integral lava la linfa y el hígado.

  El primero conviene en las enfermedades cristaloidales, el segundo en las enfermedades coloidales.

- **LAS ORINAS DEBEN SER AMARILLAS. Rojas,** existe eliminación (favorable) de residuos uréicos, **claras,** los riñones no funcionan (peligro).

  Agua y aire son **alimentos binarios** *(formados por 2 elementos)*.

  Pero esto sólo es un convenio, cada cual sabe que el agua y el aire contienen numerosos elementos.

RECORDAR

Las aguas gaseosas, las sodas ... son perjudiciales, lo mismo que el abuso de las tisanas (sobre todo por su azúcar).

La leche no es una bebida. **No hay que beber comiendo** *(en el transcurso de una comida biológica)*. Sin embargo, ya hemos dicho que los cereales evocan al agua y las carnes al vino.

En cuanto al tabaco, empuja a los manjares charcuteros, al café y al alcohol.

EL SOL QUE NOS CALIENTA

- **LOS FOTONES *(GRANOS DE LUZ)* SON ALIMENTOS**

  El sol lo veremos más adelante, es el origen de las plantas con clorofila *(la clorofila es una trampa de fotones)*.

  La foto-síntesis se realiza partiendo de granos de luz, los cuales a su vez fijan en la planta los **gases inertes** del aire *(oxígeno, gas carbónico)* para hacer las **féculas** *(patatas),* los **almidones** *(cereales)* y las **frutas**.

  Estas 3 categorías de alimentos forman el grupo de los alimentos ternarios o hidrocarbonados o **glúcidos** *("carbón" del organismo).* Son producidos por medio de los rayos solares *(fotones)*.

- **SIN EMBARGO EL SOL ACTÚA DIRECTAMENTE SOBRE LOS ANIMALES Y SOBRE EL HOMBRE *(AUNQUE NO TENGAN LA PIEL VERDE).***

  Se forma bajo la acción de los rayos luminosos *(ultra-violetas en particular)* una pigmentación oscura de la piel *(fijación de los fotones)* y una activación de la **capa basal ondulada** *(glándula anticarencia del organismo, el "gran químico").*

- Tomemos el ejemplo clásico de una **mutación** "basal", el **colesterol** excedente (residuo de las grasas animales en particular), que habría debido ser eliminado por el **hígado, la vesícula biliar y el intestino** (vía legal de los engrudos) o mejor aún por las **glándulas sebáceas** (vía secundaria) o por las mucosas superiores (de la cara o de los pulmones: esputos) o las mucosas inferiores (en la mujer: vagina, reglas, pérdidas).

  Este colesterol, decíamos, no lo ha sido y viene a morir en la piel en el ámbito de la capa basal, la cual - por suerte - está ampliamente soleada. ¿Qué va a ocurrir?

  Este residuo graso va a ser transformado en vitaminas D, gracias a los rayos U.V. *(del sol).*

  Esta vitamina es indispensable para la fijación del calcio óseo.

  Otras "mutaciones" se producen a este nivel.

- La médula ósea y las células óseas que lo envuelven constituyen una **verdadera pila de fósforo.** Esta pila se "carga" por los fotones que la penetran (soleamiento del cuerpo).

  Los huesos sanos son fosforescentes, es decir, luminosos.

  Poco a poco, ceden su energía solar a todo el organismo enviando células rojas, jóvenes, a todas partes.

  La médula ósea es una fábrica de glóbulos sanguíneos. Su actividad está regulada por el sol.

  La leucemia mieloide es una enfermedad por **carencia solar o luminosa.**

  El flúor químico no vuelve fosforescente al hueso.

  Por sus funciones de glándula de **mutación** y de **fósforo,** la capa basal ocupa un lugar importante en la economía del organismo.

  Ahora bien, esta glándula, no lo olvidemos, obtiene sus propiedades del sol.

  Sin sol, nada de **actividad glandular**.

  Es por estas dos razones *(mutación y fósforo)* por las que decimos que el sol es un **alimento** y que hay que combatir la "carencia luminosa" viviendo lo más a menudo posible *(de 2 a 3 horas al día),* con el cuerpo desnudo en un espacio soleado *(sol natural o en su falta, luz artificial: infrarrojos + ultra- violetas).*

  El ingeniero **VIOLET** ha mostrado que los fotones *(granos de luz)* estaban acompañados de biotones *(granos de energía vital).*

  Son los fotones los que ceden sus biotones al aire atmosférico para hacer el **prana.**

  El "prana" está, en efecto, formado de **oxígeno** y de **biotones** *(más otros gases).*

  El ingeniero VIOLET puso renacuajos en agua químicamente pura *(y en un balón de vidrio sellado).*

Los renacuajos murieron en algunas horas.

En un mismo agua pura, pero expuesta al sol, los renacuajos vivieron indefinidamente.

Algunos animales de piel verde *(lagartos)* viven, en parte, obteniendo su energía del sol.

Seguramente, el hombre puede **fijar el carbono** *(gas carbónico)* por la piel *(pigmentos)* como lo hace la planta *(clorofila)*.

Cada cual sabe que se come menos en verano al sol y que los pueblos de los países fríos son grandes comedores, que colman su déficit cutáneo por una alimentación intestinal importante.

Al sol, un ayuno no bebiendo nada más que agua, puede mantenerse durante meses, sin dificultades. El ayuno a la sombra es más penoso.

Se conoce exactamente en la **extensión de los bombardeos** *(partículas)* que nos llegan del sol, lo que exactamente nos es provechoso.

Existen **100 octavos de radiaciones** *(bombardeos cósmicos),* sólo conocemos bien **2 o 3 octavos** de los cuales el octavo solar con sus 7 capas luminosas yendo desde el rojo hasta el violeta, subiendo *(arco iris)*.

Siete edredones de gases nos protegen de las radiaciones demasiado violentas y no dejan pasar nada más que las buenas. Estos edredones son, desgraciadamente, agujereados por los aviones y los cohetes y las capas aislantes *(bajas)* se doblen poco a poco en nubes carbónicas *(monóxido de carbono, residuos de los motores.*

Efecto invernadero-sobrecalentado y trastorno de las estaciones.

Fundición de las nieves polares, maremotos ...).

Sólo el **dióxido de carbono** *(gas carbónico de la respiración y no el "óxido de carbono" de los motores)* puede ser retomado por las plantas con clorofila para producir glúcidos.

Recordemos que las plantas, por su clorofila, fijan el carbono durante el día y expulsan el oxígeno, siendo durante la noche el fenómeno inverso.

No poner plantas en las habitaciones, durante la noche, si las ventanas permanecen cerradas.

TRILOGÍA: "AIRE - AGUA - SOL"

Se comprenden ahora, los beneficios de estos **agentes naturales** en las curas de revitalización y de estabilización biomédica.

Sin estos agentes, es imposible recuperar la salud y conservarla.

La longevidad se expresa siempre por la **frugalidad,** de una parte, y la vida en el **agua** y el **agua soleada**, por otra.

Las vacaciones en un entorno marino *(o al borde de un río o de un lago)* al aire puro y soleado *(o en un bosque)* son factores de gran salud, de acumulación de energía vital para el invierno y de longevidad.

- **NO OLVIDEMOS QUE EL HOMBRE ES UN ANIMAL TROPICAL *(QUE HA PERDIDO SU HÁBITAT ORIGINAL).***

  Es además un animal solar *(viviendo durante el día y durmiendo por la noche)*.

  De instinto, sin ser nadador, le gusta el agua *(baño de los niños al borde del mar, rehusan el baño grande, pero "patalean" en el agua toda la jornada, cuando el calor lo permite)*.

  Los "semi-baños", en estas condiciones, son **vivificantes,** los "grandes baños" fatigan *(miedos enervación de los niños que se les fuerza a nadar)*.

  El verdadero baño es el "chapuzón" **(baño de asiento de L. KHUNE).**

  Existe recarga de electrones *(negativación)* por estos "semi- baños" que enriquece el organismo de iones negativos.

  Los átomos celulares colman su carencia en electrones *(perdidos)*.

  La positividad *(pérdida de electrones)* es la muerte, la **negatividad, es la vida.**

  Para negativizar *(comer, absorber negatones: electrones)* hay que comer **crudo y vivir en contacto con el agua, el aire y el sol.**

- **LA TIERRA Y EL AGUA SON LAS GRANDES FUENTES DE NEGATIVIZACIÓN.**

  Sentarse en una corriente de agua *(baño de asiento),* después de un largo paseo, ALIVIA mejor que un buen reposo.

  El sacerdote **KNEIPP,** sin saberlo, por sus baños de pies y afusiones locales, realizaba este fenómeno de asimilación electrónica *(negativación de los sujetos enfermos y positivizados)*.

  El lugar de las curas KNEIPP en el bosque bávaro, ampliamente aireado y soleado, contribuía a la cura. El alimento crudo es todo lo que entra en el organismo y es útil para su economía.

  El veneno es lo que es inútil o se vuelve inútil.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS BUCALES

Los alimentos clásicos *(tomados por la boca)* se clasifican en varios grupos:

- **LOS ALIMENTOS TERNARIOS** (agua) H2O + (carbono) C - formados por 3 elementos (y minerales), son:
  - **Las féculas** *(tubérculos, raíces azucaradas: patata, pataca ...)*.
  - **Las verduras:** zanahoria, alcachofa ...
  - **Los almidones** *(cereales):* trigo, maíz, cebada, centeno, arroz, mijo, trigo sarraceno ...
  - **GLÚCIDOS** - Los azúcares *(frutas, miel, savia de las cañas de la remolacha, de los árboles):* frutas jugosas y secas , melazas, azúcar líquido o cristalizado.
  - **Las celulosas** *(pulpas de las verdura y de las frutas jugosas),* azúcar muy pobre.

- **LOS ALIMENTOS CUATERNARIOS** (agua) H2O + (carbono) C + (nitrógeno) N - formados por 4 elementos (y azufre y otros minerales), son:
  - Los alimentos nitrogenados de 10 clase *(completos en "ácidos aminados"):* leche, clara de huevo, frutas grasas *(nuez)* y soja).
  - Los "nitrogenados" de 20 clase: leguminosas **PRÓTIDOS** *(garbanzos, alubias, lentejas).*
  - Los "nitrogenados" de 30 clase *(muy incompletos en ácidos aminados):* los cereales, las patatas *(por su piel).*
- **LOS ALIMENTOS GRASOS** (O LÍPIDOS) - grasas y aceites.
  - De origen animal *(las grasas de las carnes, la manteca, el tocino, las grasas de la leche, la nata, la mantequilla, las grasas del huevo).*
  - De origen vegetal *(las frutas grasas: oleaginosas,* ***LÍPIDOS*** *nueces, avellanas, almendras, piñones, pistachos, aceitunas, nueces de coco ...),* las grasas de las leguminosas (aráquidas, soja ...), las grasas de palma y de los cereales: trigo, maíz ...
- **LOS OLIGO-ELEMENTOS -** Vitaminas, minerales (plásticos y catalizadores), diastasas, hormonas, aromas, estimulinas ...

" Los consejos de lo más loco son dados en materia de alimentación y dados con toda buena fe.

Todo contribuye en la sociedad para hacer comer ***incorrectamente*** *a los individuos: el placer, las leyes económicas, la falsa ciencia médica ... ".*

Estudios complementarios sobre

los lípidos, los glúcidos y los prótidos

"Si tuviéramos solamente dos consejos para dar a los hombres concerniendo a su alimentación, les diríamos que comieran ***menos*** *y que comieran* ***crudo*** *al máximo.*

Un buen tercio de las enfermedades desaparecerían siguiendo estas ***simples reglas ".***

- **EL MILAGRO DE LA FUNCIÓN CLOROFÍLICA**

Todas las manifestaciones de la materia, de la vida y del pensamiento son milagrosas y la ciencia de los sabios no explica **NADA** *(no hace más que constatar y clasificar los fenómenos).*

Uno de estos grandes milagros vitales es la fijación del carbón sobre el agua para producir **glúcidos** *(féculas, almidones y azúcares).*

Con **3 gases inertes** *(oxígeno, hidrógeno y carbono)* la naturaleza, con por agente de ejecución el sol, produce las frutas *(materia viva).*

Las plantas **solares** transmiten luego su "energía" a la mayoría de los animales y los hombres *(herbívoros y frugívoros).* Los carnívoros viven de los herbívoros, ya "soleados".

Los granos de sol *(fotones)* caen en la trampa de la clorofila *(pigmento verde de las plantas).*

La clorofila aparece donde existe un poco de agua.

La trampa está colocada entonces y va a funcionar, fijando el **carbono** atmosférico *(gas carbónico)*.

Una patata a la sombra no dará ningún tubérculo *(féculas),* pero grandes tubérculos *(ricos en féculas)* aparecerán en el aire luminoso, incluso si el sol es pobre.

La pigmentación **morena** de la piel humana, como ya hemos visto, puede contribuir en una cierta medida a la asimilación directa del carbono atmosférico.

❍ ¿PARA QUE SIRVEN LOS LÍPIDOS?

Son alimentos pertenecientes a la clase de los **lípidos** *(ver lección precedente)*.

Se **fabrican** por el **reposo** *(sobrealimentación glucídica)*, se **queman** por el **movimiento:** carbonización muscular.

RECORDAR

Las grasas minerales (obtenidas de los yacimientos de petróleo: nitrógeno fósil, son la vaselina, la parafina ... obtenidas por destilación del (fuel –petróleo bruto–).

Estas grasas no son **asimilables** para un organismo humano.

Algunas **levaduras,** al contrario, se alimentan de ellas *(carne convencional: sucedáneos del petróleo)*. Peligros.

Esta grasas en el organismo humano, tapizan el epitelio del intestino y aislan las secreciones digestivas *(jugos)* y las glándulas de absorción.

Los chocolates dietéticos *(!)* a base de vaselina y los laxantes a base de parafina *(muy aconsejados)* son siempre peligrosos porque impiden las digestiones y las asimilaciones y porque **"desvitaminizan** el organismo en vitaminas **liposolubles** *(llevan a las vitaminas orgánicas, ávidas de cuerpos grasos, hacia el exterior)*.

Los laxantes basándose en parafina "bombean" literalmente las vitaminas grasas del cuerpo y las expulsan por el ano.

La **desvitaminización** es una de las 4 fases de la **desvitalización,** con la **desmineralización,** la desdiastasación y la deshormonización.

❍ ¿QUÉ VALOR TIENEN LAS "VEGETALINAS", LAS "MARGARINAS" y las famosas "MANTEQUILLAS VEGETALES"?

Como cuerpos grasos de **origen animal**, tenemos las mantequillas, las natas *(unas y otras obtenidas de la leche),* las margarinas *(grasas de buey, incorporadas de aceites vegetales: aráquida por ejemplo)* y las mantecas *(grasas de cerdo)*.

Las "margarinas" a menudo son tratadas químicamente *(calentamiento, bicarbonato, decoloración ...)*.

Las "vegetalinas", grasas esencialmente de **origen vegetal** *(aráquida, nuez de coco, palma ...)* son aceites, que para el comercio deben ser solidificados *(mantequillas vegetales)*.

Esta solidificación es producida por **hidrogenación** *(saturación de los ácidos grasos)*.

Algunas mantequillas vegetales *(vendidas en tiendas de régimen)* son llamadas **"no hidrogenadas".** Ignoramos el procedimiento de solidificación utilizado. ¿Puede ser por **congelación?**

- **ORIGEN DE LOS CUERPOS GRASOS VEGETALES**
  - **LOS ACEITES** (aráquida, nuez de coco, palma, adormidera, maíz, tornasol, colza, pepitas de uva, hayuco de haya, pepitas de calabaza, etc..).
  - **LAS FRUTAS OLEAGINOSAS** (avellanas, nueces, aceitunas, almendras).

RECORDAR

La almendra es la reina de las frutas grasas y su aceite, la reina de los aceites. Luego le sigue la aceituna.

- **LAS FRUTAS OLEAGINOSAS SON SUFICIENTES PARA EL HOMBRE.**

No necesita cuerpos grasos animales *(demasiado ricos en colesterol y ácidos grasos saturados),* ni de aceites *(aislados de las plantas)*.

El ateroma y la **arteriosclerosis** resultan del abuso de los cuerpos grasos saturados *(grasas y mantequillas)*.

El abuso de los **aceites** desvitaliza *(aceituna, nuez, aráquida)* aunque sean tratados químicamente o no, provocando depósitos biliares excesivos o molestando la asimilación.

Los cuerpos grasos cocidos *(cocina con grasa, con mantequilla o con aceites)* deberían estar prohibidos *(producción de alquitranes = glicerina carbonizada y acroleinas = ácidos grasos quemados)*. Estos productos, obtenidos de los fritos *(de todas clases)* son cancerígenos *(experimentos sobre ratas)*.

RECORDAR

La ración grasa (calculada por los sabios, a razón de 1 gr... por kilo de peso corporal) es un mito científico.

Los animales no lo tienen en cuenta.

La vaca, nada más que con la hierba verde *(glúcido pobre)* produce leche y mantequilla.

Un sabio, partiendo del análisis podría aconsejar añadir a su régimen cuerpos grasos, la vaca caería enferma inmediatamente.

Los hombres, frugívoros de origen, encuentran los cuerpos grasos que necesitan, comiendo **nueces**. Ello es suficiente.

No taponarán sus **arterias** *(ateroma)* y no tendrán necesidad de corazón artificial, ni de trasplante de corazón extraño.

Economía vital para todos y nada de desilusiones para las familias.

❍ **ENTONCES, ¿A QUE SE LE LLAMAN ÁCIDOS GRASOS SATURADOS?**

Se habla todo el tiempo de esta saturación grasa, pero nunca se explica.

- LA ATEROMATOSIS - Se forma sobre las paredes internas de los vasos sanguíneos *(arterias principalmente)* estrías de un blanco amarillento y de dimensiones variables *(residuos grasos)*.

Las estrías son formadas por **gotitas de grasa**, poco a poco se convierten en **placas** *(nódulos)* teniendo un **núcleo de colesterol** *(pasta más amarillenta que el resto)*.

En esta etapa, existe aparición de **leucocitos** *(células de los tejidos irritados)*, penetración y destrucción de la zona nº 2 *(media)* bajo ateromatosis de la arteria y fijación de sales de calcio.

Las consecuencias de estos depósitos son:

- **El tamaño de los nódulos** puede aumentar y formar un verdadero tapón arterial (circulación sanguínea trabada).
- Los **nódulos pueden ÚLCERARse** conllevando una hemorragia o la formación de un coágulo.
- Toda una zona de **nodulación puede rebajar el tejido arterial** y provocar la aparición de una hernia (hinchazón del conducto, llamado aneurisma).
  Los aneurismas pueden romperse, de donde proviene a menudo la parálisis y la muerte *(ruptura del aneurisma cerebral)*.

  Entonces, sabemos que la **oclusión de las arterias,** arteriolas y capilares, es causada por las placas constituidas de materias grasas, no oxidadas y no eliminadas.

  Las arterias coronarias *(que alimentan al corazón)* son las más vulnerables a este "bloqueo" *(ateroma, infarto de miocardio)*.

  Una tasa demasiado elevada de colesterol precede siempre a la enfermedad cardiaca; el consumo de grasas saturadas tiene una influencia sobre este doble fenómeno; los **ateromas** *(tumores artificiales)* contienen siempre colesterol.

  El reemplazo de las **grasas saturadas** por **grasas no saturadas** conlleva una mejor distribución del colesterol en el organismo. Deja la sangre, se vuelve utilizable y se fija normalmente en los tejidos.

  Todas las **grasas** *(o aceites)* están formadas por grandes moléculas compuestas de 3 pequeñas moléculas de **ácidos orgánicos**, ligadas a una 40 molécula de **glicerina.**
  Las moléculas de ácidos orgánicos son cadenas de átomos de carbono, teniendo en su extremo dos átomos de oxígeno y un átomo de hidrógeno.

  Cada átomo de carbono presenta una **valencia cuádruplo** *(pueden estar ligados los unos con los otros bien por enlaces simples o bien por enlaces dobles)*.

  Las valencias que no sirven a los átomos de carbono pueden permitir la combinación con los átomos de hidrógeno.

  Las grasas formadas por ácidos grasos con pocos enlaces dobles son llamadas **saturadas,** las grasas con ácidos grasos, ricos en enlaces dobles son llamadas no saturadas o insaturadas.

  Las grasas saturadas son duras *(y de origen animal),* las grasas no saturadas son líquidas *(y de origen vegetal)*.

El colesterol se forma en el organismo *(a expensas de algunos glúcidos);* el exceso es expulsado por la bilis *(sales biliares).*

Algunos alimentos son ricos en colesterol *(menudillos, huevos, mariscos).*

La combinación **ácidos grasos saturados + colesterol** *(de origen interno)* es difícil de disociar.

El inverso, **ácidos grasos no saturados + colesterol** es al contrario muy fácil de disociar.

Esta combinación es el **vehículo del colesterol.**

La colesterolhemia *(favoreciendo las ateromatosis)* es debida a una mala repartición del colesterol orgánico y en su falta de eliminación por las grasas fijadoras en el ámbito de la sangre.

Se ha dicho que los aceites no saturados eliminaban el colesterol, sin embargo, hay que reducir de una parte el **almidonismo** y de otra parte los **cuerpos grasos animales.**

Los aceites no saturados no son medicamentos..

CUADRO DE VITAMINAS

El cuadro siguiente es dado a título indicativo.

Es incompleto *(existen vitaminas desconocidas)* y no permite **orientar** correctamente la **alimentación.**

VITAMINAS	FUENTES:	CARENCIAS:	ACCIONES:
A ***(Axeroftol-caroteno)***	Hojas verdes, arándano, mantequilla, huevo.	Eczema y trastornos de la vista.	Crecimiento, piel, mucosa, circulación
B1 (Aneurina o tiamina)	Semillas de los cereales	Trastornos Digestivos	Influjo nervioso
B2 (Riboflavina)	Semillas, leche, levaduras	Detención del crecimiento	Oxidación celular
B3 o PP "Pellagra Preventing", (Amino de el ácido nicotínico)	Levadura de cerveza, hígado y riñones de mamíferos	Enfermedades de la piel y de los nervios. Trastornos digestivos inflamación de la mucosa intestinal	Metabolismo de los glúcidos y de los lípidos
B4 (Adenina):	Levadura de cerveza, hígado y riñones de mamíferos, remolacha	Glóbulos blancos	Permite la síntesis de los núcleo- protéicos
B5 (Ácido pantoténico):	Levaduras, huevos, hígado, ostras, leche	Trastorno del hígado, de la piel	Protección de la piel

B6 (Piridoxina)	Huevos, levaduras, patatas	Trastornos del hígado	Metabolismo de los lípidos
B9 (Pirodoxina derivada de la Piridina)	Verduras frescas y hojas verdes, espinacas, espárragos	Trastornos dentro de la hematopoyesis: Anemia, trastorno del crecimiento	Actúa en la formación de la sangre siendo esencial para la maduración de los megaloblastos como en el metabolismo de algunos ácidos aminados
B12 (Cianocobalamina)	Hígado, tejidos vivos, Verduras	Anemia perniciosa	Glóbulos rojos
Ácido fólico (Grupo B)	Espinacas, zanahorias, levaduras, hígado	Anemia, raquitismo	Energía nutritiva
C (Ácido ascórbico)	Naranjas, limones, pomelos, perejil, zanahorias	Raquitismo Anemia	Tónico celular
D (Colhecalciferol)	Sol, mantequilla, leche, hígado	Raquitismo	Regulación del equilibrio fósforo-cálcico
E (Tocoferol	Semillas de los cereales, perejil, jalea real	Trastornos genitales	Fertilidad y longevidad
F: (es el conjunto de los ácidos grasos insaturados. Por ejemplo: el ácido linoléico)	Aceites no saturados	Eczema	Metabolismo general
H (Biotina)	Levaduras, coliflor, champiñones	Astenia y dermatosis	Metabolismo de los lípidos
K (Filloquinona)	Espinacas, tomates, patatas	Pérdida de la trombina	Coagulación de la sangre
P: (3 sustancias poseen una acción vitamínica P, son: la citrina, la rutina, la esclusoida.	Frutas	Trastornos circulatorios	Permeabilidad celular

RECORDAR

Las vitaminas liposolubles son las **A, D, E, F, K** y **P;** las vitaminas hidrosolubles son las **B** y **C.**

Este cuadro no tiene ningún valor. Hay que comer vegetales **crudos y coloreados** *(todos los colores, he aquí la única regla).*

LA FUNCIÓN DE LA CELULOSA

Los **glúcidos** *(o hidro-carbonos)* comprenden:

los **azúcares** *(frutas),*

los **almidones** *(cereales)*

y las **féculas** *(tubérculos).*

Hay que añadir las **celulosas** *(azúcar de las hierbas: tallos, pulpas, pieles).*

Azúcares pobres que sólo los herbívoros *(vacas)* pueden utilizar gracias a la longitud del su tubo digestivo *(20 metros o más)* y sus fermentos muy activos.

Sin embargo, el hombre *(frugívoro)* necesita un poco de celulosa, en sus comidas, para hacer volumen *(poner en contacto el bolo alimentario con las paredes secretoras de las bolsas: digestión y absorción),* para excitar el tránsito intestinal *(Aliviar el estreñimiento por las contracciones peristálticas)* y en fin, para normalizar la **fauna colibacilar** *(que vive de celulosa y degenera en un medio demasiado rico en glúcidos, lípidos o prótidos : **colibacilosis).***

Las celulosas constituyen el armazón del vegetal *(membranas, vasos del líber y de la madera, pieles y cortezas).*

Las papillas celulósicas *(verduras hervidas y prensadas)* limpian el intestino *(deshollinamiento)* preparan la **entrada** a los ayunos hídricos o integrales y permiten la **salida** de ellos sin accidentes *(nada de frutas, peligrosas, en ese momento).*

LOS AZUCARES INDIRECTOS Y RETARDOS

Existen azúcares y azúcares.

Los glúcidos, obtenidos de los **almidones** y de los **tubérculos** *(harinas)* son los **"azúcares-retardo"**, es decir, que es necesario un trabajo digestivo lento para transformarlos en **azúcares musculares**. Hígado y páncreas *(con la ptialina salivar)* deben actuar enérgicamente.

Por otra parte, se sabe que las patatas y los cereales *(trigo, maíz, arroz ...)* deben ser tratados por el fuego ***(dextrinización)*** para ser aceptados por el tubo digestivo humano *(que no es el de los granívoros, con múltiples bolsas, capaz de dextrinizar correctamente y en frío los almidones).*

Resulta de este estado que los **almidones cocidos** son menos digestos y exigen largos esfuerzos digestivos *(impresión de estar mejor alimentado de los trabajadores de fuerza).*

Los azúcares indirectos en los cuales están incluidos los glúcidos obtenidos de las cañas de azúcar, remolacha ... se les denomina **dextrosas,** en general se presentan cristalizados *(sacarosas de los azúcares blancos industriales o de los azúcares morenos).*

Piden igualmente un esfuerzo digestivo, pero menor que los anteriores.

Los azúcares directos son las **levulosas,** glúcidos obtenidos de las frutas, de la miel, de la alcachofa, de las patacas, *(inulinas, vecinas de las secreciones pancreáticas; insulinas).*

Las levulosas son asimiladas directamente.

Las levulosas son azúcares *(zumos)* que fluyen de las manzanas cocidas. Ayudan a curar a los diabéticos *(es decir a eliminar los malos azúcares indirectos, inasimilables).*

Los azúcares levulósicos son quemados en los músculos y provocan las **contracciones musculares**.

❍ **LA FAMOSA RACIÓN AZUCARADA**

Es de **500 a 800 gr.... al día.**

Estas cifras son falsas *(arbitrarias)*.

Tendrían que tener en cuenta la calidad de los glúcidos *(ver más arriba)*.

Ejemplo: 500 gr... de pan blanco al día es un envenenamiento lento; 1 Kg... de frutas jugosas, una cura de revitalización.

❍ **EL SEGUNDO MILAGRO DE LA VIDA: LA MATERIA NITROGENADA**

Combinando 3 gases *(oxígeno, hidrógeno y carbono)* con el nitrógeno atmosférico, se produce la **materia nitrogenada** *(prótido, albuminoide o alimento cuaternario)*.

Aquí, la clorofila ya no actúa, son los **microorganismos** del suelo los que cumplen esta función de fijadores.

El hombre, en una cierta medida y en ciertas condiciones de entrenamiento, puede fijar directamente el nitrógeno atmosférico *(ver más arriba)*.

FUENTES DE PRÓTIDOS.

- **Animales:** carnes de los animales (carnes y pescados), quesos, huevos y leche.
- **Vegetales:** leguminosas: habas, judías, lentejas, garbanzos, champiñones y soja.
- **Frutas nitrogenadas:** nuez y almendras secas.

RECORDAR

Como para los glúcidos, todos los prótidos no son equivalentes (para el hombre).

Primeramente, hay que elegir preferentemente los prótidos que pueden comerse crudos y de entre los que se comen cocidos, hay que seleccionar los menos tóxicos para nosotros *(con respecto a nuestros riñones)*.

LA RACIÓN NITROGENADA: calculada de 50 a 100 gr.... por los clásicos, no corresponde a la realidad.

Los prótidos completos, específicos y tomados crudos son los más indicados *(quesos frescos, para el hombre),* en ese caso la ración puede ser fuertemente reducida.

La alimentación super-nitrogenada *(y de mala calidad: no-específica y desnaturalizada)* conduce rápidamente a los **trastornos renales** *(uremia)* y a los **reumatismos** *(ácido úrico)*.

El comedor de carnes agota sus **riñones** y desequilibra su **sangre.**

Carnes rojas y sal de cocina son los enemigos nº 1 de la longevidad humana.

❍ **LOS OLIGO-ELEMENTOS**

Los minerales son **plásticos** *(calcio por ejemplo)* o **catalizadores** *(dinamógenos)*.

Se distinguen los metales *(hierro, cobre, manganeso ...)* de reacción alcalina y los **metaloides** *(iodo, flúor ...)* de reacción ácida. Sus combinaciones, como en química inorgánica, producen sales *(neutras)* tales como el cloruro de sodio *(sal de cocina hecha de ácido clorhídrico y de sosa básica)*.

Los minerales **plásticos** forman nuestros huesos, nuestros cartílagos, nuestros dientes; las redes de la materia nitrogenada retienen los minerales como la red del pescador retiene los peces.

La desmineralización, es la pérdida de los minerales de constitución *(acidez de los humores)*.

Los minerales **catalizadores** actúan como las vitaminas, favorecen los metabolismos digestivos y celulares.

El equilibrio **ácido-alcalino** *(pH = 7)* de nuestros humores permite numerosos fenómenos orgánicos y el paso de las corrientes neuro-electrónicas *(conducto-resistividad humoral)* indispensables para la vida celular.

RECORDAR

Evolución e involución –

Los minerales deben ser filtrados y diluidos por su paso a través de membranas vivas *(vegetales o animales)* para **convenir al hombre.**

Los minerales brutos **involucionados,** no son asimilables *(calcio bruto)* o **tóxicos** *(arsénico bruto)*.

- **LAS VITAMINAS** ***(ver cuadro anterior)***

  Alimentos llamados de **encendido** *(favoreciendo los metabolismos digestivos y celulares)*. Comparables a los catalizadores minerales.

  Las vitaminas deben ser naturales.

  Las "sintéticas" son imitaciones peligrosas *(tóxicas)*.

- **LAS DIASTASAS**

  Fermentos *(lactasas, azucarasas, peptasas ...)*, facilitan las digestiones y las asimilaciones.

  Son las que los industriales de la conserva intentan destruir para conservar mejor sus productos.

  Algunas diastasas son verdaderos pequeños gérmenes *(levaduras)*.

- **LAS HORMONAS**

  Secreciones de las glándulas endocrinas.

  Existen hormonas animales y otras vegetales *(anxinas)*.

  Saturan todos los organismos y todos los **alimentos.**

  Existe entonces un **sexo** y una **edad** en los alimentos.

- **LOS AROMAS**

  Son igualmente factores alimentarios próximos a las hormonas por su acción.

" La bilis y la urea son los dos venenos residuales del organismo.

Los dos grandes filtros que se deben vigilar entonces, son el **hígado y los riñones.**

Todos los enfermos sufren de insuficiencias a este nivel y todos los que gozan de buena salud deben estimular periódicamente estos dos emuntorios ".

Notas complementarias - Reglas que se deben retener

La "desvitalización" - Origen de los prótidos

El proceso de la uremia - Almidonismo y diabetes

"Las materias fecales *(restos de almidones y fibras de carne)* liberadas de su **bilis,** podrían volver a servir como alimento y la **orina,** liberada de la **urea** y convertida en agua, podría servir ocasionalmente de bebida ".

1) - REGLAS FUNDAMENTALES QUE SE DEBEN RETENER

El hombre no está hecho para comer cualquier glúcido.

Sólo le convienen los **azúcares directos** *(frutas).*

El hombre no está hecho para comer cualquier prótido.

Sólo le convienen los **albuminoides completos y tomados crudos** *(quesos).*

El omnivorismo *(gastronómico o científico)* basado sobre el calorismo, las raciones químicas y los análisis de oligo-elementos, conduce al rancho alimentario, fuente de indigestión y de saturación humoral en desechos y residuos metabólicos, con deterioro más o menos rápido de las **glándulas digestivas y endocrinas** y luego de los **filtros emuntoriales.**

La enfermedad general, primero funcional, no tiene otro origen, las enfermedades sintomáticas y lesionales son las "hijas" de la enfermedad general.

El órgano enfermo es víctima y no responsable.

El diagnóstico médico "local" es una pista falsa, la terapéutica local, anti sintomática, es una ilusión.

La reforma alimentaria *(dietética primero y luego nutricional, es la "clave de bóveda" de toda terapéutica* ***verdadera*** *y de toda higiene fisiológica.*

A esta reforma debe añadirse todo un programa de vida natural (los 10 agentes biomédicos: agua, ejercicios, plantas ...).

2) - EL CALOR, PRIMER FACTOR DE DESNATURALIZACIÓN

El calor mata las diastasas, desde los 45º *(método de conservación),* un poco después los alimentos pierden sus aromas y sus hormonas *(olores del verano, hacia los 50º).*

Las primeras vitaminas se dislocan a alrededor de los 65º.

Son las hidrosolubles que se evaporan en el transcurso de la cocción, con los aromas.

Las vitaminas más resistentes son las liposolubles *(que se encuentran en las grasas).*

Estas últimas ceden a su vez, hacia los 80º.

Están todas muertas *(a pesar de los análisis)* más allá de los 120º.

Los minerales son precipitados *(devueltos a su estado de involución)* desde los primeros vapores y después de una larga cocción todas las sales son eliminadas *(de ahí la necesidad de "salar" para el gusto)*.

3) - ¿QUÉ ES UN ALIMENTO DESVITALIZADO?

Es un alimento que ha perdido sus principios vivos bien sea por el fuego o por cualquier otro medio *(químico)*.

La **"desvitalización"** está formada de **desdiastasación,** de desmineralización y de **desvitaminización.**

RECORDAR

Añadamos igualmente la deshormonización y la desaromatización.

Todo ello con carbonización de los glúcidos y de los prótidos *(carbonización = bloqueo molecular + compuestos* ***tóxicos: caramelo,*** *alquitranes ...)* cuando el fuego interviene más allá de los 100º *(sartén de freír: de 300º a 800º)*.

El simple secado desvitaliza, el frío es menos asesino.

El alimento **desvitalizado** contribuye a la intoxicación orgánica.

Es el alimento **desnaturalizado,** el productor de engrudos y cristales.

Acrecienta los daños del alimento no-específico.

El colmo es el alimento no-específico y desnaturalizado, existen hombres que sólo comen este género de alimentos *(que denominamos: veneno lento)* y que añaden a este régimen, alcoholes, tabaco, café ... venenos rápidos, análogos a los medicamentos.

4) - RÉGIMEN HIPOTÓXICO

Es el régimen nutricional correcto que se implanta en la cura de revitalización *(después del régimen autolítico, administrado en dietética, en la cura de desintoxicación)*.

Las 3 curas en Biomedicina son:

La cura de desintoxicación *(dietética)* destinada a eliminar las sobrecargas humorales.

La cura de revitalización *(nutricional)* destinada a colmar las carencias *(resultantes de las antiguas sobrecargas y producidas por la autolisis)*.

La cura de estabilización, destinada a equilibrar los intercambios y a no saturar nunca *(es decir a no caer enfermo)*.

RECORDAR

El régimen hipotóxico (que no produce "escorias", desechos y residuos humorales, mínimos) está configurado de la forma siguiente:

- Alimentos **específicos.**
- Alimentos **crudos** (no desnaturalizados de una manera o de otra).
- Alimentos **tomados en pequeña cantidad** (5 o 6 comidas al día).
- Alimentos **celulósicos,** estimulando las eliminaciones fecales (2 o 3 heces al día).

REGLA:

tantas heces cotidianamente como comidas se hagan.

5) - PROBLEMAS PLANTEADOS POR LOS PRÓTIDOS (ALIMENTOS NITROGENADOS O ALBUNIMOIDES)

- **DIGESTIÓN DE LOS PRÓTIDOS:** Bajo la acción de los jugos estomacales (pepsina y ácido clorhídrico), se descomponen en ácidos aminados (alrededor de 20), de los cuales algunos son indispensables (esenciales).

  Algunos prótidos son más completos que otros *(la leche, los quesos, por ejemplo).*

- **LOS PRÓTIDOS VEGETALES Y LOS PRÓTIDOS ANIMALES:** Reducidos a ácidos aminados, los prótidos han perdido su origen y son equivalentes (químicamente hablando).

  Este razonamiento ha hecho nacer 3 teorías:

  *** Teoría vegetaliana:** Entonces no es necesario comer productos animales o subproductos animales *(cuyos desechos y residuos son demasiado tóxicos para nosotros),* ya que tenemos en los vegetales nitrogenados *(leguminosas y frutas nitrogenadas)* todos los ácidos aminados necesarios.

  ***Teoría carnívora:** si los prótidos animales se reducen a componentes *(ácidos aminados)* no diferenciados con respecto a los vegetales, a que viene privarse de ellos, los productos animales son más agradables al gusto, comámoslos entonces.

  ***Teoría mixta:** a pesar de los análisis químicos que afirman la no-diferenciación de los ácidos aminados en función de su origen, la experiencia demuestra que necesitamos prótidos animales.

  En conclusión, hay que comer un 50% de prótidos de cada especie.

RECORDAR

Crítica a las 3 teorías: * La analogía entre los 2 grupos aminados (vegetales y animales) sólo es química.

Biológicamente, difieren.

La experiencia del "pequeño" hombre que se quiere criar únicamente con leche vegetal *(almendra o soja)* y que sufre de raquitismo, es concluyente al respecto.

Añadamos que los vegetalianos *(integrales)* están sin energía y presentan carencias musculares importantes.

Ciertamente, los **prótidos vegetales** son menos tóxicos para el hombre, pero hay que cocerlos *(soja y leguminosas),* o sea **desnaturalizarlos** mediante el fuego.

Sabemos lo que eso quiere decir.

Las leguminosas, sin embargo, no están desprovistas de toxinas, incluso cocidas.

Ciertamente se pueden comer nueces *(fruta nitrogenada),* pero la base es insuficiente.

Más vale comer subproductos animales que las leguminosas y la soja.

El altramuz y el haba son particularmente peligrosas.

La campaña hecha alrededor de la **soja** *(alimento nitrogenado perfecto)* es más económica que biológica.

El hombre nunca podrá pasar de los **subproductos animales** *(pequeño carnivorismo, no sangrante)*. * **Experimentalmente,** los **prótidos animales** "esclerosan" los tejidos humanos *(ácido úrico, urea, colesterol)* y más principalmente las arterias, el corazón y los riñones.

La sangre de los mamíferos *(menudillos)* y las carnes grasas *(charcutería)* son alimentos particularmente malos.

Los animales jóvenes y las hembras tienen carnes menos tóxicas que los viejos y los machos; las **carnes coloreadas** *(negras o rojas)* son más peligrosas que las "blancas": ternera, pollo, conejo; las carnes de los animales más bajos en la escala de los seres vivos son menos buenas que las de los animales superiores. Sin embargo, el hombre no es un carnívoro sangrante.

* **El hombre** puede evitar obtener los **ácidos aminados** que necesita, de las leguminosas y de la soja *(desnaturalizadas y tóxicas);* la mezcla de los ácidos aminados a mitad *(vegetales y animales)* no es obligatoria; sin embargo un "régimen nitrogenado" con frutas *(nueces)* y quesos es una sana combinación.

RECORDAR

El hombre por sus orígenes (primo del simio) debe comer subproductos animales (leche, huevos, queso).

Las carnes sangrantes, al contrario, le están prohibidas.

Los pescados son tolerados sin abuso.

Es menos peligroso y más energético, para el hombre, comer una parrillada que un plato de judías.

Los "atiborrados de leguminosas" y que se abstienen de carne, están en tan mal estado como los "atiborrados de carnes".

El mal de los occidentales y su régimen super-nitrogenado de origen cárnico.

Los químicos, afirmando la equivalencia de los prótidos *(vegetales y animales)* se han equivocado una vez más.

Ej....: Un león, alimentado con lentejas o soja, muere en algunos meses.

La especificidad domina el problema.

6) - MECANISMO DIGESTIVO DE LOS PRÓTIDOS

Las moléculas protídicas son dislocadas en ácidos aminados *(mono-péptidos)*.

Absorbidos a nivel del intestino delgado, estos ácidos aminados van al hígado por la vena porta.

Allí, se reagrupan según las necesidades para contribuir a formar tejidos nuevos *(sangre, células ...)*. El excedente *(inutilizado)* o las masas carenciadas *(desprovistas de ácidos esenciales)* van a los riñones para ser evacuados.

Pero los **riñones humanos** rehusan filtrar las fuertes dosis de estos desechos úricos.

No están previstos para ello.

Los riñones secretan, entonces, el amoníaco *(producto alcalino)* que neutraliza los **ácidos aminados.** Este producto siempre pasa mal a través del filtro renal.

Los grandes comedores de carnes entonces, están bañados por un líquido humoral más o menos **ácido o amoniacal.** Las fieras "mean" su amoníaco *(olor de las jaulas de fieras)*, no los hombres.

Las acideces humorales son neutralizadas por las bases minerales del organismo *(huesos, dientes, calcio de la sangre ...)*.

Desmineralización por acidísimo *(debido al carnivorismo)*.

Se ha dicho que el excedente de los prótidos era quemado por los músculos, **como el azúcar.** Así, hacen las fieras, pero para el hombre, es diferente. Se queman, pero dejan **compuestos residuales tóxicos** *(ácidos , amoniacos ...)* que envenenan el organismo humano.

7) - UREA INTERNA Y UREA EXTERNA

Debemos luchar contra el **exceso de urea exterior**, porque la fabricamos interiormente por la función de los metabolismos celulares *(urea interior de renovación tisular)*.

Dos corrientes de urea: la **alimentación protídica** y los residuos celulares, pero una sola eliminación: los riñones, que dejan filtrar sólo una muy débil tasa.

El **artritismo** caracteriza el envenenamiento ureico alimentario, que abre la puerta a otras enfermedades.

SANGRE Y LA TASA DE NITRÓGENO EN ELLA

La carga de la sangre de urea no debe sobrepasar de los **30 a 50 centígramos** por litro.

Se tolera, oficialmente, una cifra más elevada *(80) (con la condición de que los riñones evacuen cada día la mitad de esta urea, es decir, 40 centígramos)*.

Esta tolerancia no es más que un agotamiento renal

***(Ej....:** un borracho puede beber 3 litros de vino al día, ya que no titubea; en verdad, el sujeto soporta una dosis de productos tóxicos, pero sufre por ello y puede morir lentamente)*.

Es el mal concepto de la salud por la escuela clásica. No le inquieta si el sujeto no resiste más.

Se denomina enfermedad *(que principia oficialmente)* lo que a nuestros ojos es ya una **catástrofe final**. Para el médico alópata, no se "cura" a un sujeto sano *(la medicina preventiva no existe o no sabe lo que es)*.

Sin embargo, existe una medicina verdadera, la **higiene fisiológica preventiva** *(Biomedicina)*.

La cifra limite de urea en la sangre es **40**. Esta cifra es la del umbral de las nefritis *(!)*. Los naturópatas aconsejan **20** e incluso **15.**

RECORDAR

La ración protídica: 60 gr. de albúmina (obtenidos de alimentos protídicos bien elegidos - nueces y quesos -) son suficientes.

Hay que depurar los depósitos sanguíneos mediante ayunos periódicos.

8) - CUADRO DE LOS PRÓTIDOS *(PARA 100 GR..)*

- **ORIGEN ANIMAL:**

- Quesos secos (gruyère)	30%
- Quesos frescos	10%
- Huevos	15%
- Ostras y mejillones	12%
- Leche fresca	7%

RECORDAR

La carne (buey) = 25% y el pescado = 20%

- **ORIGEN VEGETAL:**

  - Frutas nitrogenadas (almendras, nueces ...) 15%

  - Setas 10%

RECORDAR

Soja = 35%, cacahuete = 30%, leguminosas (habas, judías, lentejas ...) = 25%.

Los alimentos mencionados en RECORDAR. no son válidos para el hombre.

Hay que cocerlos.

RECORDAR.

¿Se pueden comer varios prótidos al mismo tiempo? Sí!, si son específicos (Ej.....: nueces y queso).

A PROPÓSITO DE LA SOJA -

Como fuente nitrogenada, se intenta hacer adaptar este alimento a los occidentales.

En verdad, la soja es un alimento nitrogenado muy rico *(35%),* pero se come cocido *(desnaturalización dañina).*

Además la soja pertenece a la familia de las leguminosas *(portadoras de toxinas).*

No olvidemos que los análisis químicos no traducen la verdadera riqueza biológica de un alimento.

9) - PROBLEMAS PLANTEADOS POR LOS GLÚCIDOS

Glúcidos: alimentos hidrocarbonados = carbones orgánicos.

Están formados por oxígeno, hidrógeno y carbono.

El carburante glucídico: se oxida bien y deja pocos desechos *(salvo agua y gas carbónico, de eliminación fácil para los riñones y los pulmones).*

Los prótidos son el acero del motor humano *(alimentos plásticos),* los glúcidos son el carbón *(alimentos dinámicos).*

Hacer de los prótidos alimentos dinámicos *(carburantes)* es un no sentido nutricional *(para el hombre).* Es hacer fuego con objetos ofreciendo más monturas de hierro que de madera.

Se quema, pero la hoguera se llena rápidamente de desechos metálicos sobreañadiéndose a las cenizas *(de la madera).*

Los glúcidos se clasifican en 3 categorías:

- **LOS AZUCARES DIRECTOS:** (transformación sin el socorro de los jugos pancreáticos y hepáticos - carburante muscular directo: levulosas (frutas levulósicas, miel, etc..).
- **LOS AZUCARES INDIRECTOS:** exigen la actividad del páncreas y el almacenamiento glucogénico del hígado. Son las sacarosas y todas las dextrosas.

RECORDAR

Las hormigas distinguen bien entre levulosas y dextrosas (prefieren las primeras).

Haciendo pasar un rayo de luz, la levulosa desvía el plano hacia la izquierda y la dextrosa hacia la derecha. A parte de esto, el químico no distingue nada más para diferenciarlas.

Sin embargo, biológicamente, la levulosa es un mejor carburante que la dextrosa *(siempre para el hombre)*.

- **LOS "AZUCARES RETARDO"** pueden ser causa de etilismo en los bebés y de cirrosis (alcohólica) en las ancianas, sobrealimentadas con harinas y pequeños pasteles.

10) - ESTUDIO SOBRE LOS ALMIDONES

El almidón es un **"carburante retardo",** práctico para el hombre que trabaja.

Para aprovechar bien los almidones, hay que predigerirlos *(es decir, dextrinizarlos: operación difícil por el fuego)*. Se expulsan en las heces muchos desechos de almidón.

El almidón de los tubérculos *(patatas)* no es comestible en el estado crudo, hay que cocerlo igualmente. Patatas y arroz son los almidones mejor tolerados por sus moléculas grandes *(fácilmente dislocadas en el transcurso de las digestiones)*.

El almidón de las castañas es preferible a los otros almidones cocidos.

El almidón de la banana *(que se come **cruda**)* es superior a los otros *(incluso al de la castaña)*.

La pataca da una fécula ***(linulina)*** que, tomada cruda es excelente *(comparación válida con la alcachofa y la zanahoria)*.

La inulina es una **levulosa** *(azúcar directo)*.

RECORDAR

El almidonismo -Enfermedad del comedor abusivo de almidón (pan, pastas, patatas ...). Cola en la sangre (hemogliasis) por exceso de residuos coloidales (engrudos).

Síntomas: sangre espesa, vientre grueso, flatulencia, hepatismo, fatiga, diabetes, trastornos visuales ...

11) - CUADRO DE LOS ALMIDONES *(PARA 100 GR..)*

- **Banana y plátanos** **25%**
- **Alcachofa** **20%**
- **Pataca** **15%**

RECORDAR.

Son los mejores, porque pueden comerse crudos.

Luego vienen los que sufren una **dextrinización** ayudada por el fuego.

- **Castañas .....** **35%**
- **Patatas .....** **30%**
- **Arroz .....** **70%**

En tercer lugar, colocamos los almidones de los **cereales pobres** *(ricos en células minerales):*

- **Centeno y mijo .....** **50%**
- **Trigo sarraceno .....** **60%**
- **Cebada y avena .....** **50%**

RECORDAR

Entonces, tenemos en cuenta más el factor de digestibilidad que el de la riqueza glucídica.

- **AZÚCAR DE MESA -** *(cristalizado: blanco o rojo).*

  Es una **sacarosa** *(azúcar indirecto),* además está "quimificado" *(cristalizado y blanqueado).*

  Efecto comparable al alcohol.

  Responsable de insuficiencias hepáticas.

  Alimento concentrado *(como el chocolate, la mantequilla ...).*

  Quimificación por la cal, el ácido carbónico, la ebullición, los gases de azufre ...

- **Azúcar blanco = azúcar muerto.**

- **EL AZÚCAR DE CAÑA -** *(rojo)* ha sufrido menos. Conserva las vitaminas y los minerales, pero sigue siendo concentrado:

* **La levulosa** *(azúcar líquido de las frutas levulósicas: manzanas).*

* **La miel,** mezcla de dextrosas y de levulosas al 50%.

  Las abejas enriquecen la miel mediante las diastasas *(digestivas, ácido fórmico, aromas ...).*

* **Las mermeladas** *(caseras o industriales).*

  Tipo de alimento natural "desnaturalizado".

  Hay que hacer mermeladas en frío con frutas crudas y levulósicas *(o miel).*

  El texto legal: "puro azúcar, pura fruta", que pretende garantizar las mermeladas es una estupidez.

  La glucosa sulfúrica es tolerada.

  La ley fija las tasas de quimificación, más allá existe un fraude antes que nada.

-LA RACIÓN AZUCARADA –

Está fijada en 5 gr. de almidón, 1 gr.... de azúcar y 1 gr.... de grasa.

Es aberrante.

¿Grasa? - inútil - ¿Almidones? - Hay que elegir -

"El hombre es un animal cocinero.

Ha comenzado por la cocina para acabar **químico.**

El Homo-Sapiens no ha existido nunca, al contrario, el Homo Técnicus es muy conocido y el Homo Atómicus se ha convertido en su sucesor ".

LÍPIDOS - CALORÍAS - OLIGO-ELEMENTOS - DESMINERALIZACIÓN - CELULOSA

"La ciencia de laboratorio sólo puede servir de guía al hombre deseoso de alimentarse correctamente; debe sacar sus reglas de vida de la observación animal y de su... **sentido común ".**

A PROPÓSITO DE LOS LÍPIDOS: Que los cuerpos grasos sean de origen **vegetal o animal**, da igual, son todos peligrosos por su grado de concentración y por su desnaturalización *(si se los calienta mucho).*

Mantequilla o aceite en la sartén *(incluso mantequilla vegetal)* tienen los mismos inconvenientes.

Todos producen alquitranes y acroleinas cancerígenas.

LA RACIÓN OFICIAL *(medicina)* contra el adelgazamiento, la friolera, los sabañones ... hace aparecer el colesterol en la sangre, con ateroma, arteriosclerosis, vesícula grande, enfermedades cardiacas ...

Los aceites *(cuerpos grasos no saturados)* son mejores que las mantequillas y grasas animales, demasiado saturadas, sin embargo, la mantequilla cruda a menudo se digiere mejor que la misma cantidad de aceite *(de oliva o cualquier otra).*

Todos los aceites deberían ser afinados en frío para permanecer muy fluidos y obtenidos por una sola presión en frío.

Las frutas oleaginosas *(almendra: 55% de aceite; nuez de coco: 67%; avellana: 62%; nuez ordinaria 58%)* son las mejores fuentes de cuerpos grasos para el hombre.

LA RACIÓN OFICIAL EN LÍPIDOS: 60 gr. al día *(de los cuales 30 gr. de grasa animal)*.

Es demasiado.

Ración válida: 30 gr. al día, obtenidos de un poco de mantequilla y de frutas grasas.

Reglas: moderar el consumo de mantequilla, reducir el de los aceites *(incluso sanos)*, evitar los fritos y abusar de las frutas grasas.

LA DOCTRINA DE LAS CALORÍAS

* **SABEMOS QUE:** - **La caloría** es la cantidad de calor necesario para elevar 1 grado, 1 kilo de agua en 24 horas.

El calor perdido por un organismo en reposo es de 1.500 calorías cada 24 horas y en trabajo de 3.000.

Los alimentos al quemarse liberan calor *(carta de las calorías)*.

Los sabios, partiendo de estos hechos, han creído poder afirmar que la **ración alimentaria perfecta** era la que cubría las necesidades en calorías del organismo, en función de dicha carta.

* **AFIRMAMOS QUE:** -Nunca una teoría ha sido más estúpida y no conforme con la realidad de la nutrición.

Los factores*: (especificidad, no desnaturalización, digestibilidad, tolerancia individual)* que son fundamentales, han sido completamente olvidados.

RECORDAR

Ejemplos que "incapacitan" el calorismo:

* **1) ejemplo:** 1 gr.... de azúcar *(no importa cual)* = 1 gr.... de almidón *(no importa cual)* = 5 calorías *(en el calorímetro pero no en el cuerpo)*.

1 gr.... de azúcar blanco da 4 calorías, pero provoca fenómenos de congestión hepática con desvitaminización *(o complejo B),* deterioro pancreático ...

* **2) ejemplo:** los oficiales afirman que los lípidos son los mejores alimentos energéticos *(dinámicos)* ya que 1 gr.... de grasa *(no importa cual)* da 10 calorías *(contra 5 por cada gramo de prótido y 5 por cada gramo de glúcido)*.

Toda grasa vale entonces 2 veces más que toda carne o todo azúcar.

El mejor plato del mundo, sería entonces, un trozo de manteca. 1 cucharada sopera de grasa de cerdo valdría 2 veces más que una cucharada sopera de miel para un... atleta.

* **3) ejemplo:** un huevo podrido da más calorías *(para un mismo peso)* que una fruta jugosas.

¿Quién se encontrará bien?

RECORDAR

Todos los alimentos inespecíficos y desnaturalizados por el fuego, ofrecen y conservan un valor calórico (!).

El calorismo es responsable de numerosas enfermedades por azucarismo, carnivorismo, conservismo y almidonismo.

- LA VERDADERA RACIÓN ALIMENTARIA, HUMANA -

Se calcula cómodamente, no con una máquina, sino observando el **apetito** de cada uno, que se caracteriza por digestiones rápidas, un estómago plano, heces embutidas y biocotidianas, un sueño en calma y una boca sana *(al despertar)*.

Por supuesto, el apetito es para nosotros la expresión de un **hambre normal** y se ejerce únicamente sobre los **alimentos** biológicos *(humanos),* específicos y no desnaturalizados.

A PROPÓSITO DE LOS OLIGO-ELEMENTOS

(minerales - celulosa y vitaminas)

* **- LOS ALIMENTOS MINERALES** *(Metales y Metaloides)*.

Los minerales son los cuerpos simples *(atómicos)* que constituyen el universo material.

Se cuentan alrededor de **90,** caracterizados por el número de **electrones,** girando alrededor de un núcleo central *(pequeños sistemas solares más o menos ricos en planetas)*.

Más allá de 90 electrones, el sistema es radio-activo.

En efecto, tiende a perder sus electrones periféricos *(órbita exterior)*.

Un átomo no puede contener más de **100** electrones.

Los electrones están cargados de 100 ultimatones.

La fuga de los ultimatones *(bajo forma de fotones),* produce el destello, la luz.

La velocidad de los electrones acrecienta el campo atómico y produce el calor.

El paso de un electrón sobre otro átomo vecino *(llamado conductor)* produce la electricidad *(corriente galvánica)*.

En fin, el baile en el mismo sentido de todos los electrones, en el interior de un átomo, provoca el fenómeno del magnetismo *(estado perfecto de la materia)*.

Los minerales están en el estado gaseoso, líquido o sólido *(terroso)*, a la temperatura ambiente.

El nitrógeno es un "mineral" gaseoso, **el hierro** un "mineral sólido", **el agua** es un "mineral" líquido *(formado por dos minerales gaseosos: hidrógeno y oxígeno)*.

Todos los "minerales" pueden solidificarse o gaseificarse *(a ejemplo del agua)*.

Es suficiente con actuar sobre la temperatura o la presión.

Los organismos vivos *(comprendidos los seres humanos)* están hechos de estos minerales.

Agenciados en compuestos moleculares *(sólidos, líquidos o gaseosos),* el conjunto material *(electrónico)* es animado por los **biotones** *(energía vital)*.

Los biotones vienen a fijarse en un sistema molecular cuando éste ofrece un grado querido de calor, de galvanismo, de luz y de magnetismo.

Fuera de estos umbrales, la vida no viene a habitar la materia, o se escapa de ella *(muerte)*. **Vivir,** es mantener de una manera correcta la **agitación molecular de un organismo** *(con el fin de que esos 4 fenómenos se mantengan en su constante querida)*.

La vida no nace de la materia, viene a habitarla bajo ciertas condiciones y la anima en su provecho *(leyes biológicas, irreducibles a las leyes físico-químicas)*.

Llevar la vida a fenómenos puramente químicos es el gran error de la ciencia médica de los modernos.

Más allá de los fotones *(límite visible de la materia)* se encuentran

los ultimatones *(últimos granos de materia),* **luego vienen**,

los biotones *(granos de vida no materiales),* **más lejos**,

los psicones *(pensamientos)* **y**

los espiritones *(destellos divinos)*.

Alimentarse correctamente, es aportar elementos minerales a nuestra materia orgánica.

Los minerales se dividen en 2 grupos: metales *(alcalinos):* calcio, sodio o sosa, potasio, magnesio, manganeso, hierro, cobre, zinc ...

y metaloides *(ácidos):* cloro, azufre, fósforo, iodo, arsénico, flúor ...

Hemos visto que los **minerales:** no son asimilables para nosotros, si están en el **estado bruto** *(involucionado)*.

Son asimilables cuando son **vitalizados**, por un paso en un tejido vegetal o animal y se combinan con él *(evolución mineral)*.

La "vitalización" es una especie de dilución, liberadora de energía atómica.

Los homeópatas lo han comprendido.

Los Biomédicos lo enseñan desde siempre: *(antigua enseñanza de los Esenios, venidos de Egipto y de MU)*.

Un terrón de azúcar fundido en un vaso de agua tibia es asimilado más rápidamente que el terrón de azúcar mordido.

La vitalización de las **sales** minerales puede llevarse a cabo por diluciones líquidas *(sueros de las plantas: agua vital de las frutas ...),* por sacudidas *(agua del mar)* o por filtrados celulares *(tejidos vivos: las algas ...)*.

Los medicamentos minerales son, la mayoría, inasimilables.

La cocción de las legumbres y de los alimentos en general precipita los minerales *(involución).*

La calcinación es la acción del calor hasta la involución completa *(las cenizas).*

Las cenizas son los minerales terrosos de constitución *(los "gaseosos" se evaporan).*

- ¿QUÉ ES LA DESMINERALIZACIÓN?

Es la pérdida de los minerales de constitución de un organismo vivo.

Por los alimentos **ácidos** ingeridos *(o portadores de ácidos en el transcurso de la digestión),* por el deterioro lento de las proteínas celulares, ácidas, el cuerpo debe sin cesar, luchar contra un cierto **acidísimo.**

Para neutralizar este acidísimo:, el organismo necesita **alimentos alcalinos** *(raíces, tallos, hojas y frutas crudas),* en su falta, agota las reservas alcalinas: de los **huesos,** de los **dientes,** de la **sangre** y de los **tejidos.**

Este estado es el de la desmineralización.

Acidísimo es el peligro ***(a nivel celular);*** este acidísimo está representado en general por una alcalinidad excesiva, a nivel de la sangre, que arranca y transporta las bases para salvar las células en peligro.

Lo mismo ocurre con el oxígeno: sangre super oxidada = células asfixiadas o suboxidadas.

Comiendo crudos, los alimentos alcalinos, se "remineraliza".

Único método válido.

Las sales ***(cloruros de sodio)*** **son peligrosas.**

La sobrealimentación está formada de minerales involucionados, saturando el organismo.

El silicio: es un alimento mineral del cual el organismo humano tiene una gran necesidad *(huesos, tejido conjuntivo...),* luego vienen el calcio, el sodio, el potasio, el fósforo, el hierro, el cobre, el flúor,, el magnesio y el iodo ... **El suero extra-celular es rico en sodio, el suero intra-celular es rico en potasio.**

El equilibrio mineral condiciona la salud, la belleza, la vitalidad, la longevidad y la cerebralidad: este equilibrio se observa en la alcalinidad de los humores.

El artritismo: *(depósito de minerales en nuestras articulaciones... y todos nuestros tejidos - depósitos obtenidos de las reacciones de los ácidos ingeridos o producidos, sobre las bases orgánicas -)*

es la enfermedad cristaloidal general.

Es una enfermedad por acidísimo *(resultante de nuestra acidosis).*

Los ácidos: provienen sobre todo de una alimentación demasiado cárnica *(combustión protéica = ácido sulfúrico, fosfórico, carbónico y úrico),* de fermentaciones intestinales *(exceso de almidones - ácido láctico -),* de putrefacciones *(ácido butírico y otros cadavéricos).*

El pH = 7,5 -

Equilibrio humoral ácido-alcalino -.Existe enfermedad y muerte, cada vez que la alcalinidad o la acidez lo cambian.

Los factores minerales alimentarios contribuyen a mantener este equilibrio *(con el ejercicio, la respiración y el agua).*

Los alimentos alcalinos *(remineralizantes)* siempre deben ser tomados crudos *(si no, pierden su valor).*

Son los **vegetales verdes,** las **raíces** y los **tallos azucarados** y las **frutas dulces.**

Los alimentos acidificantes *(ácidos)* son todos los alimentos **cocidos** *(glúcidos, lípidos y prótidos)* y las frutas ácidas crudas.

Las frutas ácidas: no desmineralizan nada más que a los sujetos deficientes *(los frioleros, los delgados).*

El gran peligro es el abuso del vinagre, del alcohol *(ácido puro)* que no aportan **minerales**.

Las frutas ácidas son remineralizantes.

Los quesos *(blancos en particular)* son potentes agentes de remineralización.

El examen de orina no aporta la clave del problema de la mineralización.

La orina no refleja nada más que la expulsión de **minerales involucionados** *(vueltos inútiles)* .

El signo de la bañera *(densidad de las carnes)* es más exacto.

Entre más pesado sea un cuerpo para un volumen reducido, mejor mineralizado está.

> **CARTON:** hacía cocer en agua para desmineralizar las verduras.
>
> **MONO:** aconsejaba lo contrario, es decir, la cocción en estofado para guardar todos los minerales.

Hay que evitar la desmineralización de las verduras **lavadas y** la sobrealimentación indigesta de las verduras y verduras **concentradas.**

El exceso en todo es un error.

Las verduras hervidas y vueltas a hervir varias veces: *(papillas celulósicas)* son los alimentos que preparan para el ayuno: **Alimentos limpiadores por su celulosa.**

Las verduras en estofado son **alimentos fortificantes**, teniendo su lugar en revitalización *(pero por un tiempo muy corto).*

Regla: La alimentación específica y cruda *(no desnaturalizada)* **remineraliza.**

Allí donde existen minerales "evolucionados" *(asimilables),* existen vitaminas.

Las vitaminas se encuentran en los alimentos coloreados.

Un plato multicolor de alimentos crudos aporta la ración vitamínica.

Los alimentos coloreados de naranja *(zanahoria, albaricoque, melocotón, ciruela, calabaza)* aportan las preciadas vitaminas **A**, indispensables para la asimilación de **TODOS los alimentos.**

El padre de las vitaminas **(FUNCK)** realizó su primer descubrimiento en **1912.**

La vitamina **C** no fue revelada hasta **1925.**

Las vitaminas son inestables, son destruidas por el calor, por el frío, por la luz, por el oxígeno ... las sustancias químicas las destruyen irremediablemente.

A menudo, se dan contenido en vitaminas a los alimentos cocidos, según cálculos sobre alimentos crudos.

Sólo, las vitaminas de síntesis *(copiadas sobre las "naturales" por los químicos)* producen accidentes por **hipervitaminosis**.

Ver el cuadro de las vitaminas *(Capítulo anterior)*.

Las vitaminas y los minerales catalizadores son parientes próximos, fijan los biotones en la materia electrónica.

*** - LA CELULOSA**

Aporta al intestino, el volumen alimentario indispensable *(para los contactos digestivos y el tránsito peristáltico)*.

Normaliza la fauna microbiana *(colibacilos)*.

Es necesario, para algunos, reeducar el intestino ***(estreñidos** = celulosa dura; **diarreicos** = celulosa tierna)*.

La celulosa se asocia muy bien con todos los alimentos **crudos o cocidos**.

ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

- **CARNE** (roja).

  Es la carne de carnicería *(buey, caballo)*. Algunos la adoran, pero es inútil.

  El hombre no es un carnívoro. Sin embargo, una tolerancia debe ser acordada para los delgados *(que no pueden pasar sin ella)*.

  Máximo: pequeña ración al mediodía; todos los días o cada 2 días.

  Carnes a la parrilla, **magras** - preferentemente -.

RECORDAR

Las carnes de charcutería (menudillo, patés ...) son más nocivas - demasiado grasas - tolerancia reducida (1 o 2 veces al mes).

- **PESCADOS -**

  El pescado crudo es aceptable.

  Cocido lo es menos, pero puede ser mejor tolerado que la carne.

  La carne de pescado se digiere bien.

  Cuidado con el frescor *(toxicidad más grande)*.

  Preferir los pescados **magros** a los pescados grasos.

  Evitar los fritos o rechazar las pieles fritas *(para tomar sólo los filetes)*.

- **HUEVOS - Crudos**, excelentes alimentos humanos, cocidos rechazar las "claras".

Las yemas aportan grasas fosforadas y oligo-elementos.

Los huevos fecundados son mejores.

Cuidado con los fritos: no comer las "claras fritas".
No comer nunca huevos de producción industrial

- **LECHE: Líquida, no conviene** (leche de vaca), reducida en cuajada o queso, se vuelve un excelente alimento humano, aunque sin abusar.

  Alimento de base.

  Las leches esterilizadas son responsables de algunas enfermedades humanas por desvitalización.

  Las leches concentradas, azucaradas, son todas **malas**.

  Las leches en polvo, descremadas, son preferibles.

  La leche perfecta después de la leche materna es la leche de yegua

- **QUESOS - Todos los quesos crudos son recomendados,** los cocidos, igualmente, pero ofrecen menos interés.

  Los "mohos" del queso no son responsables de los trastornos vasculares *(no comparar con los "antibióticos").*

  Los quesos dependen de la calidad de las leches.

  Los antiguos métodos de fabricación son superiores, por la calidad del producto, a los nuevos.

  El queso de cabra es uno de los mejores, pero una vez mas sin abusar.

- **FRUTAS OLEAGINOSAS -** (Nueces, avellanas, almendras, piñones, pistachos ...).

  Excelentes alimentos humanos.

  Masticarlos bien o reducirlos en papilla con un mezclador.

  Las leches de almendra son recomendables.

- **LEGUMINOSAS -** (Garbanzos, habas, judías ...).

  Malos alimentos para el hombre.

  Se deben rechazar, a pesar de su riqueza nitrogenada. Incluso guardar reservas respecto a la soja.

  Las leguminosas descortezadas son más indigestas, pero han perdido su valor nutritivo.

  Los cacahuetes *(aráquidas)* son leguminosas *(que hay que asar).*

  Son alimentos peligrosos.

  No beber agua de cocción de las leguminosas.

- **HARINOSAS -** (Féculas y almidones).

  Las féculas cocidas son preferibles a los almidones.

  Un plato de patatas al horno, "pasa" mejor que una papilla de trigo, incluso completo.

  El trigo no es el cereal mejor para el hombre.

  El hombre prefiere los granos pobres en almidón *(trigo sarraceno, centeno, mijo).*

Excepción para el arroz, cuyas grandes moléculas se dislocan bastante bien.

Peligros del almidonismo *(hemogliasis).*

- **AZUCARES -**

  La levulosa es el mejor o aún mejor la savia de arce *(algunas frutas y verduras).*

  Los azúcares cristalizados desvitalizan.

- **PAN -**

  El pan negro de los antiguos es preferible al pan blanco de los modernos.

  Sin embargo, el pan es un alimento no específico y desnaturalizado para el hombre, de cualquier forma que se haga.

  Aconsejamos el pan en tostadas y completo *(pan completo tostado)* con moderación.

- **EL GERMEN DE TRIGO -**

  Válido, pero vivo.

  El "grano germinado" no es excelente, al contrario, la yema verde es aconsejable.

- **LAS LEVADURAS -**

  Vivas, son válidas, muertas *(por el calor),* mucho menos.

- **LAS ALGAS -**

  Excelente alimento remineralizante y alcalino.

- **LA MIEL -**

  El mejor de los azúcares después de las frutas y de la savia de arce.

- **LA SAL MARINA -**

  No abusar *(por los riñones).*

  "Entre mejor se sabe comer, menos se come (cuantitativamente) ".

REGÍMENES - MENUS - RACIONES

CONSEJOS PRÁCTICOS

"Los "glotones" son mal alimentados.
Los "golosos" son sobrealimentados
y los "catadores" son golosos sin apetito ".

- **ALIMENTO Y TERAPÉUTICA** (Dieto-terapia).

  La enfermedad resultando de sobrecargas humorales *(engrudos y cristales),* la terapia consistirá entonces en depurar los humores de esas sobrecargas.

  La cura de desintoxicación Biomédica prevé 3 tiempos *(en esta terapia):* **la apertura de los emuntorios** *(piel, pulmones, riñones, intestinos),*

  la liberación del diencéfalo y de sus anexos y al final la **desecación de la fuente de las sobrecargas**.

  Sólo, esta última etapa deriva de una técnica alimentaria, denominada : **Dietética.**

- **LAS CURAS DIETÉTICAS** son por orden de eficacia:
  - Los **ayunos** hídricos, secos y mixtos.
  - Las **mono dietas** (de la misma naturaleza).
  - Los **regímenes restrictivos** *(médicos, de las sectas y racionales).*

RECORDAR

Los regímenes restrictivos racionales son los regímenes disociados, equilibrados y pesados (los más simples) –

Ver *(dietética).*

- **ALIMENTO Y NUTRICIÓN** (Higiene fisiológica)

*** El régimen humano está formado por productos crudos:**

- **80%** de productos **vegetales** crudos (raíces, tallos, hojas y frutas).
- **20%** de productos **animales** crudos (huevos, leche, cuajadas, moluscos ...).

RECORDAR

Comiendo crudo, el hombre está obligado a comer específicamente y de una manera natural (la "desnaturalización" de los alimentos crudos es siempre más reducida que la de los alimentos cocidos, conservados, industrializados ...).

Reglas: hay que tender hacia esta alimentación, pero hacerlo con progresión, tolerancia y escapadas alimentarias *(periódicas),* a causa de los hábitos, los climas, las edades, las labores ...

Las tolerancias llevarán sobre los pescados *(para los prótidos)* y el arroz *(para los glúcidos).*

RECORDAR

Se puede graduar al infinito la vuelta al régimen biológico.

Todas las progresiones son aceptables.

La reforma alimentaria *(indispensable)* no debe ser una obligación, sino libremente aceptada *(por la razón de que se ven las ventajas).*

- MENÚ LIBRE BIEN AGENCIADO

(Sistema del régimen equilibrado).

Primer día

Mañana:

Frutas jugosas *(o infusión de plantas con miel, con tostadas completas y miel).*

10 h.

Frutas jugosas.

Mediodía (1er día).

- Productos vegetales crudos (muy coloreados) con un poco de aceite de 10 presión y limón.
- Pescados, con limón y ensaladas verdes, verduras al vapor (o arroz completo).
- Quesos crudos (o cocidos) variados - cuajadas de leche de cabra.
- Tostadas completas (o al gluten).

17 h.

Frutas jugosas *(grasas o secas)*.

20 h.

- Sopa de verduras (o tapioca).
- Patatas (al horno).
- Frutas cocidas.

Segundo día

Mañana

Lo mismo que el primer día.

10h

Lo mismo que el primer día.

Mediodía *(2º día)*

- Productos vegetales crudos - ensaladas verdes
- Pastas completas (macarrones ...)
- Frutas cocidas

RECORDAR

Este método permite usar de todo sin abusar.

La sopa *(papilla celulósica)* de cada noche es la escoba del intestino.
Las comidas del mediodía son todas nitrogenadas o hidro-carbonadas *(régimen disociado)*.

- **¿HAY QUE "SALAR" LOS ALIMENTOS?**

Respuesta: NO, cuando se come crudo *(como se debe hacer)*.

Sin embargo, si el fuego interviene, hay que salar los alimentos cocidos(*que han perdido sus sales de constitución)*.

Las sales *(terrosas o marinas)* no pueden tener la pretensión de colmar las **carencias minerales** *(provocadas en el alimento por el calor)*.

Las sales de cocina son incompletas y no son asimilables *(vivas)*.

Son **sales de síntesis,** residuos salados

(incluso agua de mar concentrada, la menos mala de las sales).

La "sal" no es un alimento, fatiga los riñones y frena las secreciones ..., reemplazarla por especias y mostaza.

RECORDAR

Los argumentos, en favor de la sal, no resisten al examen.

La necesidad de sales orgánicas no es colmada por la sal de cocina, inasimilable.

El apetito estimulado por la sal no es un argumento serio *(el alcohol hace lo mismo)*.

Se puede vivir bien **sin "sal sobreañadida".**

Los alimentos crudos nos aportan los minerales que necesitamos y en un buen estado de simbiosis.

La menos mala de las sales *(externas)* es el agua de mar *(pura)* concentrada.

Los regímenes **hipo-clorurados** *(pocas sales)* o **desclorurados** *(sin sal)* son útiles en las enfermedades de los riñones *(ascitis, nefritis ...)*.

Durante el embarazo, usar el régimen desclorurado.

Las "sales dietéticas" son nocivas ***(a base de sodio)*** **o bien no salan.**

Los aromas naturales *(perifollo, perejil, tomillo, hinojo, estragón, cebolleta, jengibre, comino, salvia, ajo, cebolla, chalote ...)* reemplazan ventajosamente a las sales.

Los regímenes sin sodio *(sin sal de constitución)* son a base de alimentos "lavados" *(hervidos y vueltos a hervir)*.

Regímenes extremos de los casos graves.

Los abusos de la sal de cocina *(terrosa o marina)* fatigan los emuntorios *(piel y riñones)*.

La sensación de sed es testigo de que el organismo está saturado de sales residuales *(tóxicas)*.

Reglas: los minerales **involucionados** son inasimilables por el organismo y pueden provocar saturaciones patógenas peligrosas *(calcificación anormal ...)*.

- **ACIDOSIS Y ALCALOSIS**

*** - ACIDOSIS: humores demasiado ácidos; alcalosis** = humores demasiado alcalinos.

PH = medida humoral del equilibrio ácido- alcalino = 7. p = potencia; H = hidrógeno.

Un ácido es un cuerpo, que en solución en agua, libera **H** *(iones hidrógeno)*; un alcalino *(álcali)* libera, en el mismo caso, **OH** *(iones oxidrilo).*

El pH, en el organismo difiere con las regiones.

La piel tiene por pH = **5,2** *(bastante ácido);* al contrario la sangre tiende hacia una cierta alcalinidad = **7,4.**

La sangre dispone: de "tampones alcalinos", que evitan la acidez de este medio líquido que sería mortal.

El pH sanguíneo oscila entre 7,30 y 7,45.

El organismo mediante un mecanismo regulador mantiene las tasas fisiológicas de equilibrio ácido-base *(ácido-alcalino).*

Las bases cálcicas y minerales de la sangre, todas las cargas básicas del organismo(*huesos, dientes, tejidos),* participan en frenar el **acidísimo**.

Inversamente, en caso de riesgo de alcalinidad, mucho más raro y menos peligroso, el organismo busca los ácidos necesarios en los alimentos *(frutas ácidas ...).*

* **- LA CETOSIS** *(producción de **acetona**).* Los desechos normales del metabolismo de las grasas son los **cuerpos cetónicos**(*destruidos por el **hígado** cuando está **sano).***

Las grasas: se queman al fuego de los **azúcares**(*si no existe producción de desechos cetónicos: perfume de éter exhalado).*

Ello se ve en el transcurso de los ayunos *(que hay que romper o bien alimentar con **miel** al ayunante).*

La cetosis: provoca la **acidosis** *(peligro).*

El coma cetónico aparece cuando la sangre ha perdido sus tampones alcalinos y está a pH = 7.

Los ácidos: vienen de la acumulación de **ácidos carbónicos** *(acidosis gaseosas),* de ácidos endógenos, *(ácidos láctico y úrico)* y de ácidos exógenos *(obtenidos de los alimentos):* ácido cítrico, oxálico, acético, málico, tartárico, tónico, benzoico, butírico ...

El organismo, que se acidifica, se desmineraliza.

Entonces, se vuelve incapaz de metabolizar correctamente los alimentos que producen más **ácidos,** mal compensados *(desajuste de los mecanismos reguladores).*

Hay que hacer una monodieta francamente **alcalina** *(verduras y queso blanco).*

El gusto y el papel de tornasol, no indican el pH del alimento.

Ese **pH** es modificado por la **cocción** *(todos los alimentos cocidos acidifican)* y por las disposiciones de autodefensa natural(*metabolismo de cada individuo).*

Las frutas **ácidas crudas** no acidifican *(dejan **minerales alcalinos**),* al contrario las frutas **dulces cocidas,** acidifican.

La mermelada *(frutas dulces cocidas y azúcar)* acidifica.

Los **ácidos de las frutas y de los vegetales crudos,** en condiciones normales de salud, aumentan la alcalinidad de la sangre, en lugar de disminuirla.

RECORDAR

ALIMENTOS ACIDIFICANTES -Todos los alimentos cocidos (desmineralizados).

En particular, para el hombre, los alimentos **inespecíficos:** los almidones, las féculas, las carnes, las grasas *(cereales, carnes animales ...)*.

Los venenos alimentarios: café, té, chocolate, azúcar blanco *(e incluso el rojo),* pasteles, mermeladas y todos los alimentos industriales.

RECORDAR

ALIMENTOS ALCALINIZANTES -Todos los alimentos crudos, específicamente humanos: frutas (incluso ácidas), vegetales variados (verduras acuosas y raíces azucaradas), huevos, leche, queso fresco ...

Tolerancia individual - La friolera, el nerviosismo, la irritación de las mucosas de la boca, indican como el sujeto metaboliza sus alimentos *(y regula él mismo su equilibrio ácido- básico a nivel de los humores)*.

- **LA RELACIÓN CALCIO-FÓSFORO** - Es otro equilibrio importante.

  El **"fósforo"** será dado por los huevos y el **calcio** por el queso blanco.

  Las otras fuentes: carnes, cereales, son, para nosotros, no-**específicas.**

- **REGLAS GENERALES DE ALIMENTACIÓN**
- **PARA EL ADULTO**.
  - Por la mañana, **frutas** si es vigoroso (fuerte, sanguíneo); **infusión caliente** (con miel sirope de savia de arce) y tostadas completas, si es neuro-artrítico (delgado y amarillo).
  - Poner **frutas** para todos a las 10 y a las 17 horas.
    Estas frutas pueden ser jugosas, grasas o secas *(según los gustos)*.

    Deben ser tomadas sin pan.
  - **Al mediodía -**
    Empezar siempre la comida por un plato de **productos crudos** muy coloreados(*reducir al máximo el aceite),* añadir limón y especias *(perejil, romero, ajo, cebolla ...)*.

    Hacer seguir las progresiones individuales, de un plato de pescado, con verduras frescas cocidas o de arroz integral.

    Terminar por un queso crudo o cocido.

    Añadir una ensalada verde, con limón para acompañar los platos; reducir al máximo las tostadas integrales o al gluten al 20%.

•· **Por la noche -**

Sopa de verduras, con patatas; legumbres verdes cocidas *(si se tiene hambre);* frutas cocidas en pequeña cantidad *(o ciruelas puestas a remojo previamente).*

RECORDAR

Se puede añadir, si es necesario, una ensalada verde y patatas al horno.

Una escapada alimentaria es tolerada, cada 8 días, si todo va bien.

❍ **PARA EL BEBE**

Si la madre no lo amamanta, hay que darle **leche de queso** *(rehacer la leche con queso blanco normal, con agua rica en* ***silicio Si O2).***

Desde el 6) mes, comenzar a darle yemas de huevo, zumos de legumbres y de frutas.

Prohibición absoluta de darle harinas, azúcares y carnes.

Las enfermedades *(catarros de las mucosas superiores, diarrea),* insomnio y mal humor: gritos, llantos, son los signos de una alimentación detestable, **tal y como es la que está en uso actualmente.**

❍ **LA MUJER EMBARAZADA**

Desde el principio, régimen biológico *(estricto).*

Crudivorismo integral *(80% vegetales y 20% animales).*

Supresión de todas las tolerancias y escapadas semanales.

Nada de tabaco, de cerveza, de alcohol, de café, de té ...

En el transcurso de los 3 primeros meses, reducir la cantidad de alimentos, si el peso corporal aumenta más de **6 Kg....**

En los primeros días, frutas jugosas dulces y crudas son suficientes.

RECORDAR

El niño nacerá fácilmente, será pequeño (poco pesado), pero firme y muy vivo.

La madre podrá darle de mamar.

❍ **PERSONAS DE EDAD AVANZADA**

Después de los 80 años, se entra en el periodo de envejecimiento real *(50 edad).*

Volver a las frutas y legumbres crudas *(cocidas si el estómago es débil y el apetito sigue siendo fuerte).* Todos los quesos crudos y cocidos son permitidos así como el huevo crudo, entero *(o ligeramente pasado por agua: "tres minutos).*

Los azúcares levulósicos *(y frutas levulósicas)* son aconsejables.

RECORDAR

No temer a la hora de reducir las cantidades (1 comida al día, por ejemplo) o ayunos bisemanales basándose en agua destilada.

La friolera y la desnutrición de los ancianos se curan mejor mediante baños calientes *(super-calóricos)* que mediante alimentos fortificantes *(que les acidifican y les matan)*.

La longevidad está producida por la **frugalidad** *(monodieta lacto-frugívora)* y por la actividad cotidiana *(bastante mantenida: varias horas)*.

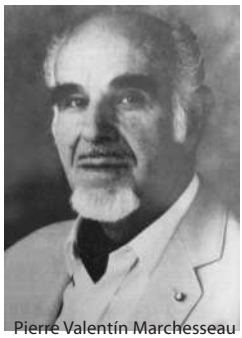
La sobre alimentación y la obesidad son los enemigos del anciano, con el alcohol y las carnes grasas. Para vivir viejo, hay que adelgazar lentamente.

La duración de la vida puede alcanzar los 125 años.

Ultimo consejo: mantener la actividad cerebral *(lecturas, estudios, trabajos intelectuales ...)*

No desengancharse.

BROMATOLOGÍA DIETÉTICA 1º


Pierre Valentín Marchesseau

"A los que les interesa la Higiene Vital, deben prometer pensar solamente en lo que **tiene de mejor el hombre** *y trabajar sin descanso en desarrollar esta calidad, a pesar de las dificultades de la vida ".*

Pierre.Valentin. MARCHESSEAU

Recordamos con emoción: En 1935 P.V.Marchesseau dio a conocer su teoría filosófica del Humanismo Biológico y en 1938, abrió su primera escuela de Higiene Vital.

En 1946, después de la guerra, reemprendió sus actividades fundando el "Instituto de Higiene Natural de París"

"La ciencia es más amplia que todos los sistemas, pero la naturaleza es aún más amplia que todas las ciencias".

Michel STÉPHAN

Los pequeños problemas sólo pueden resolverse en función de los grandes

El "pensamiento médico" y las escuelas

Las 3 curas biomédicas y los 10 agentes naturales.

La Dietética y la Nutrición.

Los "seudodietéticos"

El error de la "técnica aislada"

La desintoxicación y la restricción alimentarias.

El fenómeno de la curación mediante la autolisis.

El papel de la mente, etc...

- **NO HAY QUE CONFUNDIR "MEDICINA FÍSICA" Y "BIOMEDICINA ORTODOXA"**

  La "medicina física" es a pesar de sus apariencias, una rama de la alopatía.

  No es más que una terapia represiva de los síntomas por medio de agentes naturales y no químicos.

  La "Biomedicina ortodoxa" es al contrario, una "higiene vital" que actúa más allá de los síntomas, sobre el terreno.

  La primera tiende a provocar curaciones a nivel de las enfermedades locales con la ayuda de remedios específicos, la segunda busca sobretodo, devolver el orden fisiológico perdido, mediante maniobras naturales que solicitan las grandes funciones *(noción de autocuración)*.

  Muchos naturópatas no realizan más que la "medicina física" porque la higiene vital exige demasiada disciplina de parte de los enfermos y porque no aporta sobre el campo las satisfacciones sintomáticas esperadas por los enfermos - Frente a los problemas: **de la vida y de la muerte, de la enfermedad y de la curación,** hay que retener tres posibles grandes orientaciones del pensamiento biológico:

  - **La de la alopatía** (medicina clásica) que propone por principio que el mal es local y que está hecho de elementos que son revelados por el **diagnóstico(**c omplementariamente, la desaparición de los efectos mórbidos por medio del ***remedio específico*** es el criterio de la ***curación***).
  - **La de la homeopatía** que admite igualmente la noción del mal local e incluso la de individualización del mismo, pero reduce su terapéutica a "micro-dosis", **lo cual atenúa la toxicidad de sus remedios**.
  - **La de la biomedicina**, que rehusa a ver en un agente exterior cualquiera sea la causa de la enfermedad y que coloca ésta última en el seno mismo de los tejidos, en una lenta saturación humoral en desechos y residuos producidos por los metabolismos.

  La enfermedad se produce en nosotros, no se atrapa.

  Para ella: los remedios específicos de la alopatía y sus curaciones sintomáticas no son más que "máscaras" bajo las cuales se preparan en silencio no solamente las **recaídas**, sino, además, las **transferencias mórbidas** cada vez más profundas, hasta llegar a las **lesiones irreversibles**.

  Sin embargo, en los casos excepcionales y las situaciones peligrosas, el bioterapeuta admite el valor y la necesidad de la alopatía.

  Cada vez: que los dolores se vuelven intolerables, que los desbordamientos microbianos corren el riesgo de producirse *(sobre las sobrecargas torpemente mantenidas),* que amenazan los bloqueos emuntoriales poniendo la vida del sujeto en peligro, o además: que las lesiones profundas e irreductibles existen, hay que intervenir con los remedios específicos, incluso tóxicos y a veces incluso con la ayuda de maniobras quirúrgicas.

Los enfermos que derivan de estas intervenciones afortunadamente se limitan al **20%** de los casos.

Son incurables y la alopatía los hace "sobrevivir".

La homeopatía: puede ser utilizada con el mismo objetivo, en los sujetos alérgicos a las drogas, en los niños de corta edad o incluso en los ancianos.

Dicho de otra forma, no existe antagonismo entre los 3 grandes métodos, sino complementarismo perfecto.

La lucha o la rivalidad de las "escuelas" *¿Universidades?*, sólo puede existir para los que no han visto el conjunto de los problemas que propone el arte de vivir.

- **LA "BIOMEDICINA" NO ES UNA INTRUSA EN EL SENO DE LOS MÉTODOS BIOLÓGICOS. "OCUPA UN LUGAR DEJADO VACANTE".**

Representa: la "medicina de las profundidades", hasta ahora olvidada, a pesar del testamento de **Hipócrates**.

Y convirtiéndose, en su forma perfecta, una **"Higiene Vital"**, se interesa esencialmente en el **terreno orgánico**, más allá de los síntomas y las enfermedades locales que no son más que los efectos.

Su objetivo es el de normalizar este **terreno**, es decir,, el de **depurar** los "venenos" *(que amenazan su equilibrio)* en el medio de una serie de maniobras naturales, obtenidas de prácticas físicas, estimulando las grandes funciones.

Nada es a la vez más simple y más lógico que la biomedicina, pero a medida que alcanza su verdadero objetivo, deja de ser una **medicina** para convertirse en una higiene cerrando así el círculo de las ciencias fisiológicas interesándose en la salud y en la enfermedad.

La biomedicina: para llegar a sus fines, usa no el diagnóstico y los remedios específicos, sino 3 curas generales *(o planes de aplicación naturistas)* y 10 agentes naturales *(entrando en esas curas)*.

La primera cura es la denominada de "desintoxicación".

Es destinada a provocar o a mantener, la eliminación de las **sobrecargas humorales**, causa única y profunda de las enfermedades locales. *(Ya dicho anteriormente)*

Después de esta primera depuración, viene: la segunda cura denominada de "revitalización".

Apunta hacia colmar las **carencias** *(mórbidas y autolíticas)*, que sobrevienen en el momento de la saturación humoral y secundariamente al transcurso de la desintoxicación.

En fin, el método termina por una tercera y: **última cura denominada de "estabilización",** cuyo fin es el de equilibrar los intercambios y hacer que el sujeto ya no caiga nunca más enfermo *(habiendo aprendido a conducir sabiamente su **motor vital**)*.

Para realizar estas tres curas, el Biomédico dispone de **10 agentes naturales** *(alimentos, plantas, ejercicios, manos, baños, gas, reflejos, radiaciones, fluidos e ideas)*, representando fielmente el entorno biológico humano *(naturismo verdadero, para responder al concepto del **humanismo biológico**)*, que domina el conjunto de

nuestras investigaciones y que hemos definido personalmente en este contexto Biomédico, cada agente natural representa una técnica, que comprende en su seno las decenas de procedimientos variados *(o medios particulares)*.

Todas las 10 técnicas: son utilizadas en el transcurso de cada una de las **3 curas** *(noción de síntesis)*

y ello en el lugar que les es asignado en el plano de cada cual *(noción de jerarquía)* y no al azar o al capricho de la imaginación del practicante o yuxtapuestas sin razón según la manera de hacer de algunos curanderos o de algunos médicos naturistas o físicos.

Ejemplo: contra el **reumatismo articular**, **los tonto-terapeutas** pueden aconsejar algunas agujas de acupuntura, baños calientes(*en una estación termal)* y sesiones de magnetismo.

Todo ello está bien, pero queda "deshilvanado".

No presenta ni **régimen autolítico**, ni práctica de **desenervación** para liberar el diencéfalo, ni **drenaje emuntorial** para ayudar a los riñones y a la piel.

Es una caricatura del método bioterapéutico, verdadero, en la cual los enfermos no deben dejarse caer.

Además, estos **procedimientos aislados** o **arbitrariamente unidos** sólo son aplicados con fines de represión sintomática, es decir, únicamente para hacer callar a la **enfermedad local** que es en este caso el reumatismo articular.

Es alopatía pura.

No olvidemos que el Biomédico: no busca **directamente** esta **forma de curación** *(que no juzga seria)*, sino que tiende a lo contrario, a realizar la **autocuración fisiológica** que depende esencialmente de la puesta en orden de los "circuitos orgánicos" y no de una intervención exterior, **por muy hábil que sea**.

Para el Biomédico:, el mal local no es el enemigo a batir, el órgano que lo soporta es una "víctima".

Hay tanto como sea posible *(salvo en caso de urgencia)* no tocarlo y **usarlo como un "termómetro** para evaluar en cualquier momento el estado de curación.

En efecto, el mal local debe desaparecer, sin ocuparse de él y ello a medida que el estado general *(el terreno)* se mejora por las prácticas naturales, tal y como nosotros las concebimos.

Señalemos de pasada, que los dolores *(soportables)* y las fiebres son a menudo, "amigos" que luchan por la autocuración, contrariamente a la opinión admitida y que el **mal local** no tratado, toma a menudo, aspectos nuevos *(crisis curativas)* que son el signo de una sana evolución hacia la depuración y no las marcas de una agravación como se podría creer.

Por ejemplo:, un asmático, curado bioterapéuticamente, puede ver aparecer a medida que su respiración mejora, accesos de **eczema** que desaparecerán a su vez rápidamente.

Este fenómeno es el de las **transferencias** que en su forma **centrífuga** anuncian la curación.

En cuanto al **diagnóstico médico**, tan querido por el alópata, hay que decir que sólo interesa muy mediocremente al biomédico verdadero por la razón de que no aporta la "clave" del problema.

Sólo es útil para la elección del **remedio específico**, destinado a hacer callar los síntomas de la enfermedad local, lo que todo buen biomédico rehusa hacer, no queriendo de **ninguna manera, "encerrar al lobo en el aprisco"** y crear **transferencias mórbidas centrípetas**, es decir,, yendo hacia las profundidades orgánicas, criterio de agravación y de desorden más inquietante aún a pesar de la **calma aparente, impuesto por la práctica médica**.

CONCLUSIÓN

SE VE CUANTO EL PENSAMIENTO BIOMÉDICO DIFIERE DE LOS CONCEPTOS MÉDICOS, ALOPÁTICO Y HOMEOPÁTICO Y SIN POR ELLO RIVALIZAR SOBRE UN MISMO TERRENO.

Aquí está toda su originalidad y su valor y es lo que funda la libertad que le es debida -.

- **LA "BROMATOLOGÍA"** (técnica mediante los alimentos) **ES UN MÉTODO MAYOR EN BIOMEDICINA, CON LOS BAÑOS Y LOS EJERCICIOS, CON RESPECTO A LAS OTRAS TÉCNICAS QUE SON DENOMINADAS MENORES**.

  Ello significa que su acción es capital y que no existe práctica BIOMÉDICA sin ellas, *(mientras que las "menores" pueden estar ausentes en los casos donde su aplicación es difícil o incluso imposible).*

  Esta divulgación como su título lo dice, está reservado al estudio de esa técnica mayor que es la **Bromatología** *(del griego: boca y estudio, es decir, estudio de los alimentos).*

  Entonces, vamos a ver el lugar que ocupa esta técnica en el seno de las **tres curas bioterapéuticas** y los **diversos procedimientos** que usa según las circunstancias.

  Nuestra **publicación** ***(inédito**, por las nociones nuevas que aporta)* se divide en tres grandes partes:

  - La **Dietética** (o arte de la restricción).
  - La **Nutrición** (o arte de la distribución).
  - **La Bioquímica:"**Páginas anteriores"(o arte del conocimiento de los tipos alimentarios y de los alimentos conformes a cada modelo de organización digestiva).
    Permite definir, de una vez por todas, lo que son los **alimentos biológicos humanos**, es decir, los **alimentos específicos**(*que nos convienen)* y los **alimentos puros** *(no desnaturalizados por el **fuego** y otras manipulaciones mecánicas o químicas detestables).*

    Estas dos nociones:, especificidad y **no desnaturalización** condicionan la calidad biológica.

    Desgraciadamente se las confunde y la comprensión de los problemas es difícil necesariamente.

- La **Dietética** y la **nutrición** son primeramente, conceptos que debemos distinguir porque son absolutamente diferentes el uno del otro, pero que siguen confundiéndose en el espíritu de todos nosotros.

  Es a la **"Escuela Francesa de Higiene Vital"** que fue fundada en 1935 y el centro de investigación que es el **"Instituto de Humanismo Biológico"**, al que se le debe el honor de esta distinción entre **dietética** y **nutrición**.

  Esclarece los estudios Bromatológicos.

  Por otra parte, esta distinción se armoniza muy bien con lo que conocemos de las curas donde la **dietética** interviene en **desintoxicación** y la **nutrición** en **revitalización**.

  Nuestro deseo en general, es poner un poco de orden en la **confusión de ideas** en esta materia donde las teorías más fantasiosas y contradictorias circulan y mantienen el desorden querido no solamente por la lógica pasional de los golosos y los imperativos económicos de los políticos, sino, además, mantenido por los análisis al detalle de los científicos.

  Los lectores de este libro, pacientes, estudiantes o médicos provenientes de los medios oficiales o formados por escuelas conformistas, por una parte, desinformados por un sistema científico-económico y político perverso, se verán sorprendidos por nuestra enseñanza, que no corresponde o muy poco, a lo que han aprendido.

  Sin embargo, percibirán muy rápidamente, si son inteligentes, la superioridad de nuestra lógica y sobretodo de nuestro esfuerzo de unidad tendiendo a una explicación general y coherente de los hechos observados, lo cual apunta hacia el saber verdadero.

- Se ven nacer actualmente, un poco por todas partes, "dietéticos" (es de moda, como la de llamarse "psicólogo").

  La desgracia es que la mayoría de esos "dietéticos", mal formados al azar de estudios incompletos o impregnados de nociones sospechosas, se toman por "águilas" y rellenan las portadas de los periódicos de gran tirada, abusando de consejos descabellados y de regímenes fantasiosos en el gran drama de los que los leen y creen en ellos.

  Estos "seudodietéticos", diplomados o no, a veces incluso médicos, se inspiran alrededor de los últimos conceptos científicos o defendiendo por ejemplo, hasta el whisky y la dosis de alcohol para vivir más tiempo o prohibiendo las frutas en provecho de una mezcolanza a base de arroz.

  Mezclan sin escrúpulos, todos los problemas y sobretodo concluyen de una manera perentoria sin llegar al fondo de su encuesta.

  A menudo: usan términos de los cuales ignoran el contenido intelectual, hablan de **calorías** como de principios activos, de **raciones equilibradas** mientras que no existen en la naturaleza, del **ying** y del **yang**, nociones que derivan de una pura hipótesis metafísica, de **radiaciones** que detectan con un péndulo ... de cualquier cosa sin saber demasiado de que se trata y por supuesto se aventuran en aplicaciones sin futuro *(por ejemplo: hay que comer a menudo para... adelgazar)*

  Los unos: tienen constantemente en la boca o en el bolígrafo, la **noción de carencia**

en oligo-elementos, tan difícil de precisar, confundiendo sin dudar las "carencias mórbidas" y las "carencias autolíticas", **otros**: además sólo se basan en el **análisis químico de los alimentos**, no sabiendo nunca si desintoxican mediante las restricciones *(dietética)* o bien si revitalizan alimentando correctamente *(nutrición)*.

Los "nutricionistas" diplomados, son de todos los menos inspirados.

Nos hacen pensar en los modernos quinesi-terapeutas *(Fisioterapeutas)*, salidos después de 3 o 4 años de estudio, de las escuelas oficiales y que no llegan ni al tobillo de los profesores de cultura física de antaño, formados en algunos meses, pero de mano de un maestro, en las escuelas privadas y que fueron el origen de los masajes y de los ejercicios médicos.

La enseñanza de la gimnasia médica fue obtenida de los trabajos del Profesor Ed. Desbonnet, que en 1885 sacó las bases de su "gimnasia de los órganos".

- **Actualmente, los "para-medicales", formados en el molino de la oficialidad,** se ensombrecen demasiado a menudo en el conformismo menos eficaz.

  Ellos mismos no ven claro lo que hacen.

  Se pierden a la manera médica, en la complejidad de la patología, se ahogan en la nosología y los términos médicos que no se acaban, se querellan a propósito de todo y de nada, siguen servilmente a su maestro y permanecen voluntariamente limitados en su "insuficiencia garantizada", no osando salir de ella porque el medio de reflexionar por ellos mismos no les ha sido dado nunca.

  Rehusan todo esfuerzo de perfeccionamiento, como lo hacen todos los "semi-instruidos" prefiriendo su mediocridad protegida que la aventura hacia una más justa representación de las cosas, con todo lo que ello implica de luchas para hacerse admitir fuera de cualquier autoridad, pero de satisfacción y finalidad personal recuperada.

  Es como si el culto al diploma del Estado hubiera hecho perder el sentido del valor profesional

  Nuestras administraciones y nuestros servicios públicos están llenos de incapaces y de irresponsables sin talento para su oficio, ni fe en su arte.

  Este reclutamiento es una selección a la inversa de las verdaderas competencias y **no su puesta en evidencia** *(como se querría hacer creer)*.

  El Estado:, cada vez que quiere legalizar algunas técnicas *(siempre nacidas del empirismo),* las reducen a su medida y las "cuajan" en una organización escolar que las impide crecer y dar el máximo

  (malas acciones de la escolástica).

  He aquí la razón que hace que los "diplomados del Estado", en cualquier dominio y más particularmente en las ciencias que nos ocupan: **nutrición, masaje, higiene, ejercicios, psicología, sofrología ...,** no representen para los alumnos formados en nuestra enseñanza, **ningún peligro de competencia seria**.

- **Además es la razón por la cual defendemos la enseñanza libre en su plena expresión.**

  La palabra "Universidad": ¿No quiere decir "Universal"?

Toda sociedad democrática se debe a ella misma una enseñanza libre, sometida a ningún dirigismo ideológico, donde se expresan todas las teorías sin distinción, abierta a todos sin límite de diplomas, aportando primeramente, una **cultura general** pudiendo rigurosamente servir al oficio elegido, pero sin que la formación profesional domine sobre la enseñanza general y que la Universidad se convierta por esta razón en una simple "Escuela de aprendizaje" *(a lo que tiende desgraciadamente, cada vez más)*.

Actualmente:, se frecuenta la escuela para tener un oficio.

Es el fin de los estudios en todos los niveles: y el Estado se hace cómplice de esta corrupción intelectual.

Sería sano que un gran soplo de libertad y de verdadera universalidad sacudiera el edificio carcomido de nuestras instituciones administrativas y universitarias en particular, lejos por supuesto, de cualquier revolución de forma política que de donde quiera que viniera, no haría más que **encadenar** más estrechamente ese progreso cultural de expansión humana que deseamos.

Sería más provechoso para todos; que los estudios, sancionados o no por un diploma, hicieran primeramente, hombres de **espíritu amplio y de corazón generoso** *(advertidos de todo e instruidos sobre mucho)* y susceptibles de comprender mejor la "condición humana" y su perfeccionamiento y ya no exclusivamente como es el caso actualmente, "especialistas" cegados por la estrechez de su saber y la fragmentación de sus estudios, **sin visión lejana sobre las consecuencias de sus actos** e inflados de orgullo y de autoridad, cantera de esa "tecnocracia moderna", directora del mundo actual, donde una economía demencial saquea nuestro planeta.

Nuestro deseo: respetar esa **libertad** y esa **universalidad** del Saber y formar ante todo, "espíritus bien hechos", aptos para comprender todo y para pensar por ellos mismos, más que "espíritus muy llenos", aptos para aprender mucho más que para comprender y sin posibilidad de futuro más que para recitar o repetir como si fueran loros.

- **EL ERROR DE LA "TÉCNICA AISLADA" ES EL RESULTADO DEL "ESPÍRITU ANALÍTICO" QUE ESPERA RESOLVER LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS SIN PENSAR EN LOS GRANDES**.

  La "dietética", ya que tratamos de ella en este apartado, sería para algunos un **saber en sí** y por supuesto, un método de aplicación independiente de cualquier sistema.

  Ocurre lo mismo para todas y cada una de las 10 técnicas Biomédicas que a los ojos de los "médicos físicos", son suficientes por ellas mismas *(fuera de cualquier cura)*.

  Tal concepto es erróneo.

  En el pensamiento Biomédico existen 10 técnicas*(representando a todos los elementos del entorno natural)* y **3 curas**, donde éstas vienen a articularse en función de los objetivos perseguidos.

  Ello es fundamental.

  Toda aplicación biomédica, está formulada necesariamente en un **plan sintético y jerarquizado**, donde aparecen todas las técnicas y cada una en su lugar, como hemos dicho anteriormente.

Un "dietético" *(o nutricionista),* bien intencionado, intenta por ejemplo, rehacer un **vientre echado a perder** únicamente por medio de regímenes.

Sólo lo conseguirá muy imperfectamente, si no sabe unir a su tratamiento; la práctica de **ejercicios abdominales**, el uso de **plantas emuntoriales**, activando el hígado, la vesícula y el intestino, de **duchas rectales** combinadas además con procedimientos de **relajación**, de **corrientes farádicas** profundas sobre la masa visceral, reeducadores del peristaltismo intestinal ...

En una palabra, para satisfacer plenamente lo que se le confía, el practicante como el paciente deberá seguir el plan de nuestras curas biomédicas.

Tomemos además, el caso de un "manipulador" competente que sólo ve subluxaciones vertebrales que reducir.

Ello puede ser verdad y en ese caso debe ser hecho.

Pero el olvido de toda musculación manteniendo la columna vertebral en su lugar, hace que el sujeto permanezca "no firme" toda su vida y deberá sin cese, hacerse ajustar manualmente sus vértebras durante toda su vida.

Es un trabajo incompleto, con lo cual un trabajo mal hecho.

Volveremos más tarde y a menudo sobre la **síntesis** y la **jerarquía** de los **medios** en el transcurso de las ***"curas biomédicas"*** que representan una de las grandes originalidades de nuestra enseñanza.

- **POR AHORA, HE AQUÍ ADEMÁS ALGUNAS NOCIONES INDISPENSABLES, CONCERNIENDO LAS 2 GRANDES DISCIPLINAS DIRECTORAS DE LA BROMATOLOGÍA**(nos referimos a la Dietética y a la Nutrición).

  - **La "dietética" significa**: "ética mediante la dieta".
    La dieta es una manera de vivir muy frugal:, a base de **restricciones alimentarias más o menos severas** pudiendo ir desde los diversos ayunos hasta los simples **regímenes restrictivos**, pasando por toda la gama de las **mono dietas** posibles.

    En dietética, existe la palabra **ética** que quiere decir **moral** *(o forma de comportamiento)* en función de una idea filosófica *(la ciencia es incapaz de formular una* ***ética****, no sabe bastante de ello).*

    La dietética es entonces:, es el arte de la **restricción** en materia de alimentación *(la dieta en la fiebre).*

    Todo ello es mal comprendido por los usuarios y los profesionales.

    Se ve mal como la palabra "dietética" puede cubrir las prácticas nutricionales.

    Por ejemplo, las "tiendas llamadas de dietética" son las nombradas.

    En ellas se venden sobretodo **productos de alta nutrición** *(nutrientes),* ricos en vitaminas, minerales, diastasas ...

    Se deberían llamar "tiendas de nutrición".

    Los "centros dietéticos" son por oposición los lugares donde se ayuna y se depura mediante procedimientos diversos.

    Los nutrientes, vendidos en las **tiendas de nutrición** son destinados a la cura

de **revitalización** biomédica *(para colmar rápidamente las **carencias mórbidas** y las **carencias autolíticas**)*, después de la cura **previa de desintoxicación** *(drenaje de las sobrecargas)* sin la cual la precedente es inútil.

La dietética *(desintoxicación)* **no tiene nada que ver con la revitalización nutricional.**

Sería necesario para atenerse a la palabra, que las **tiendas de dietética** aconsejarán los **ayunos** o las **mono dietas**, lo cual no hacen, por supuesto.

Según nuestro punto de vista, la **verdadera tienda de bromatología** debería señalarse por las palabras siguientes inscritas en su puerta:

" NUTRICIÓN Y REVITALIZACIÓN "

Y por supuesto, el buen sentido querría que se reserve la expresión:

" DIETÉTICA Y DESINTOXICACIÓN "

o "Centro Biomédico de depuración". *(Casas de cura ...)*.

- **La "nutrición" significa: aporte alimentario correcto en función de las necesidades fisiológicas**.

Los alimentos son elegidos en función de las normas eternas de la **especificidad** y de la **pureza**, lo que quiere decir que los alimentos biológicos humanos *(útiles para la vida de los hombres)* son **"específicos y naturales"** *(en otros términos, que convienen a nuestra anatomía digestiva y no han sufrido manipulaciones mecánicas, calóricas o químicas)*.

Si la "dietética" es el método alimentario que actúa en el transcurso de la **cura de desintoxicación** *(drenaje de las sobrecargas)*, **la "nutrición"** es el método alimentario que entra en juego en el transcurso de la **cura de revitalización** *(colmado de las carencias)*.

La dieta:, en su forma verdadera y el contexto Biomédico, procede al **drenaje de las sobrecargas** *(es decir, de los **engrudos** y de los **cristales**, obtenidos de nuestros metabolismos)* que saturan nuestros humores: *(sangre, linfa y suero celular y que son el origen de todas nuestras enfermedades sintomáticas o locales clásicas)*.

La nutrición:, en sentido estricto, en la práctica biomédica, tiene por objetivo el asegurar el **colmado de las carencias** *(resultantes de las sobrecargas antiguas bajo forma de **"carencias mórbidas** y de las eliminaciones provocadas bajo forma de **"carencias autolíticas"**)*.

Una imagen simple hará comprender de que se trata.

Una colada sucia puede haber sido deteriorada por el uso, el hecho de ponerla en la lavadora *(desintoxicación)* no repara los destrozos, pero a veces puede provocar otros nuevos.

Antiguos y nuevos deben entonces, ser sometidos al zurcido *(revitalización)*.

La nutrición y sus "nutrientes": intervienen entonces en la **cura de revitalización** que sigue necesariamente a la de desintoxicación.

Las carencias: son producidas sobretodo por la pérdida en oligo-elementos *(vitaminas, diastasas, minerales y hormonas)* muchos más que en azúcares directos o en proteínas nobles.

Al final del tratamiento Biomédico, la cura terminal o de **estabilización** *(cuyo fin es el de* ***equilibrar los intercambios*** *con el fin de que ningún desorden metabólico sobrevenga de nuevo)* consiste en una vuelta sistemática y sin tolerancia, **al régimen biológico humano**, tal y como lo hemos definido por analogía *(según los tipos alimentarios animales)* y según la ley universal del **crudivorismo***: (noción esencial, caracterizando además nuestra enseñanza y que no se encuentra en ningún manual).*

RECORDAR

Los que no han comprendido la diferencia entre "dietética" y "nutrición" y que mezclan estos dos conceptos al azar de su práctica, no han comprendido nada de alimentación, es decir, de "Bromatología". Ello es igualmente verdadero para los que no saben distinguir entre las nociones de desintoxicación, de revitalización y de estabilización.

Son ignorantes en materia de biomedicina y de cuidados naturales, cualquiera que sea su buen querer, se encuentran incapaces de aconsejar útil y válidamente a los que se interesan en su autocuración o en el mantenimiento de su **salud natural**.

Es desolador, lo repetimos, ver la confusión que reina en estas materias, incluso entre la gente más instruida, científicos, médicos y entre todos los que se quieren denominar divulgadores(*periodistas, por ejemplo).*

❍ **¿POR QUE RAZÓN LA DIETÉTICA SE IMPONE CADA VEZ MAS?**

Para responder a esta cuestión, hay que hablar del **origen de la enfermedad***;*

(según el concepto biomédico) y de la **desintoxicación**, en general.

•· **Para el Biomédico**, la **enfermedad es UNA** (noción de la unidad mórbida). Para el médico clásico *(alópata),* al contrario, existen causas múltiples que dan nacimiento a numerosas enfermedades, es la noción de **pluralidad mórbida**.

El mal causal:, único, responsable de las enfermedades sintomáticas clásicas, es para nosotros, profundo y general y se sitúa en el ámbito de los **humores** *(o líquidos orgánicos: sangre, linfa y suero celular).*

Es la "mugre" humoral, primordial, hecha de **engrudos** y **cristales**, producidos en los diversos metabolismos *(degradación digestiva de los alimentos y residuos de las desasimilaciones celulares).*

Esta "mugre" es llamada aún: "calamina" del motor humano, representa las **"escorias"** o **"desechos de combustión"**.

Dichas escorias son a menudo bautizadas como "sobrecargas humorales".

Hay que abandonar la vieja denominación de "toxemia" que es impropia, que usaban los naturópatas del siglo pasado.

- **Estos productos de sobrecargas humorales** (desechos y residuos) **son sustancias extrañas al organismo, que las rehusa**, "venenos" que debe expulsar fuera del cuerpo por los 4 emuntorios especializados de los cuales dispone (la piel, los pulmones, el intestino y los riñones).

- **Las "sobrecargas humorales"** (o "metabolitos") **al principio residen a nivel de los líquidos** (***engrudos*** en la linfa y ***cristales*** en la sangre), que saturan poco a poco hasta el umbral de tolerancia.
  Luego, poco a poco, los tejidos que bañan esos líquidos saturados, se impregnan a su vez de esa "polución" interna y las **tempestades neuro-hormonales** de liberación emuntorial, estallan según el vigor de la **Fuerza Vital** disponible y el estado de permeabilidad de los emuntorios.

- **Pero volvamos a los líquidos humorales**. Estos líquidos, como hemos dicho anteriormente, son la **sangre** (5 litros), la **linfa** circulante (10 litros) y los **sueros celulares(**40 litros, de los cuales 20 litros son de suero extra-celular y 20 de suero intra-celular).
  Los "metabolitos" *(desechos y residuos de los metabolismos)* se estancan en la **sangre** *(cristales **solubles**)*, en la **linfa** y el **suero** *(engrudos **insolubles**)*.

  Enseguida, se fijan a los tejidos, creando esclerosis, adherencias o se depositan en los **órganos huecos** *(cálculos de los riñones, de la vesícula biliar, endurecimiento de las arterias ...)*.

- **El enmugrecimiento humoral es en sus tres cuartas partes de origen alimentario(**alimentos no específicos que no convienen al ***ser humano*** en general y a un individuo dado en particular y ***alimentos desnaturalizados*** por el fuego y los artificios mecánicos o químicos).
  Sin embargo, los residuos de desasimilación celular también entran en juego, por valor de un cuarto del total, hasta tal punto que un "vegetariano" puede tener **urea** y **colesterol** en exceso.

- **El enmugrecimiento de los líquidos** (sobrecargas humorales en metabolitos) se acrecienta con la mala calidad de las glándulas digestivas y con la dificultad de los circuitos de asimilación, desajustados por las sobrecargas; *(mala circulación de vuelta, marjales sanguíneos, pérdida de los capilares, resultante todo ello del sedentarismo)*.

- **En fin:, el enmugrecimiento** alcanza el nivel más elevado a medida que se precisa, con la edad o la herencia, el deterioro de los emuntorios especializados (insuficiencia renal, pulmonar, hepático-intestinal y cutánea).

- **Entonces, según el tipo morfológico** (retractado o dilatado) al cual pertenezca el sujeto, se verán instalarse diversas enfermedades locales, primeramente de **alarma**, luego de **autodefensa** (agudas y crónicas, según la fuerza vital) y más tarde las enfermedades profundamente lesionales, de desfallecimiento vital, a menudo irreversibles (centrípetas).

Las enfermedades agudas *(de superficie, periféricas, centrífugas, violentas, cortas, extensas)* son las de la **edad joven** o de los **adultos sobrevitales**.

Las enfermedades crónicas, de la misma naturaleza autodefensiva que las precedentes, son las de los **adultos subvitales** o los **sujetos envejecidos**.

Son todavía centrífugas, pero menos extensas que las enfermedades agudas y se renuevan periódicamente.

En cuanto a las **enfermedades centrípetas**, tercer y último grado de la morbidez, se observan por su carencia eliminadora *(recalmón aparente)* y por lesiones importantes a nivel de los órganos nobles *(leucemia, parálisis, trastornos mentales, cáncer ...)*.

Es la finalización de un largo desconocimiento del mal original y de los esfuerzos del organismo para desembarazarse de él.

Se puede decir que la vejez precoz y las enfermedades graves *(lesionales e irreversibles)* son el hecho de los tratamientos asintomáticos, inflingidos al organismo, **sin buscar el modificar los errores de comportamiento responsables**, ni **ayudar a la eliminación**(*puesta en movimiento espontáneamente en las crisis agudas y crónicas)*.

Hay que comprender bien lo que ocurre en el organismo durante la fase de formación de la enfermedad. La saturación de los líquidos se acentúa y el nivel de enmugrecimiento se eleva, al mismo tiempo que los tejidos se ensucian.

Este doble fenómeno se produce hasta llegar al **umbral de tolerancia** que una vez sobrepasado, provoca una **tormenta neuro-hormonal** *(más o menos violenta, de superficie o centrífuga)*.

Es la crisis **curativa** que responde al enmugrecimiento humoral, con sus maniobras de eliminación, tales como las fiebres, las erupciones, los sudores, las enfermedades de la piel, los esputos, los flujos de la nariz y de las oídos, las orinas espesas, los derrumbamientos intestinales ...

La crisis curativa aguda es entonces una maniobra espontánea, saludable, del organismo que se defiende.

La crisis curativa crónica es de la misma naturaleza y responde a los mismos esfuerzos del organismo, pero de un organismo ya más debilitado.

El médico que no comprende esto no merece su nombre.

Es la razón por la cual la **dietética** *(uno de los medios mayores de la desintoxicación)* interviene con eficacia en esos casos donde la autodefensa preexiste y se manifiesta claramente.

En todas las seudoenfermedades de **alarma y reaccionales de eliminación**, va en el sentido querido por el organismo, al cual ayuda potentemente, mediante sus restricciones alimentarias, mientras que éste último lucha contra las **sobrecargas** que asfixian y envenenan sus células.

En el ámbito de las grandes lesiones *(4) grado de la morbidez),* su eficacia es menor y los milagros que puede realizar son menos numerosos.

Ello se comprende.

- **LA GÉNESIS DE LA ENFERMEDAD PASA POR 4 FASES**.

Hay que tener bien presente estas fases que marcan la evolución del mal y que son los siguientes:

1. **Estado de alarma**. Pequeños trastornos ligeros: insomnio, estreñimiento tenaz, falta de apetito, pequeños catarros frecuentes o ligeras erupciones cutáneas sin causa aparente *(!)* ...
   Es la fase nº 1.

2. **Estado reaccional**. Trastornos manifiestos de la auto defensa en función de la fuerza vital, de la permeabilidad emuntorial y del tipo morfológico al cual pertenece el sujeto.
   En las mejores condiciones:, **la crisis es denominada aguda** y se manifiesta por su violencia y su extensión a todos los órganos emuntoriales.

   Es la fase nº 2.

   En unas condiciones no tan buenas, debidas en general a la edad, las reacciones se localizan y se manifiestan por accesos periódicos.

   Es la crisis crónica de bronquitis, de otitis, de sinusitis, de eczema, de reumatismo, etc..

   Es la fase nº 3.

   El mal sigue siendo centrífugo.

3. **En fin, Estado terminal. El mal se ha vuelto centrípeto. Las reacciones de superficie se callan.** La "Fuerza Vital" cede y el enmugrecimiento alcanza a los órganos nobles: *(Médula ósea, glándulas endocrinas, vainas nerviosas, mutación de los orgánulos celulares ...)*.
   En este estado, la saturación corre el riesgo de invertirse y por todos los órganos lesionados suben hacia la superficie las ramificaciones del mal *(que empujan desde el interior hacia el exterior)*.
   Es la fase última de las "metástasis" cáncerosas.
   Es la fase nº 4.
   En este grado, la enfermedad es raramente curable, el enfermo ya no dispone de bastante "Fuerza Vital" para salvar sus tejidos del envenenamiento.
   Es la degeneración irreversible de las grandes enfermedades lesionales que la alopatía puede ayudar a combatir para hacer sobrevivir al paciente, pero sin esperanza verdadera de curación.
   Es la lucha imposible contra la hidra por la que las cabezas se levantan después de haber sido cortadas.

RECORDAR

Nuestras enfermedades clásicas no son más que los efectos de la enfermedad causal, de naturaleza metabólica y esta última no se trata correctamente nada más que mediante la cura de desintoxicación donde interviene en su lugar la Dietética y sus diversos medios.

Al enmugrecimiento, el biomédico responde con el desenmugrecimiento, es decir, la eliminación.

A la unidad mórbida corresponde la **unidad terapéutica**, que será la eliminación bajo todas sus formas *(método de eliminación querida por el organismo mismo cuando está fuerte).*

Es así como el organismo procede a su "autolimpieza" por todas las superficies y mucosas del mismo.

Además:, rehusa cualquier alimento(*los animales enfermos no comen, hacen "dietética" sin saberlo y los febriles o los griposos no tienen apetito).*

Entonces, conviene imitar los procesos de la naturaleza orgánica.

Ello se denomina: seguir a la Naturaleza *(Sequare Naturam)* o **curar mediante las semejanzas**, pero no a la manera de los homeópatas, que han desnaturalizado el concepto hipocrático para adaptarlo a su enseñanza particular.

En una palabra, curar verdaderamente, es provocar la auto curación o la autoreparación interna siguiendo la voluntad de la **"Fuerza Vital"** que anima a la materia y que es necesariamente **inteligente**, con lo cual, habilitada para actuar en favor de nuestros intereses.

La regla en desintoxicación, se formula en tres principios: no comer *(dietética),* no enervarse *(relajación)* y abrir los emuntorios.

Los 3 tiempos de la cura de desintoxicación del biomédico son los siguientes:

1. **Desecar la fuente de las sobrecargas mediante la restricción alimentaria** *(dietética autolítica).*
2. **Liberar el diencéfalo y sus anexos** para permitir a la energía nerviosa y a la fuerza vital el desarrollarse plenamente en el sentido de la eliminación.
3. **Ayudar a abrir los emuntorios**, según su naturaleza mediante plantas, baños, ejercicios o lavativas.
   El desecamiento de las sobrecargas es esencialmente de orden dietético.

   Se realiza por la **autolisis** que desencadenan los **ayunos**, las **mono dietas** o los diversos **regímenes restrictivos**.

- **¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LA MENTE?**

Esta cuestión responde a los psicólogos mal avisados que quieren a cualquier precio que muchas de nuestras enfermedades sean de origen nervioso o psíquico.

Contrariamente a lo que se dice, ninguna afección, en estado puro, proviene de los nervios y del psiquismo.

Son necesarias siempre en los líquidos humorales **algunas sustancias residuales** que impidan los movimientos circulatorios y los metabolismos celulares.

Ahora bien, el sistema nervioso y el aparato central representado por el **cortex** *(cerebro pensante)* y el **diencéfalo** *(cerebro orgánico)* con su **bulbo**, su **cerebelo** y sus **nervios simpáticos**, no están **fuera** del cuerpo, sino que son bañados como todos los demás órganos, por los líquidos humorales alimentarios y limpiadores.

Soportan por ello, las mismas aventuras que los demás órganos, comprendidos los desfallecimientos por sobrecargas y carencias debidas al "colmado" provocado por los desechos y residuos que pueden fijarse a su nivel(*principalmente en los* ***grandes retractados*** *o los "neuro-artríticos" extremos del tipo cerebral o nervioso, pequeños o grandes, pero siempre delgados y aplastados o sin formato)*.

Es muy evidente que las afecciones directas provenientes del cuerpo *(soma)* excitan la mente *(psiquismo)* y la acción "**somato- psíquica"** es la clave del desequilibrio mental(*influencia del cuerpo sobre el espíritu)*.

Sin embargo, existe respuesta de la mente sobre el organismo e incluso amplificación a menudo desmesurada, de la mente que da a los trastornos orgánicos un aspecto tal que sólo se ha podido decir que se trata esencialmente de **enfermedades psíquicas**.

Pero esta acción "psico-somática", real, es secundaria.

Es la razón por la cual el Biomédico, en el transcurso de su **cura de desintoxicación** piensa en el sistema nervioso general y visceral e intenta mediante maniobras múltiples la **relajación** y el **reacondicionamiento**, en particular, el devolver la armonía a las energías provenientes de los grandes centros nerviosos.

Es la etapa nº 2 de la cura, denominada **"liberación del diencéfalo"**.

Esta etapa conlleva 6 maniobras, de las cuales: la primera consiste en **desconectar el cortex del diencéfalo** mediante los diversos métodos de relajación, conocidos.

La segunda maniobra es descondicionamiento y el reacondicionamiento de la mente.

Verdadero "psicoanálisis" Biomédico con sus fórmulas y prácticas que le son propias y que no tienen nada que ver con el "freudismo" clásico.

La tercera maniobra consiste: en inquietar la **carga nerviosa** disponible a nivel de la "sustancia blanca" y de los plexos, verdaderos acumuladores orgánicos y en caso de insuficiencia energética, recargarla mediante la negativación, la exposición al sol, la respiración ...

La cuarta maniobra: permite mediante el juego de los reflejos, verificar las **emergencias nerviosas al nivel de la piel y de las mucosas**.

Es más un medio de control que de acción, contrariamente al deseo de los "acupuntores", de los "simpático-terapeutas" y otros "espóndil-terapeutas" que querrían hacer, cada uno por su parte, de su método una **terapéutica en sí**.

La quinta maniobra: apunta hacia **reutilizar la energía cortical** y hacia hacer entrar en juego la influencia de la mente *(así redirigida)* sobre el cuerpo que la necesite.

Son los medios conocidos de la sugestión y del hipnotismo, que pueden ser auto o hetero(*"sofrología" de los modernos)*.

En fin, la sexta y última maniobra: consiste en **verificar el ajuste óseo** de la columna vertebral y en **liberar los discos intervertebrales** *(en caso de deslizamiento o de aplastamiento, con el fin de que el influjo nervioso llegue bien a los órganos)*.

Los medios utilizados son: las **manipulaciones**, los **masajes**, las **gimnasias** y los **baños super-calóricos**.

En resumen, para el Biomédico:, la mente *(o psiquismo)* sólo interviene de una cierta manera *(amplificadora)* en la génesis de la enfermedad.

No la crea por entero, contrariamente a la opinión de algunos psicólogos o psiquiatras.

RECORDAR

El Biomédico pone en evidencia la influencia del cuerpo sobre el espíritu como elemento mayor y causal.

Sin embargo, no niega la **influencia inversa del espíritu sobre el cuerpo**, donde el espíritu **irritado** por los trastornos físicos, más o menos discretos, viene a amplificarlos de una manera desmesurada hasta esconder el origen somático.

Y cuando se conoce la potencia de algunos "neurópatas" capaces de modificar a voluntad su circulación periférica y hacer aparecer "estigmas" sobre su piel, **se pueden imaginar bastante bien las formas aberrantes dadas al más mínimo trastorno somático** para hacer de él una "figura nueva", fuertemente alejada de su estado original, **pero no hay nada más verdadero que el que el tratamiento debe ser somático, antes de ser psicológico**

Otra acción de la mente *(psiquismo)* sobre el cuerpo *(soma)* resulta del estado de enervación en el cual estamos sumergidos por el hecho de la complejidad sin cese de la vida moderna.

Todo individuo, agotado, con sus **ideas fijas** *(u obsesionales),* producidas por el **miedo**, las **preocupaciones**, la **angustia**, los **esfuerzos intelectuales** ***(sin valor pero continuos)*** **principalmente de atención y de memoria**, atrae a nivel de su **cortex** *(cerebro pensante)* toda la energía nerviosa disponible y por ello, casi paraliza su **diencéfalo** *(cerebro orgánico)* con los órganos anexos al mismo que son: el bulbo, el cerebelo y los dos nervios simpáticos *(sistema neuro-vegetativo)*.

Esta situación anormal, pero común, produce lo que nosotros denominamos la **enervación**, con tensión psíquica a nivel del cortex y **depresión neuro-vegetativa**.

De ello resulta una aceleración y una multiplicación de los procesos generadores del **enmugrecimiento humoral** *(mala digestión, ralentización de los circuitos, pereza emuntorial ...)*.

Se sabe que la mente agotada "bloquea" de alguna forma las glándulas digestivas *(la emoción corta el apetito)* y la actividad de los grandes filtros orgánicos *(el estreñimiento de los sujetos preocupados)*.

El efecto psíquico, aquí, no es causal a pesar de las apariencias.

Es suficiente con que los líquidos estén sucios para que la mente, incluso agotada, sea desprovista de cualquier mala influencia, de donde proviene la necesidad para los grandes ansiosos, de **un régimen autolítico severo**.

Entonces la mente actúa en cualquier circunstancia, como un **agente ocasional** *(o provocador),* **pero nunca como creador** *(o causal)*.

Sólo actúa sobre los elementos de un fondo humoral ya constituido *(lo mismo que deben ser considerados bajo este ángulo la acción de los microbios, del frío, de los golpes, de la fatiga ..., todos ellos agentes reveladores de un terreno cuando está sucio, pero casualmente responsables de ese ensuciamiento humoral, que pertenece a nuestro modo de vida, a nuestro comportamiento, a nuestra manera de comer ...)*.

Hemos realizado este desarrollo concerniendo la **psicología** para poner las cosas en su punto y evitar al lector el perderse una vez más en el desorden de ideas.

Ciertamente, el psicólogo desempeña un papel en biomedicina y **todo Biomédico es un psicólogo por parte de su formación**, pero es un psicólogo realista, que no paga con palabras y que ve claramente los procesos que se desarrollan en el organismo.

La influencia del cuerpo sobre el espíritu es preponderante.

Todas nuestras enfermedades, incluso las denominadas mentales, tienen por único origen una saturación humoral, debida a los desechos y residuos de nuestros metabolismos.

Todo comienza siempre por una digestión percibida o no y una carencia eliminadora, más o menos paralela y no por una idea loca.

Esto debe ser bien retenido en nuestra cabeza y puede ser verificado por la experimentación.

Cualquiera que sea la inteligencia de un sujeto, se puede en todo momento desajustar la rectitud de sus juicios o el encadenamiento lógico de su razonamiento, **haciéndole beber alcohol más allá de sus medios de eliminación**.

Es el estado de embriaguez que en el sujeto en buen estado humoral, termina por un sueño profundo.

Si al contrario, el sujeto es un "neurópata" y además está sucio humoralmente hablando, se verán aparecer a la larga todos los fantasmas del "delirium tremens", con sus delirios y sus pesadillas estremecedoras.

La mente aquí, añade algo más a los efectos orgánicos.

La curación no consistirá en largos interrogatorios *(psicoterapia),* **sino en la vuelta al agua pura como bebida** *(biomedicina),* es tan simple como verdadero.

Esta introducción, un poco larga, era indispensable para situar bien los problemas y aportarles respuestas coherentes.

Este desarrollo de "Bromatología" empieza entonces, por el estudio de la **dietética**, en el sentido exacto de la palabra.

Vamos a pasar revista en los capítulos siguientes, a los **grandes medios** utilizados en el régimen autolítico *(ayunos, mono dietas, regímenes restrictivos de todas clases)*.

" La Salud no se mide en el peso del sujeto, sino en la pureza de sus humores ".

Estudio de los medios autolíticos más eficaces. *(Ayuno húmedo, ayuno seco, ayuno mixto)* **La técnica de los ayunos húmedos** *(o hídricos)*.

Las purgas, las lavativas, la actividad durante el ayuno húmedo.

Entrada y salida del ayuno húmedo.

Estos ayunos en función de la naturaleza de las sobrecargas humorales.

Las "Crisis Curativas" provocadas por estos ayunos.

¿Cómo evitarlas? -

Duración y frecuencia de los ayunos.

1) LOS AYUNOS SON LOS MEDIOS MAS ENÉRGICOS QUE CONOCEMOS, PARA AYUDAR A LA AUTOLISIS EN EL DRENAJE DE LOS HUMORES, ES DECIR,, EN LA DEPURACIÓN DEL ORGANISMO.

Se distinguen entonces tres grandes clases de ayuno:

*** - Los ayunos húmedos** *(o hídricos).*

*** - Los ayunos secos** *(o completos).*

*** - Los ayunos mixtos** *(participando los dos medios precedentes).*

- **- Los ayunos húmedos lavan la sangre y abren el emuntorio renal.**

  Entonces, sirven para expulsar los cristales *(residuos sólidos),* solubles en la sangre y que saturan este líquido. Estimulan el emuntorio renal previsto para este efecto, el cual se abre cuando el volumen del líquido sanguíneo tiende a sobrepasar los 5 litros.

  Los ayunos húmedos, como su nombre lo indica, consisten en **no comer nada, conservando la facultad de beber voluntariamente** y ello según duraciones de aplicación variables.

- **- Los ayunos secos lavan la linfa y una parte del suero subyacente.**

  Sirven de drenaje de los **engrudos** *(residuos blandos),* no solubles en estos líquidos espesos.

  Los emuntorios solicitados son por orden:

  *** -** El **hígado** *(con su vesícula biliar y el intestino).*

  *** -** Las **mucosas respiratorias** y las de la **cara** y de la va**gina** en la mujer.

  El mecanismo del "ayuno seco" se explica por la evaporación de la sangre, que para recuperar su volumen, **empuja el agua contenida en la linfa**.

  Por un reflejo orgánico, ésta aumenta su caudal y viene a verterse de una manera más importante en la sangre, **depurándose así al mismo tiempo**.

  Los ayunos secos: como su nombre indica, son ayunos durante los cuales el sujeto no toma absolutamente nada, **ni alimento sólido**, ni **líquido**, durante algunos días*(los periodos son mucho más cortos que para los ayunos húmedos).* "Los ayunos secos han sido sacados del olvido por la **"Escuela Francesa de Biomedicina Ortodoxa"**, como consecuencia de los trabajos de Shrott, de Volhard de P.V. Marchesseau y M. STÉPHAN".

- **Los ayunos mixtos:** son ayunos que alternativamente son húmedos y secos.

  En general, una cura seca es intercalada entre dos curas húmedas.

  Ejemplo: 4 días de ayuno húmedo + 2 días de ayuno seco + 4 días de ayuno húmedo.

  Son posibles otras combinaciones.

Los ayunos mixtos: se explican porque la mayoría de las enfermedades son a la vez de **naturaleza cristaloidal y coloidal**.

En principio, para distinguir una **enfermedad coloidal**, es suficiente con constatar la desaparición del elemento **dolor** y la presencia de un **flujo más o menos viscoso** *(ejemplos: bronquitis con esputos, otitis húmeda, pérdidas vaginales, pústulas de acné ...).*

La enfermedad cristaloidal se observa al contrario, por los signos inversos: **dolores** *(más o menos vivos)* y **ningún flujo** *(ejemplos: reumatismo articular, ciática, eczema seco, migrañas de los neuro-artríticos ...).*

Sin embargo, las enfermedades de **naturaleza doble** *(a la vez coloidal y cristaloidal)* existen y se expresan menos netamente sobre el plano clínico

(ejemplos: cálculos biliares y renales, arteriosclerosis, infarto de miocardio, úlcera varicosa ...).

La regla en biomedicina, confirmada por la experiencia, quiere que todo individuo que avanza en edad *(desde la treintena),* viviendo según la tradición, vea todas sus enfermedades volverse de naturaleza doble, lo cual exige entonces, un ayuno mixto.

Ahora vamos a estudiar cada uno de estos ayunos y a explicar las diversas formas y decir los efectos que se tiene derecho a esperar.

2) - LOS AYUNOS HÚMEDOS, (LOS MÁS CONOCIDOS, PERO NO SIEMPRE LOS MEJOR INDICADOS.)

Esta forma de ayuno ha sido muy divulgada, pero puesta en aplicación con más o menos felicidad en algunas clínicas "naturalistas".

Veremos más adelante cuales son los **errores** que no se deben cometer en el transcurso de un ayuno de esta naturaleza, sobretodo en lo que concierne a la **ausencia de purgación o lavativa** en la entrada y en el transcurso de la práctica o bien **aisladamente de la cura** *(fuera del concepto BIOLÓGICO, BIOMÉDICO)* o además la alimentación a base de **frutas y de pan completo** a la salida del ayuno, sin contar las **mono dietas azucaradas**, asimiladas a las restricciones húmedas totales, con el fin de alcanzar el récord de 20, 30, o 40 días de "seudoayuno" húmedo *(lo que en ese caso ya no significa nada sobre el plano terapéutico).*

El verdadero ayuno húmedo consiste: en **suprimir todo alimento** y en no tomar nada más que agua pura o infusiones de plantas diuréticas, **no azucaradas**.

Los ayunos húmedos a base de zumos de frutas o jugos de verduras, con agua azucarada o salada, **son mono dietas húmedas.**

El medio pierde eficacia sobre el plan de la autolisis, aunque a veces es indicado.

Los líquidos autorizados son el **agua muy pura, poco mineralizada** *(Volvic, Vittel, Contrexéville, Caldes de Boi ...),* **aguas de fuente de montaña, agua destilada o bi-destilada** *(batida al sol)* según el método de **Hanish**, combinado con las enseñanzas de **Violet** e **infusiones de plantas diuréticas** *(rabos de cereza, diente de león, puerros ...)* hechas con esas diversas aguas.

Al respecto de las tisanas, son igualmente autorizadas las **decocciones** y las **maceraciones** en frío *(polvo incorporado o líquido).*

Nuestra preferencia se decanta por la última forma con el fin de evitar **toda desnaturalización del agua y de las plantas por el calor**.

Las mismas observaciones que las anteriores, se imponen para los ayunos de **agua de zumo** y los **ayunos lácteos** *(leche pura o cortada con agua)*.

Ya no son ayunos húmedos sino mono dietas húmedas.

En lo que concierne a la práctica que estudiamos aquí, la regla fundamental es la siguiente: **desde el momento que existe un principio alimentario cualquiera, incluso líquido, el ayuno deja de serlo para volverse una monodieta**.

3) - LAS "MEDICINAS QUÍMICAS" CONSIDERAN EL AYUNO COMO UNA TERAPÉUTICA PASADA DE MODA.

La medicina tradicional *(o racional),* la que practicaban los médicos antes de la **era de los antibióticos** *(a principios de siglo),* estaba fuertemente marcada por una gran moderación y mucha sensatez.

Se han reído de los **médicos de Moliere** que sólo sabían se dice, **purgar, hacer sangrías y dar lavativas.**

Sin embargo y aunque no todo sea perfecto, había en estas prácticas una supervivencia de la **vieja medicina de los humores** y una noción exacta sobre la necesidad de hacer entrar en juego a la depuración para sentirse bien.

Sin nuestros ancestros que eran grandes comedores de carne, no hubieran tenido tales métodos a su disposición, muchos habrían muerto antes de su hora.

Estos antiguos médicos, que llamaremos de **formación empírica** con respecto a los de la nueva escuela científica *(aunque el término "empírico" no nos plazca porque se emparienta con los métodos experimentales como las investigaciones científicas modernas)* sabían usar, además, otras técnicas naturales y no menores, tales como la **sudoración**, los accesos de fijación, el ayuno ...

Nuestro amigo Boesnach, viejo médico bioterapeuta:, Fue nombrado, antaño, director del hospital de **Pretoria** *(África del Sur)* en la época de la guerra de los **Boers** *(guerra entre los **Holandeses** del Cabo que querían su autonomía y los **Ingleses** que querían conservar su colonia)*.

Boesnach: nos decía que tenía en su hospital un pabellón reservado para los enfermos infecciosos afectados de fiebres tifoideas, de tifus, de difteria y de diversas fiebres de los campos de batalla, todas enfermedades cuyo origen actualmente, es atribuido a agentes infecciosos: **bacterias o virus.**

Ahora bien, en esa época, no existían las sulfamidas, ni los antibióticos y todos **esos "infecciosos" eran tratados uniformemente mediante baños de agua caliente, produciendo o acelerando los sudores, combinados con regímenes restrictivos** y las curaciones, por estos medios, alcanzaban un porcentaje muy elevado, "**que no tenía nada que envidiar al obtenido por los medios modernos"**, añadía maliciosamente **Boesnach** que al final de su vida, conoció la expansión de la quimioterapia.

Cada cual sabe, que hace solamente 60 años el médico de familia utilizaba frecuentemente las **dietas** *(ayunos)* en los casos de gripe, de enfermedades de la corta edad, de fiebres variadas ... y todos los enfermos se encontraban bien después del tratamiento.

La medicina moderna, más científica que clínica, más experimental que racional, parece haber olvidado esta **forma simple de terapéutica natural**, que sigue estando entre los mejores procedimientos para curar con **la bolsa de agua caliente sobre el hígado, las pequeñas lavativas** *(o duchas rectales),* **los envoltorios húmedos** *(a falta de baños de agua o de sacos de sudoración),* **los diuréticos vegetales** y **las purgas suaves** *(de efecto hepático-bilio- intestinal).*

Es una pena que cegada por los descubrimientos que son; hay que decirlo: remarcables desde algunos puntos de vista, la medicina haya olvidado tales prácticas.

En China y en Rusia, existen en las "facultades de medicina" enseñanzas que conciben el viejo: **"Saber Tradicional".**

Sería deseable que en España, Francia, Italia y en resto de los países del mundo, se enseñara por las mismas razones, la vieja medicina basándose en plantas, de accesos de fijación ..., que poseen más de un título de gloria en su historia.

Pero volvamos a nuestros ayunos.

El ayuno húmedo entonces, "*no es una invención de los naturópatas*".

El único mérito de éstos últimos, es haber tenido el coraje de divulgar este procedimiento frente a la enseñanza moderna, basada sobre la quimioterapia y haber sabido imponerla, con más o menos suerte frente a la medicina llamada "científica".

Ciertamente, actualmente, los médicos clásicos comienzan a inclinarse con interés sobre esta terapéutica mediante el ayuno, **pero desgraciadamente,** se sirven de ella como de un **procedimiento no sintomático**, **no dándole ni su portada general,** ni el sentido que se merece a nivel del terreno humoral y excluyéndola de la **"cura biomédica de desintoxicación"**, **que ignoran,** de donde proviene su dificultad insuperable para explicar las **crisis curativas** *(que les desconciertan)* y **sus fracasos** *(sucediendo a los éxitos),* de donde provienen sus **temores con respecto a esta "terapéutica" y sus contraindicaciones mucho más numerosas**.

Cualquiera que sea, el ayuno:, gracias a una literatura abundante, a menudo exagerada en sus conclusiones y torpe en sus explicaciones, el ayuno conoce actualmente un éxito creciente de cara al público que golpeado por las drogas cada vez más tóxicas que le propone la alopatía, el paciente prefiere usar métodos más suaves y menos peligrosos.

¿No está en su pleno derecho?

¿Quien osaría quitar tal derecho en nombre de un autoritarismo y de un dirigismo médico cualquiera, mejor o peor fundado científicamente?

En nuestra época de libertad y de dignidad humana, ello no puede concebirse.

No olvidemos nunca que el enfermo prefiere ser salvado fuera de las reglas, que morir dentro de las mismas y que la opinión pública, por su buen sentido, siempre ha estado en la ante guardia de las reformas que los dirigentes sólo veían venir mucho más tarde o... demasiado tarde.

4) - LA PRACTICA DEL AYUNO HÚMEDO (ES RELATIVAMENTE SIMPLE Y ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS).

- **La duración del ayuno**, será más o menos larga en función de los factores que son: la **edad del sujeto**, la **ancianidad del mal**, el **grado mórbido** y la **naturaleza de las sobrecargas**.

  En principio, los ayunos húmedos pueden ir desde algunos días *(1, 2, 3 días o más)* hasta varias semanas, incluso meses *(una experiencia en California ha durado **6 meses**)* y en las **Indias** se citan yoghis capaces de **vivir durante años sin comer** gracias a la técnica del **Kria-yoga**.

  Se puede decir que los ayunos húmedos **largos**, comienzan después de 30 o 40 días, pero no se imponen sobre el plano terapéutico o higiénico.

  Valen más **ayunos cortos de 7 a 8, días repetidos todos los meses por ejemplo, que un ayuno largo de 30 días una o dos veces en toda la vida**.

  La regla fundamental de aplicación a este respecto es la siguiente: **entre más viejo o más enfermo esté el sujeto, más se debe intervenir mediante ayunos cortos** *(de algunos días),* **repetidos periódicamente cada semana o cada mes**.

  Duración y frecuencia están establecidas en función de las reservas nerviosas del enfermo *(es decir, en función de la "Fuerza Vital" disponible, la cual dirige la auto reparación).*

  Cuando se teme la violencia de las **crisis curativas**, en un enfermo muy sobrecargado y de edad avanzada, los ayunos cortos **periódicos** facilitan la técnica de los cuidados y permiten evitar accidentes peligrosos *(desbordamiento y bloqueo emuntoriales).*

  A parte de su seguridad, los ayunos cortos y ritmados son, según nuestro punto de vista, mucho más válidos que los ayunos demasiado largos.

  Responden mejor a las **afecciones crónicas** que ellas también son periódicas o cíclicas.

  24 HORAS cada fin de semana o media jornada *(desde las 14 horas hasta las 8 horas)* cada 2 días o bien **48 HORAS** cada 10 días o incluso una semana al mes, 15 días por trimestre ..., son las prácticas cortas y repetidas que permiten curas eficaces y autorizando el **ayuno en sí**, sin necesitad de **vigilancia médica**, ni de **residencia en una clínica**.

- **Los peligros del ayuno y cómo evitarlos**.

  Los peligros del ayuno demasiado prolongado provienen de la violencia de las "crisis curativas" que corren el riesgo de producirse.

  Ya sabemos que las **prácticas más cortas y repetidas** evitan esta forma de accidente, pero los signos **de alarma indicando que el ayuno** *(si es continuado)* se vuelve peligroso merecen ser conocidos y son los siguientes:

  *** - Aliento con olor a éter** *(acetonemia)*

  *** - Gran agitación nocturna** *(insomnio)*

  *** - Debilidad extrema** *con desprecio hacia cualquier esfuerzo*

  *** - Migrañas tenaces** *y vértigos*

El gran peligro es una **descarga emuntorial de cristales** demasiado masiva a nivel de los riñones *(con nefritis por ejemplo y anuria parcial o total)*.

Una vez evitado este peligro, en general, por medidas compensadoras de **derivaciones cutáneas**

(hacia la piel y las glándulas sudoríparas que son "pequeños riñones").

Por supuesto, el uso de **plantas diuréticas** contribuye a ayudar a los riñones que trabajan enormemente en el transcurso de esta forma de ayuno.

Por otra parte, el ayuno no debe ser pasivo, sino **muscularmente activo**.

Recomendamos, contrariamente al uso, mucha cultura física y hatha-yoga para "agitar" los plasmas circulantes y contribuir a su depuración en el ámbito de los filtros.

El ayuno será más eficaz, **incluso acortado** y exento de cualquier riesgo, si el sujeto se entrena todos los días, una hora o dos, con pesas ligeras, hasta alcanzar el estado cutáneo de **trasudor** *(sudor)*.

Relajación: y sueño profundo, entrenamiento muscular, diuréticos vegetales, baños calientes y sudoración, son los complementos indispensables que debemos encontrar en **toda cura de ayuno** para evitar los accidentes, acelerar el transcurso y volverla aún más depuradora *(o autolítica)*.

Por supuesto, no hay que olvidar ni las **purgas**, ni las **lavativas**, de las cuales hablaremos más tarde.

Todo ello explica claramente la necesidad de incluir el ayuno en la "cura de desintoxicación" y **no el aplicarlo aisladamente como un "remedio milagroso"** a la manera alopática para tal o cual enfermedad local.

Otro gran peligro del ayuno "mal comprendido" es el riesgo de acetonemia, provocada por una carencia en azúcar sanguíneo *(hipoglucemia)* y pudiendo aparecer en los primeros días o más tarde..

Este fenómeno se produce cuando el organismo tiene dificultades para autolizar correctamente las sobrecargas grasas residuales, de donde deriva la formación de un veneno de degradación imperfecta, denominado **acetona**.

El ayunante afectado de acetonemia exhala un perfume de éter, fácilmente detéctable.

Este fenómeno se explica cuando se sabe que los lípidos *(grasas)* se queman al fuego de los glúcidos *(azúcares)*.

El sujeto que entra en hipoglucemia por el hecho del ayuno *(es decir que ha quemado todos sus azúcares de reserva)* y que posee aún muchos **cuerpos grasos residuales** que autolizar, se encuentra en la incapacidad de hacerlo correctamente.

Produce acetona y se envenena.

¿Qué hacer en este caso preciso? Inmediatamente, hay que interrumpir el ayuno, dando un poco de **agua melada o levulosa** durante uno o dos días, luego volver a una alimentación celulósica y al final a un régimen de revitalización *(alimentos específicos y no desnaturalizados)*.

Seguir el ayuno húmedo haciendo absorber al enfermo trozos de azúcar blanco *(o incluso moreno),* como lo hemos visto hacer, es un concepto que no deriva de

nuestra enseñanza, ya que para nosotros, **toda monodieta a base de sacarosas** es una agresión contra los tejidos y los órganos y pretender que el ayuno pueda ser seguido mediante este medio es una **estafa a la Salud**.

En verdad, cuando la acetonemia se manifiesta es porque el practicante se ha equivocado incluso sobre la forma del ayuno que se debía adoptar.

Habría sido necesario seguir un ayuno seco y no un ayuno húmedo y solicitar el hígado y la linfa y no los riñones y la sangre.

Nos encontramos aquí en presencia de **engrudos** residuales que se deben eliminar, la cual es la tarea del ayuno **seco** *(o completo)* del cual hablaremos en el capítulo siguiente.

En fin, otro peligro del ayuno prolongado, es el riesgo acrecentado de las **carencias autolíticas**.

Volveremos sobre este punto, muy importante, en el **Capítulo de Nutrición**.

- **Los riñones durante el ayuno húmedo**.

  Sabemos que este ayuno:provoca sobretodo el lavado de la sangre y su depuración en cristales.

  Entonces actúa por medio de los **riñones**.

  Consecuentemente, hay que favorecer ampliamente esa función.

  Para ello utilizaremos las **plantas diuréticas**, que afortunadamente no es que escaseen: **puerros, diente de león, rabos de cereza, ortosifón, bardana, zarzaparrilla, anís verde, apio silvestre, abedul, borraja,** y todas las ensaladas verdes, ricas en clorofila *(berro, verdolaga, milamores ...)*.

  Las tisanas, *(bajo forma de infusión, de decocción o de maceración)* pueden darse **calientes, tibias o frías**, según los climas o las reacciones de frío del paciente.

  Hemos dicho anteriormente, que preferimos las maceraciones hechas en frío.

  Sin embargo, en el caso donde la necesidad de calor se hace sentir, se puede tolerar recalentar suavemente la maceración sin sobrepasar la temperatura de **35º a 40º**.

  Además, conviene **cambiar las plantas**, al menos cada 3 o 4 días y mejor todos los días si es posible.

  Se acrecienta así, la eficacia de la diuresis.

  Recordemos que nunca hay que **azucarar** las tisanas, sino se cae en una **monodieta líquida azucarada"**, que es una forma atenuada del ayuno.

  Las tisanas diuréticas permiten, si se quiere, el paso progresivo de las **mono dietas líquidas**, basándose en zumos de frutas, jugos de verduras o zumos de frutas nitrogenadas *(leche de almendras),* para alcanzar el ayuno hídrico a base de agua poco mineralizada y de agua destilada o bidestilada

  (forma perfecta del ayuno).

  La cura de agua destilada tiene por autor: al Doctor Biomédico **Hanish**.

  Es según nuestra opinión, el ayuno hídrico más enérgico.

  Consiste en beber sólo agua químicamente pura, obtenida **por** destilación, durante la duración de la cura.

Este agua "muerta" impropia para la vida y desembarazada de todos sus minerales, adquiere por ello, una virtud muy especial: se **vuelve "golosa"**, es decir,, que **tiene avidez por cargarse en minerales, siguiendo su función natural de vehículo orgánico**.

Entonces, saca a su paso por el organismo, todos los **cristales** residuales, que no solamente se estancan en la sangre, sino, además están estancados en los tejidos.

Los arranca, los lleva con ella hacia los riñones, mucho mejor que las tisanas diuréticas que actúan sobretodo a nivel del emuntorio renal.

Así, se podría perfeccionar la cura húmeda, principiando el ayuno con agua destilada para terminarlo por plantas diuréticas.

Se "limpiaría" primeramente, para "enjuagar" luego con mucha agua.

Esta **cura de agua destilada** que **Hanish** aconsejaba hacer comiendo *(lo cual era torpe de su parte)* es excelente en todos los casos por supuesto y en particular en una enfermedad **local**: la nefritis aguda con retención completa de la orina, lo cual podría sorprender a numerosos médicos.

Pero los hechos están ahí.

El honor de haber descubierto esta forma de aplicación se le debe al Doctor en medicina alemán **Volhard**, que inspirándose en los trabajos del curandero **Schrott** sobre el **ayuno seco**, combinó los dos métodos de forma afortunada. El tratamiento consiste en dejar al enfermo afectado de nefritis aguda en **ayuno seco** *(o completo)* durante 2 o 3 días y darle el 4) día, de 2 a 3 litros de agua destilada para asegurar la **ducha renal liberadora**, la cual se produce automáticamente.

La cura de agua destilada sobre 8 0 10 días hace aún maravillas en las enfermedades cristaloidales clásicas, tales como la artero esclerosis, los reumatismos articulares ... **pero sigue siendo polivalente**, según nuestro principio de la "unidad mórbida".

Un gran peligro del ayuno húmedo a base de agua destilada es el riesgo de desmineralización, que puede sobrevenir cuando la cura sobrepasa alrededor de una quincena de días.

El sujeto puede perder **minerales nobles**: *calcio de los huesos, por ejemplo.*

Por lo tanto recomendamos tomar "Silicio Orgánico Alimenticio Si O2" *(Ver apartado al final del libro)*

5) - LAS REGLAS FUNDAMENTALES QUE HAY QUE CONOCER.

- **La entrada al ayuno**.

  Durante 1, 2 o 3 días antes de la cura húmeda, conviene tomar sólo **verduras acuosas hervidas** *(puré de verduras verdes y de zanahorias, obtenido cambiando varias veces el agua de cocción, siguiendo el método del Dr.. **Cartón**).*

  Es el régimen que nosotros llamamos la "papilla celulósica".

  Muy poco alimenticio, tiene por objetivo el de **limpiar suavemente** la cara interna del intestino delgado y del grueso colon que va a soportar una gran parte del drenaje.

  Por supuesto, se pueden tomar tantos platos de "papilla celulósica" como se sienta necesidad.

No existe ninguna limitación en esta **monodieta** que actúa un poco como una "lija" o un "lava botellas" y arrastra hacia el exterior todas las costras y los barnices que tapizan la mucosa intestinal, sin provocar irritación.

Esos 3 días de limpieza permiten reducir la intensidad de la purga que sigue a esta operación.

- **La purga**.

  La víspera de la entrada al ayuno, por la noche, hay que tomar una buena purga *(regulada según las disposiciones individuales: **suave** para los "no estreñidos" y **fuerte** para los "estreñidos"),* todo ello considerando el efecto laxante ya producido por la papilla celulósica durante los días de preparación previos al ayuno.

  Para purgarse correctamente, sin irritar el intestino, es indispensable conocerse bien y saber cuales son las reacciones frente al **producto** y la **dosis** ingerida.

  En lo que concierne al producto laxante-purgante, puede ser a base de **aceites** vegetales *(aceite de ricino),* de **plantas** *(corteza de arraclán)* o de **sales** *(sulfato de sosa).*

  La elección debe establecerse en función de los gustos y de las reacciones fisiológicas del sujeto.

  No existe una fórmula ideal, ni universal y lo que puede ser bueno para unos, puede que no lo sea para otros.

  En cuanto a la dosificación, es igualmente y por las mismas razones, individual.

  A cada cual "su" dosis, que por otra parte, puede variar de una cura a otra.

  He aquí, a título de ejemplo algunas dosificaciones **medias**:

  * - Para el **aceite de ricino**, la dosis puede oscilar entre 1 y 3 vasos de licor.

  * - Para el **arraclán** (polvo), hay que contar de 1 a 4 cucharillas de café.

  * - Para el **sulfato de sosa** puede tomarse a razón de 1 a 2 cucharadas soperas o más.

  Entonces, la purga se toma en la entrada al ayuno, la víspera por la noche.

  Además puede intervenir como veremos más adelante, en **medio del ayuno** e incluso a menudo varias veces.

- **La lavativa**. **Es igualmente indispensable.**

  Se lleva a cabo la **mañana** del primer día, después de las heces obtenidas por la purga y la **noche** del mismo día antes de ir a la cama.

  Esta lavativa está constituida de **500 gramos de agua tibia o caliente**, conteniendo algunas gotas de **esencia aromática** *(lavanda, romero ...)*. Nunca hay que sobrepasar el litro en el transcurso de esta lavativa.

  En efecto, es una "ducha rectal" que tiene sobretodo por fin el de limpiar la ampolla rectal y la parte descendiente del colon *(Sigma)*.

  Ahora bien, esta zona intestinal sólo contiene alrededor de un litro de agua.

  El hecho de sobrepasar esa dosis de 1 litro provocaría una dilatación de la parte lateral del colon y realizaría un principio de entero-clister que no convendría en ese momento.

En efecto, la **ducha rectal** de 500 gr. de agua mineral puede y debe hacerse a menudo, varias veces al día, incluso, durante la cura de ayuno.

La entero-clister, por su volumen, es una lavativa que no se presta a tales repeticiones.

Sus indicaciones son diferentes.

El gran objetivo de la **ducha rectal** no solamente es el de limpiar la zona irrigada, sino, además el de despertar el **peristaltismo intestinal** *(reflejo neuro-muscular, evacuativo del colon grueso)* bajo el efecto de "bombeo" que se produce en el momento de la expulsión brusca del líquido y de las materias incluidas.

Esta lavativa se realiza **de pie** y es **expulsada algunos segundos más tarde** *(no se guarda).*

Es excelente realizar una ducha rectal después de las heces provocadas por la purga y ello como mínimo dos veces al día.

Esta lavativa interviene **bi-cotidianamente** después de la **purga**, la cual puede tomarse cada 3 o 4 días en el transcurso de la cura.

La gran regla de esta limpieza en función de la duración del ayuno es la siguiente: **actuar por medio de purga y lavativa al principio de la cura**, como acabamos de decir, **luego al final del primero y del segundo tercio y a la salida del ayuno**.

Tomemos por ejemplo un ayuno húmedo de una duración prevista de 9 días.

Sin contar la purga y las dos duchas rectales de partida, habrá que intervenir de la misma forma el 3), el 6) y el 9) día.

RECORDAR

Algunas escuelas de higienismo puro, tales como la de Shelton, el americano, están en contra de las purgas y las lavativas bajo el pretexto de que estas prácticas son contranatura y agotan las reservas vitales (o nerviosas). No hay que temer el rehusar tal afirmación.

En efecto, el esfuerzo pedido al sistema nervioso para expulsar él mismo las sobrecargas intestinales, representa un gasto, seguramente más considerable que el producido por la sacudida producida por la purga y las lavativas, repetidas.

Es, según nuestro punto de vista, un gasto mínimo y entre los dos medios, siempre hay que elegir el menos desvitalizante.

Experiencias sobre cientos de ayunantes han demostrado el fundamento de nuestra proposición.

Los que rehusan a las purgas y a las lavativas, **sienten enormes dificultades para pasar la primera semana** y muchos son obligados a romper su cura como consecuencia de "crisis curativas" violentas.

Es evidente que ayudando al organismo mediante las limpiezas intestinales que preconizamos, se ayuda al ayunante a soportar mejor su cura.

Además, ésta última gana en eficacia, de donde proviene la posible reducción del tiempo de aplicación *(la cual es apreciable)*.

En fin, se evitan los **riesgos de autointoxicación**, acrecentados por la **autolisis intestinal**, en los grandes estreñidos y en los insuficientes hepático biliares que por desgracia son muy numerosos.

Las únicas contraindicaciones de la purga son con respecto a los afectados de cólicos, disentéricos y otros diarreicos, pero estos pacientes pueden usar sales de **magnesio**, de **mucílagos** y de **semilla de zaragatona** *(laxantes suaves)* y sobretodo no olvidar jamás la práctica de las lavativas, con la condición de que éstas últimas estén constituidas esencialmente de **aceite virgen** *(girasol o pepitas de uva)*, aromatizada con esencias de lavanda, de romero o incluso de mejorana.

Los Biomédicos entonces, son matizados pero categóricos en cuanto a las purgas y a las lavativas en la práctica del ayuno.

No olvidemos: además que las limpiezas en el transcurso y al final del ayuno, se imponen **experimentalmente**, contrariamente a lo que se podría creer *("nada de alimentos sólidos, nada de heces, entonces no se necesita limpiar" se podría pensar)*.

En realidad: se asiste aún a evacuaciones importantes de materias fecales residuales después de 10 o 15 días de ayuno.

Una niña de 10 años, ayunando por una tosferina, ha eliminado en cada lavativa *(3º, 6º y 9º día terminal)* más de dos grandes tazones de materia fétida cada vez.

Es bueno acordarse de que el tubo digestivo durante el ayuno no está inerte.

Recibe, a título emuntorial, **masas de desechos y residuos provenientes de los tejidos y de los órganos vecinos** *(particularmente del **hígado y del páncreas**)* y se puede decir que asegura, durante todo el tiempo de la cura, una función de alcantarilla *(desde la boca hasta el ano)*.

El barniz blanquecino, más o menos espeso que se deposita sobre la lengua, tapiza todo el interior del tubo digestivo.

El Biomédico Erhet: había comprendido perfectamente la función emuntorial del intestino en el transcurso del ayuno.

Su famoso "espejo" por observación de la lengua, después de 1, 2 o 3 días de ayuno, era el examen de los depósitos sobre la lengua.

Tanto más importantes fueran, más sobrecargado estaba humoralmente estaba el individuo.

Este método de evaluación de las sobrecargas es particularmente fiel.

Ese barniz blanquecino, que se deposita todo a lo largo de la mucosa interna del tubo digestivo, es la razón por la cual hay que limpiar *(purgar y lavar mediante duchas rectales)* en el transcurso del ayuno y al final del mismo.

Además es la razón que quiere que no se den **frutas**, sino de nuevo **papillas celulósicas** al salir del ayuno.

Las frutas, por su velocidad de asimilación, conllevan todos los compuestos tóxicos residuales hacia los órganos nobles y los tejidos profundos, restableciendo parcialmente el **estado de las sobrecargas** contra las cuales se quiere luchar *(fenómeno de auto intoxicación)*.

- **La salida del ayuno**.

  Esta fase es tan importante como la entrada.

  Debe hacerse igualmente a base de la **papilla celulósica durante 1, 2 o 3 días**.

  Una alimentación frutal de golpe, es una catástrofe *(difundiendo en la sangre las toxinas amasadas a nivel de la mucosa)*.

  Por supuesto, el pan completo y el azúcar moreno, *(a pesar de las calidades que van ligadas a estos alimentos de tolerancia)* están prohibidos.

  Después de: 2 o 3 días a base de "papilla celulósica":, el sujeto puede comenzar a alimentarse normalmente siguiendo el régimen biológico humano, a base de productos crudos vegetales *(80%)* y de productos crudos animales *(20%)*.

  Este régimen está compuesto de ensaladas de verduras, de verduras acuosas y de raíces azucaradas variadas, a las cuales se añaden el queso blanco y los huevos *(y algunas ostras si la ocasión las facilita)*.

  Sólo se podrá hacer uso de la tolerancia de los alimentos cocidos: *(arroz, mijo y trigo sarraceno, o pescado hervido y carnes ligeras)* hasta mucho más tarde, una quincena de días después de la finalización del ayuno.

RECORDAR

Para los sujetos cuyo intestino no soporta los productos crudos vegetales, a causa de la celulosa demasiado dura, es aconsejable beber, como reemplazo, zumos de frutas y jugos de verduras (1 litro al día) y ello conservando la base nitrogenada, huevos y queso blanco).

Al ritmo de curas sucesivas, el intestino de estos sujetos recuperará poco a poco sus funciones normales frente a los productos crudos vegetales.

Entonces estarán curados del todo.

6) - LA ACTIVACIÓN GENERAL DE LOS EMUNTORIOS NO DEBE SER OLVIDADA NUNCA POR EL BUEN BIOMÉDICO.

La cura de ayuno es una autolisis y un drenaje.

Todos los emuntorios y no solamente el circuito hepático-bilio-intestinal, deben ser enérgicamente solicitados *(los **riñones**, la **piel** y los **pulmones** contribuyen a la evacuación de los venenos orgánicos)*.

También, aconsejamos:, No solamente como ya hemos dicho, las **purgas**, las **balnea-**

ciones *(intestinales)* y las **plantas diuréticas**, sino además las **oxigenaciones** *(bajo aire ionizado y negativizado por los aromas)* y las **sudoraciones** *(mediante baño super calórico o aire seco recalentado o bien además por el favor del ejercicio muscular mantenido).*

En resumen, es sensato solicitar activamente los **4** emuntorios orgánicos, que son las "puertas de salida" de nuestros venenos metabólicos, pero hay que hacerlo teniendo en cuenta la fuerza vital *(o energía neuro-endocrina)* de los sujetos.

El ayuno provoca una **autolisis** de los desechos y de los residuos, fijados sobre los tejidos y en las células glandulares, conjuntivas y adiposas ***(celulitis).***

Existe degradación de estas masas bajo formas más simples pero siempre muy tóxicas.

La extracción de los metabolitos y su degradación y luego su drenaje mediante los líquidos sanguíneos y linfáticos, se operan de una manera continua desde el momento en que se **deja de comer**.

Es la autolisis cuya regla ha sido formulada por **Yeo** y que se enuncia de la manera siguiente: primeramente ceden los tejidos extraños, venenos de todas clases más o menos enquistados, luego las grasas, luego el hígado disminuye de volumen *(en un tercio),* los órganos digestivos se estrechan *(sobretodo el estómago)* y suben *(vesícula biliar y colon transverso)* y al final los músculos ceden a su vez su sustancia *(la fundición de los muslos y de glúteos indica que es sensato interrumpir el ayuno).*

La desaparición de los tampones de tejidos grasos del pubis señala la desnutrición extrema, grave.

Los huesos, el sistema nervioso y las glándulas endocrinas son ahorradas por el ayuno.

Este orden autolítico es una prueba de la inteligencia de la fuerza vital, contrariamente a la opinión de los sabios materialistas que a pesar de la evidencia, rehusan admitir un poder de tales características director en el organismo.

Cl. Bernard, el padre de la medicina científica *(experimental)* hablaba sin embargo de un "principio director".

Los desechos y los residuos, arrancados, transformados parcialmente para pasar a los filtros celulares, son después expulsados por los 4 emuntorios, en función de su naturaleza *(los **engrudos** pasan por el hígado y su circuito intestinal, así como por las mucosas respiratorias, facial y vaginal y las glándulas sebáceas y los **cristales** pasan por los riñones y las glándulas sudoríparas).*

Todo está perfectamente previsto para que la evacuación se realice bien.

Sin embargo, puede ocurrir que se manifiesten **crisis curativas** *(ley de **Durville**)* en el transcurso de esta limpieza. **Estas crisis,** que son a veces muy peligrosas, se explican por la debilidad de los emuntorios solicitados *(pérdida de permeabilidad debida a la edad, al uso o a la herencia)* y por la masa de sustancias extrañas que se debe eliminar.

Estas condiciones reunidas producen **crisis curativas**, es decir,, que crean en el organismo trastornos, comparables a las enfermedades y que son el reflejo de las sobrecargas amasadas anteriormente y movilizadas en ese momento.

Esas "crisis", a menudo, se desarrollan de una manera inversa a las enfermedades pasadas, pero en general con una intensidad menor.

Sin embargo, puede ocurrir que los **riñones** se bloqueen bajo el efecto de los **desechos uréicos** o de otra naturaleza.

En otro momento, pueden ser los **pulmones** los que pueden ser víctimas de un excedente de **viscosidades**.

La piel incluso, puede cubrirse de granos *(erupciones variadas, accesos, forúnculos ...)*. Ahora bien, la apertura emuntorial, provocada y sistemática, es la única parada que evita la violencia de esas crisis curativas, de donde proviene nuestra preocupación por vigilar su ejecución.

Aquí, además, Shelton no estará de acuerdo con nosotros, avaro que es con respecto a la **fuerza vital**, pero sabemos que actuando así la economizamos más que la gastamos.

Para nosotros: no solamente es activado el drenaje mediante nuestras maniobras emuntoriales, sino, además, que puede intervenir la derivación.

Se denomina derivación al arte de poner paz en un emuntorio agotado o desfalleciente y atraer la masa de desechos hacia otro emuntorio de la misma función.

Ejemplo: Los pulmones "bronquitean" en el transcurso de una cura de ayuno y la crisis de asma amenaza con producirse, hay que derivar hacia el intestino *(el hígado y la vesícula)* mediante purgas cotidianas y duchas rectales bicotidianas,, acompañadoras.

En algunos días, todo vuelve al orden normal.

Otro ejemplo: los riñones están agotados, la orina es rara y blanca.

Rápidamente, damos baños super calóricos llevando a una **sudoración abundante** y todo irá bien en poco tiempo.

El ayuno es según la expresión del Dr.. **Bertholet**, no solamente "hamaca" de los órganos digestivos, sino una verdadera "operación sin bisturí" y mejor aún un **raspado** que alcanza a todos los órganos.

Los tumores benignos pueden ceder en el transcurso de curas repetidas.

El practicante que aconseja el ayuno debe saber exactamente lo que ocurre en general durante la cura y en particular en tal o cual sujeto en función de su tipología.

La vigilancia médica, aconsejada a menudo como un seguro de calidad, no es una por la simple razón de que los estudios médicos clásicos no instruyen a los médicos sobre las prácticas del ayuno.

Existen buenos médicos capaces de dirigir un ayuno, pero son muy poco numerosos.

Recordad que el título de médico no es sinónimo de competencia en cualquier cosa y particularmente en materia de ayuno.

Nuestra opinión es que el ayunante debe vigilarse él mismo y aprender los datos esenciales de la técnica que quiere utilizar.

En cuanto a la práctica, se aprende por la experiencia, comenzando por ayunos cortos y repetidos *(que son por otra parte, los mejores)*.

Los accidentes sólo sobrevienen en el transcurso de ayuno largos, brutalmente impuestos *(sin progresión),* maniobras antibiomedicina contra las cuales nos levantamos con energía.

El ayuno húmedo lava la sangre y abre el filtro renal.

Es su función.

Su fin es el de asegurar la evacuación fuera del organismo de los **cristales residuales**, obtenidos de los metabolismos nitrogenados *(alimento carnal, por ejemplo y desasimilación celular).*

Cuando se sabe que el Ser Humano se alimenta abusivamente de **carnes animales**, mientras que es de naturaleza fruto-vegetariana, se comprende que la saturación ureica se produzca y sea una de las grandes causas de enfermedad y que los **ayunos húmedos** *(o hídricos),* cortos y periódicos, sean el método higiénico *(o terapéutico)* de elección, para evitar este género de saturación o para reducirla, cualquiera que sea la forma tomada por la enfermedad cristaloidal local.

7) - LOS "MAESTROS" DEL AYUNO HÍDRICO EN LOS TIEMPOS MODERNOS, SON RAROS.

A parte de los médicos o de los curanderos del pasado, actualmente se pueden citar muy pocos nombres, pero algunos de entre ellos han tenido una influencia considerable.

Citemos para comenzar al Dr.. **Guelpa** que fue el artesano del ayuno ultra-corto y periódico *(de 1 a 2 días por semana)* para tratar la diabetes florida.

El mayor teórico de todos fue seguramente el naturópata Erhet.

Es el que ha comprendido mejor los fenómenos que ocurren en el transcurso del ayuno y las técnicas preparatorias y terminales.

El Dr.. **Bertholet**, médico suizo, sigue siendo, sin embargo, el gran divulgador de esta técnica, por sus trabajos, sus libros y su larga experiencia *(siempre en lo que concierne al ayuno húmedo).*

Para hacer un estudio completo, hay que hablar del célebre **Dewey**, que enseñaba que había que interrumpir el ayuno en el momento en el que aparecía el **hambre verdadero**, llamado fisiológico, por oposición al **hambre falso**, que tortura al principio, como consecuencia de las distensiones estomacales y de los hábitos registrados *(reflejos condicionados de **Pavlov**)*.

Mencionemos igualmente a la doctora **Brandt** que supo curarse hábilmente de un cáncer digestivo mediante ayunos cortos, entrecortados de "revitalización" a base de frutas y de verduras crudas y del famoso higienista **Shelton**, tan grande como **Bertholet** sobre el plano de divulgación, pero que desgraciadamente hizo prueba de un "prejuicio dogmático" combatiendo las purgas y las lavativas que condena sin temor, lo mismo que cualquier intervención natural, destinada a ayudar al organismo *(sudoración, sangría, ventosa, masaje ...)* limitándose a exigir a su paciente el **doble de reposo mental y físico**,, es decir,, la relajación y el ayuno para autocurarse.

Esta posición un poco extrema desgraciadamente, reduce el valor de su enseñanza.

HE AQUÍ LOS MANDAMIENTOS DEL AYUNANTE

que hemos elegido para vosotros

- **En el transcurso** del ayuno hídrico, te abstendrás de todo líquido que no sea agua pura o infusiones de plantas diuréticas, no azucaradas.

  No beberás ni alcohol, ni bebidas fermentadas *(vino, cerveza o sidra),* ni té, ni café, ni brebajes industriales, que por sus venenos añaden trabajo de excreción de las células, ya ampliamente solicitadas por el ayuno.

- **Te alegrarás,** en lugar de lamentarte, si durante los primeros días, sientes algunos malestares ligeros, tales como curvaturas, cefaleas, vértigos ... y si ves reaparecer algunas "enfermedades antiguas" bajo formas atenuadas.

  Esos malestares y esas afecciones son la prueba de que la purificación del organismo no solamente se está llevando a cabo, sino **que se desarrolla normalmente**, haciendo remontar del fondo humoral hacia las superficies a todos los "venenos" acumulados con el tiempo o como consecuencia de represiones medicamentarías torpes.

- **Te asegurarás** regularmente de la limpieza de tu tracto gastro-intestinal mediante purgas y lavativas repetidas y vigilarás la actividad constante de tus otros emuntorios, sudando abundantemente mediante baños, ejercitándote muscularmente, respirando a fondo sustancias aromáticas y orinando bajo la influencia de diuréticos vegetales, no tóxicos, todo ello para ahorrarte la violencia de las **crisis curativas**, susceptibles de producirse.

- **No harás** caso a la sensación de "hambre falso" que se manifieste en los primeros días del ayuno y a la cual no hay que ceder porque corresponde no a necesidades reales del organismo, sino a irritaciones reflejas de la mucosa digestiva, o además a excitaciones a ese nivel, resultantes de los productos tóxicos de eliminación.

- **Ayunarás** tanto con la cabeza como con el cuerpo, pensando en lo que ocurre en tí y en la depuración de la cual resultará tu salud y no caerás en un estado continuo de obsesión por la idea de comer, de recuperar las fuerzas, de esfuerzo inútil, de tiempo perdido, de posible accidente ..., pensamientos negativos, derrochadores de energía neuro-simpática y contrarios a la relajación favorable para la eliminación.

- **No temerás** adelgazar, sabiendo que la pérdida de peso representa, bastante exactamente, la eliminación de células enfermas, de tejidos sin valor y de sustancias residuales tóxicas que paralizan por su presencia los órganos del cuerpo.

  Te repetirás todos los días que el peso no tiene ninguna relación con la salud, que los gordos mueren jóvenes y que sólo debe ser tomada en consideración la densidad *(relación entre el peso y el volumen)*

- **Recordarás** que el ayuno es una operación sin bisturí, un verdadero "raspado" en el ámbito de todos **los** tejidos y que es sensato por esta razón, ayunar en paz, sin preocupaciones, no velar, sino dormir amplia y profundamente, todo ello para no distraer la energía "diencéfalo-simpática" de su trabajo orgánico en provecho de una agitación cortical, sin valor momentáneo y perjudicial para el desarrollo de la cura.

- **No despreciarás** a la salida del ayuno, hacer algunos días de "papilla celulósica", después **algunas** purgas y lavativas y no volverás al régimen variado, con tolerancias, hasta después de algunas semanas de frutas y de legumbres acuosas crudas, excluyendo por supuesto la carne y los cereales, con lo cual todos los alimentos cocidos en general.

- **Recordarás** que la edad no influye de ninguna manera sobre los efectos del ayuno y que puedes ayunar en todos los momentos de tu vida y hacer ayunar a tus hijos desde los primeros días de su vida o a tus padres de edad avanzada, sin olvidar, sin embargo, que la calidad de un ayuno no está en su duración, sino en las condiciones biológicas en el seno de las cuales se ejerce.

- **En fin,** deberás tener siempre en la mente, que la purificación del cuerpo mediante el ayuno y la desintoxicación biológica, no es solamente una media de limpieza de nuestro vehículo material, el más bajo, sino que otras purificaciones se realizan al mismo tiempo, sobre planos más elevados, la del **corazón** y de los sentimientos, la de la **razón** y la lucidez y la de la **fe** *(en el Creador)* y del **amor** *(hacia todas las criaturas)*.

  Ayunando, aprenderás no solamente a curar tus enfermedades y a vivir sano, sino además a dominar tus **pasiones** *(gula, sensualidad, sensibilidad, cólera, ganas, envidia, odio, agresividad ...)*, a liberar tu **inteligencia** del desorden y de la confusión que la ciegan y a elevarte hacia el estado de plena conciencia cósmica, verdadera fuente de moralidad y de libertad espiritual que solas, llevan a la sabiduría y más allá de la felicidad.

- **Partidario** convencido de la depuración de tu cuerpo para sanear tu juicio y adquirir ese "suplemento de alma" que falta a nuestros contemporáneos, no olvidarás nunca que la vía de la perfección individual, según nuestra enseñanza, es la única que lleva a la armonía social.

  Tanto tiempo como los hombres en su mayoría, permanezcan **enfermos, feos** y **locos** *(los 3 aspectos de la morbidez),* serán igualmente egoístas, malos, agresivos y ciegos y buscarán explotarse los unos a los otros, remplazando las leyes "estables" de la naturaleza por las "inestables" de su grupo social.

  Las mejores instituciones sólo valen lo que valen los hombres encargados de aplicarlas.

  Todas son buenas al principio, cualesquiera que sean, de derecha o de izquierda, autocráticas o democráticas, pero se vuelven malas rápidamente por las **astucias de los que** las ponen al servicio de su interés particular.

  Ello se explica porque el hombre no cambia.

  A través de toda política, sigue siendo él mismo, rehusando a ver **el mal social**, allí donde está, en él.

  Por supuesto, rechaza cualquier purificación interna, para elevarse a una mejor comprensión de las cosas y se contenta con colocar sus **ambiciones** *(es decir, lo que pretende ser **su felicidad**),* en un cambio arbitrario del mundo exterior *(natural o social)* y ello a merced de sus deseos o de sus sueños más locos.

  Esta ilusión produce la incomprensión entre los gobernados y los gobernantes.

De hecho, nada cambia a pesar de las apariencias.

Entre el villano de antaño y el obrero de hoy, la diferencia es débil.

Miserable en su cuerpo y en su espíritu, más egoísta que altruista, más maligno que inteligente, el hombre permanece incapaz de organizarse armoniosamente en grupo.

Los más malignos siempre vician el sistema y los giran en su provecho.

Así peligran todas las civilizaciones avanzadas por la complejidad de sus leyes y la carencia cívica de sus ciudadanos.

Si cada cual aceptara barrer delante de su puerta, por simple respeto de la cosa pública, la ciudad estaría limpia rápidamente, pero si una ley de servicio es votada para reglamentar este uso, así de rápido también, los ciudadanos, cada vez más numerosos, encontrarían el medio legal de escapar a la prestación personal y habría que crear, bajo la custodia de la municipalidad, un equipo de barrenderos *(que trabajará... cada vez menos, para reivindicar... cada vez más)*.

En efecto, es imposible fijar en un escrito, todo el pensamiento del legislador.

Lo cual hace que cualquier ley esté hecha para ser desviada, el día en el que se vuelva molesta.

Toda legislación debería reposar sobre la conciencia moral de cada ciudadano.

Para ello, sería necesario que cada individuo estuviera dotado de "alto nivel de conciencia social", lo cual no es el caso actualmente. Ahora bien, para llegar a esta dignidad de la "personalidad social" en cada uno de nosotros, la única vía, como hemos dicho anteriormente, es la de la salud natural que confiere la pureza humoral.

Toda sociedad es un "organismo vivo" donde cada hombre representa de alguna manera, una célula.

La sociedad que quiere vivir en paz, debe vigilar la armonía entre los hombres que la componen.

Para realizar ese equilibrio, cada hombre, eslabón de la cadena social, debe comenzar por hacer la paz en él, es decir, en sus propias células orgánicas para alcanzar esa armonía interna *(que llamaremos salud natural por oposición a la salud artificial),* base fisiológica de esta armonía externa o social, que reclama con todos sus deseos la gente de buena voluntad.

Lo mismo que existe un "humanismo biológico" que quiere que el **Humano** sea tratado en función de lo **Natural** y ello en el nombre de lo **Divino**, lo mismo existe un "sociologismo biológico" que deriva de él y cuya forma está ampliamente alejada de los sistemas políticos actuales y que afirma que lo social tiene por función esencial la de vigilar ese acuerdo de lo Humano y lo Natural y que de esta armonía nacerá la **Sociedad perfecta**.

- **Entonces,** guardarás siempre en tu memoria que la salud de tus células orgánicas *(o la "paz en tí")* condiciona la paz del grupo social *(o la "salud fuera de tí")*.

  La miseria física es un "no sentido", la enfermedad no debería existir y la **miseria social** que resulta de ella bajo formas variadas *(pobreza, agresividad, revolución ...)* es igualmente, un "no sentido".

  No más que la enfermedad, no debería existir tampoco.

La "clave" de este problema de la condición humana, está en cada uno de nosotros, en nuestro metabolismo y en el fondo de nuestros humores.

Una sociedad de fumadores, de bebedores, de golosos, de apasionados, de enfermos, de excitados ... no puede ser una "buena sociedad" cualquiera que sea el ideal escrito sobre la bandera o en el transcurso de las proclamaciones.

"**La linfa es el mantel freático del organismo**, *igualmente hay que depurarla como se hace con la sangre, corriente de superficie* ".

LOS AYUNOS SECOS (O COMPLETOS) Y LOS AYUNOS MIXTOS

Los ayunos secos y sus modalidades - La "**cura de la sed**" - Su mecanismo y sus efectos - La función de la linfa y del suero extra-celular - **El hígado y la vesícula** - La mucosa intestinal y las glándulas anexas *(duodeno, páncreas, apéndice)*.

El asalto líquido *(o la "ducha rectal")*. Trabajos de **Shrott** y de **Volhard** - El ayuno "mixto"- etc...

- **EL AYUNO SECO** *(o completo)* consiste, simplemente, en ayunar sin comer ni beber.

  A veces, se le da a esta práctica, poca corriente, caída en el olvido y sin embargo, muy válida como veremos más adelante, otros calificativos que significan claramente lo que representa, como "**cura seca**" o mejor "**cura de la sed**".

  Hemos sido la primera escuela en Francia, que ha divulgado esta práctica después de haber explicado el mecanismo fisiológico.

  La mayoría de los autores, naturalistas, sólo habían pensado en el **ayuno húmedo** *(o hídrico)* y satisfechos, parece ser, de su audacia, se atenían a la sangre y a su depuración sin ir más lejos en las profundidades linfáticas.

  Los diez litros de linfa circulante, depósito de los **engrudos** y de todo lo que tienen en suspensión, lento de llenarse y vaciarse y los insondables 20 litros de **suero extra-celular** donde se encuentran aún escondidos muchos misterios de la enfermedad y de la curación, estaban entonces, completamente olvidados y las "maniobras sanguíneo-renales" de depuración, aconsejadas, no afectaban a ese "marjal humoral" aún más importante que la rápida corriente de superficie, representada por la sangre.

  Sólo por medio de la cura húmeda, "quitando la carbonilla" del motor vital solo se realiza a la mitad.

  Los grandes maestros del ayuno hídrico, ¿ignoraban la **cura seca** o bien no osaban hablar de ella por miedo a las reacciones de los hombres de ciencia, ya demasiado vivas con respecto a su propia técnica?

  Tenemos que decir en efecto, que los sabios se mostraban, al principio, muy reservados en cuanto a la práctica del ayuno *(húmedo)*.

  Las críticas, actualmente, son menos severas, pero se puede leer aún en algunos manuales clásicos de higiene o de fisiología que el **ayuno** *(húmedo)* es peligroso y que la muerte sobreviene inevitablemente después de una docena de días *(!)* **por desnutrición**.

Y se citan como ejemplo, los casos de intoxicación alimentaria, con edema o hinchazón abdominal, que caracterizan sobretodo una **mala nutrición** más que la ausencia de alimento.

Los casos citados provienen de individuos o pueblos **subalimentados**, como consecuencia de guerras, aislamientos ...

Individuos que comen cualquier cosa *(lagartos, cucarachas, raíces, cortezas, tierra, cuero ...)* con la esperanza de resistir mejor a la privación.

Es únicamente el miedo a morir de hambre *(y no el hambre fisiológico)* el que empuja a estos desgraciados a cometer errores nutricionales de tales características, los cuales provocan trastornos, **llamados falsamente de desnutrición**, mientras que se trata de intoxicación que puede llegar hasta la muerte.

Visto bajo este punto de vista seudocientífico, el ayuno *(húmedo)* se había vuelto sospechoso para muchos.

Pero la verdad merece ser establecida.

Se ha sabido después, que el ayunante verdadero *(húmedo)* no entra tan fácilmente en estado de desnutrición, como quieren los conformistas.

Han sido establecidos los récords de varios meses, sin ningún trastorno de desnutrición a los ojos de observadores objetivos.

Hemos asistido, personalmente a un ayuno hídrico de 6 meses, hecho en la clínica del doctor naturópata **B. Jansen**, en **California**.

Hay que decir que el ayunante tomaba de vez en cuando un poco de **zumo de limón**, añadido a su agua. Centenas de ayunos húmedos, verdaderos, con nada más que agua pura, de 15 a 45 días, han sido hechos, un poco por todas partes, sin ningún accidente patológico.

Nunca en la historia, habríamos debido ver hombres, perdidos en la alta montaña o en el mar, comerse entre ellos, si una mejor educación hubiera sido hecha previamente sobre los medios de sobrevivir durante semanas sin comer, revelando que la prueba no era ni peligrosa, sino al contrario saludable *(dando a cada cual el medio de depurar y de regenerar su organismo)*.

En las cárceles, los detenidos *(que hacen huelga de hambre por sus ideas)* dan además un ejemplo de la resistencia del cuerpo humano a la privación de alimentos, siempre y cuando el elemento líquido esté asegurado, pero demasiado a menudo, los sujetos se intoxican con el **tabaco** o el **café** y las autoridades penitenciarias y los médicos de la administración se vuelven locos, apenas pasada la primera quincena y practican así tan rápidamente como pueden la **alimentación forzada y sintética**, la cual por su violencia y la naturaleza de los alimentos *(ingeridos o inyectados)* provocan a veces, accidentes, incluso casos de muerte, atribuidos sin duda, no a estos métodos aberrantes de nutrición, sino al ayuno en sí.

CONCLUSIÓN

SOBRE EL PLANO EXPERIMENTAL, EL AYUNO HÚMEDO, CONJUNTAMENTE LLEVADO CON LAS PURGAS Y LAS LAVATIVAS, PUEDE DURAR SIN NINGÚN RIESGO, VARIOS MESES (DE 2 A 3 MESES) PARA UN SUJETO ENTRENADO PREVIAMENTE PARA ESTE GÉNERO DE PRUEBA MEDIANTE PRÁCTICAS FRACCIONADAS Y PROGRESIVAS, COMO SI SE TRATARA DE UN DEPORTE, BUSCANDO BATIR UN RECORD.

Sin embargo, que nuestros lectores no se equivoquen, ello muestra simplemente que el **ayuno** *(húmedo)* prolongado es posible y no perjudicial *(con la condición de que se realice correctamente)* contrariamente a la opinión de numerosos sabios y médicos, pero no estamos del todo en favor de este género de ayuno prolongado porque exige, como hemos dicho anteriormente, una larga preparación, es decir, un excelente estado de salud para poder llevarlo a cabo.

En otros términos, los ayunos largos, más allá de 15 días, deben ser reservados para los atletas del ayuno, para los que no tienen casi desechos y residuos humorales que eliminar.

Para ir más lejos en el ayuno, hay que ser ya **puro** sobre el plano humoral, así son evitadas las crisis curativas variadas *(acetonemia ...)* que pueden sobrevenir y que obligan a interrumpir la prueba o bien a transformarla en **monodieta** *(líquida)* a base de agua melada, de zumos de frutas, de legumbres ... lo cual entonces, ya no es un ayuno *(húmedo)* auténtico...

A pesar de todo, sigue siendo malo.

Nos levantamos contra el ayuno largo y único de 30 a 40 días, sobreviniendo brutalmente, sin preparación y aplicado en favor de una enfermedad tenaz, antigua, como se hace comúnmente en algunas clínicas que conocemos, donde la vigilancia médica, incluso competente, no podrá resolver el problema de la **crisis curativa sino interrumpiendo el ayuno** *(lo cual está al alcance de cualquiera y sobretodo lo que no debería producirse si la prueba hubiera sido preparada previamente por ayunos cortos y progresivos)*.

Un ayuno largo de un mes puede ser comparado al Tour de Francia en bicicleta. Necesita un largo entrenamiento para realizarlos. ¿Cuántos pequeños recorridos, cotidianos, le habrán sido necesarios al campeón de la bicicleta para alcanzar sus fines?

Similarmente, para **ayunar un mes**, hay que prepararse antes durante algunos años mediante ayunos cortos y periódicos, cada vez más largos. En verdad, después de tal preparación, la **prueba final** ya no se impone, el candidato está seguro de su trabajo por el estado de Salud que le confiere su puesta en condición. La prueba ya no es más que **un medio de control de un estado perfecto de salud** *(y no está al alcance de un enfermo)*.

Pensamos que nos hemos hecho comprender bien, el ayuno *(húmedo)* no mata, regenera, pero es un arma que hay que aprender a manejar.

En cuanto al médico que ignora la naturaleza de las sobrecargas humorales y la

verdadera razón de las crisis curativas, que vaya a la **Escuela de Biomedicina** para aprender su oficio, si quiere ejercer en esta vía.

La confianza ciega en una competencia, "que no lo es", es una forma de suicidio.

El diploma no hace al maestro, más que el hábito no hace al monje.

Dicho esto, abordemos el ayuno seco, tema de este capítulo y tema que seguramente va a hacer nacer muchas críticas vehementes de parte de todos los conformistas, incluso entre los que han aceptado el principio del ayuno "húmedo".

La actitud de los científicos, no advertidos, es en efecto, extremadamente severa con respecto a este procedimiento. Pero nos remitiremos a **Balzac** que decía: **"El mayor de los delitos es la ignorancia".**

- **LA OPINIÓN ES FORMAL:**

El ser humano: es incapaz de resistir a la privación de líquido más de algunas horas *(máximo: 24 horas).* Después de este plazo, accidentes graves de **deshidratación** pueden producirse y conllevar la muerte. Tal aserción no es exacta y no corresponde a los hechos.

Muchos animales ayunan total y anualmente, sin ningún perjuicio para su salud.

Todos los que "inviernan", es decir, que pasan el **invierno** *(de 2 a 6 meses más o menos, según las regiones)* en un estado próximo del sueño, **no comen ni beben**.

Llevan una vida vegetativa con respiración muy lenta, sin tomar ningún alimento sólido, ni líquido.

Tomemos por ejemplo a los osos, cuyas hembras entran embarazadas en la hibernación.

Se encierran en el fondo de una cueva, bajo un amasijo de hojas y ramas y se "duermen" durante largos meses.

Durante este tiempo, el trabajo orgánico sigue su curso y paralelamente al de la gestación.

En primavera, las hembras se despiertan y dan a luz, en general, dos osos cada una y **todas tiene el vigor y la leche... para alimentar a sus pequeños**.

Sin embargo, todo el invierno, no han tomado nada de comida o de líquido.

No existe ningún rasgo de desnutrición, ni de deshidratación, ni muerte de la criatura e incluso la vida se ha ejercido plenamente dando nacimiento a pequeños animales.

Otro ejemplo: nos hará comprender la posibilidad y la no nocividad de la **cura de ayuno seco** *(o completo).*

Así a este respecto nos comentaba el Biólogo P.V. Marchesseau: antes de la guerra 39-40, volviendo de los **Estados Unidos**, donde había ido a estudiar Naturopatía *(en los colegios de **Nueva York** y de **Los Ángeles**),* decidí crear en Francia una **escuela de Bromatología** y un centro de fabricación de alimentos de revitalización *(nutrientes).*

Esta escuela fue la primera del género y dio nacimiento más tarde al **"Instituto de Higiene natural"** de París que aseguraba hasta el año 1986 la publicación de los **cursos de Biomedicina Ortodoxo.**

Siendo el fiel discípulo de P.V. MARCHESSEAU y debido al fichero de cerca de 20.000 pacientes con unos resultados tan positivos **"cuando el paciente se súmete a estas teorías,** añadiendo mis resultados aplicando mis propios tratamientos en casos de hernias discales *(mas de 9000 casos resueltos evitándoles el quirófano)*.

He decidido abrir un centro parecido en España en una aldea; donde enseñaré a los alumnos o pacientes estas reglas. Y con los estudios adquiridos en estos últimos 30 años ya hoy en día no necesitamos una línea de productos complejos.

"Sólo uno". *El Silicio Orgánico Alimenticio con nº de Registro Sanitario.*

Aprovecho la ocasión para perdonar todos los que quisieron plagiarme, difamarme, coaccionarme...

Pero a los mismos no les puedo perdonar de abusar sin ninguna ética de sus pacientes.
Michel STÉPHAN

En el **capítulo de revitalización**, hablaremos de las gamas de alimento posible y veremos que el máximo de revitalización según la enseñanza del "Kriya-yoga", se obtiene sobretodo por la elección de alimentos sutiles que escapan a la materialidad.

Existen en la India Yoghis que no comen y no beben.

Se sustentan de **respiración profunda** *(fijando el nitrógeno del aire)* y del sol *(fijando el carbono a nivel de la piel gracias a su melanina)*. **Además,** ejercen su pensamiento de tal manera que el cerebro sirve de antena a los "psicones", energías intelectuales y que se vuelven incluso capaces de captar los "espiritones", energías superiores, formadoras de los universos.

La vía de esta aplicación pasa por la lucidez y la sabiduría.

Los **ayunos secos** *(o completos)*, después de estas precisiones, pierden su misterio y su concepto sobrenatural.

Están al alcance de todos los seres vivos en grados diferentes y los hombres mismos, son capaces de realizarlos.

- **SIN EMBARGO, PARA EL SER HUMANO, EL AYUNO SECO ES BASTANTE CORTO COMPARADO CON EL AYUNO HÚMEDO**.

En efecto, según nuestras experiencias, una cura normal "mediante la sed" oscila entre 2 y 4 días.

Esta cura, por supuesto, debe ser repetida cada 10 o 15 días o incluso cada mes *(según la "fuerza vital" disponible)* y ello tanto tiempo como sea necesario.

Una duración excepcional de 9 días *(duración que nos parece **máxima** para el Ser Humano),* ha sido alcanzada por uno de nuestros colegas y experimentalmente realizada bajo nuestra vigilancia.

Se trataba de una mujer de 25 años que sufría de acné tenaz en la cara y a pesar de todos los cuidados médicos consentidos durante más de diez años, nada podía ni siquiera aliviarla.

Estaba desesperada cuando se confió a nosotros.

Después de haberle explicado por qué razones los **cuidados locales** *(hechos por los diplomados en estética o los dermatólogos)* permanecían sin efecto y haberle

hecho comprender que **su mal era una reacción autodefensiva** *(frente a las sobrecargas coloidales)* que se ejercía en el ámbito de las glándulas sebáceas y no una enfermedad en sí, localmente constituida, consintió seguir la **cura seca que le imponíamos** y que **le habíamos prescrito** *(privación durante 3 días de toda alimentación sólida o líquida, nada de trabajo y relajación profunda, sudoración seca mañana y noche y purga cotidiana con una cucharadita de corteza de arraclán en polvo,* ***sin ocuparse de la cara ni de los granos****).*

Al cabo del tercer día, las inflamaciones habían desparecido y la mejoría era tal que la paciente decidió ella misma renovar la cura 8 días más tarde, **pero prolongándola durante 6 días**.

No estábamos de acuerdo y rehusamos endosarnos la responsabilidad de tal operación *(prefiriendo siempre, como ya sabéis,* ***curas cortas y periódicas*** *antes que aplicaciones heroicas de larga duración).*

Pero la joven mujer se empeñó y nos pidió solamente seguirla durante la cura de 6 días que se obstinaba en querer hacer.

Aceptamos pensando que encontraríamos un pretexto para interrumpir su ayuno antes del final.

El destino decidió de otra forma.

No solamente los 6 días fueron bien soportados, sino, además, el **acné** cedió de tal forma que 10 días más tarde, **una cura de 9 días fue comenzada**.

Todo también transcurrió bien y las cicatrices del acné se difuminaron parcialmente vaporizandose con Silicio Orgánico Alimenticio **(S. O. A.).**

La autocuración había sido obtenida en un 90%.

Animada, la mujer hizo aún dos curas más de 9 días, distantes entre sí de 20 días.

Y los resultados fueron perfectos.

A más indicios de acné, más cicatrices, la piel había recuperado el resplandor y la suavidad de la edad joven. Un resultado de tales características fue **obtenido sin crisis curativa importante y sin el más mínimo accidente patológico notorio**.

Las derivaciones emuntoriales, paralelamente aplicadas al régimen autolítico seco, y la aplicación del **S. O. A.** fueron la causa.

Como consecuencia, nuestra colega que pertenecía por supuesto al **tipo retractado** *(neuro-artrítico)* y a la **categoría de los nerviosos** *(pequeños y delgados),* supo plegarse a una disciplina de vida correcta y a una **cura seca anual** para evitar cualquier recaída.

Este record, si es que existe record, es la prueba de que este género de cura está dentro de las posibilidades humanas.

- **LA CURA SECA DRENA EL LIQUIDO LINFÁTICO Y MAS PROFUNDAMENTE AUN, ALCANZA AL "SUERO EXTRA-celular", VERDADERO PANTANO**.

  La linfa circula muy lentamente, se vierte en la sangre a razón de 1 litro cada 24 horas.

  En cuanto al suero o "linfa inmóvil", es recorrido por partes y de una forma esporádica, por algunas corrientes muy discretas asegurando la limpieza *(desasimilación)* y la nutrición *(asimilación)* de las células.

Para "secar" en total estos 30 litros de espesos y lentos líquidos, la agitación de la sangre *(por el ejercicio)* no es suficiente.

Se sabe que este último líquido, pasa cada minuto, en su totalidad *(5 litros)* a través de los grandes filtros que son el **hígado** y los **riñones** y que el ejercicio activa esa corriente multiplicando su velocidad por 3, 4 o 5 según la intensidad dada por las bombas diafragmática y muscular.

La sudoración mediante el ejercicio, que pone en movimiento las glándulas sudoríparas *(sudor)* y las **glándulas sebáceas** *(sebo)* confirma que la aceleración de la sangre conlleva automáticamente un vertido acrecentado de la linfa en el sistema vascular sanguíneo.

Sin embargo, dos maniobras naturales facilitan más este fenómeno.

Una muy conocida, es la **vibración** de los tejidos blandos y viscerales por medio de un potente aparato de rápidas percusiones y la otra es la **cura de la sed** de la cual estamos tratando en este momento.

¿Cómo mediante este último medio, se realiza un proceso de tales características?

La linfa es portadora de agua y para satisfacer la necesidad del organismo que ve deshidratarse su masa sanguínea por las evaporaciones respiratoria y cutánea a la más mínima actividad física *(y más fuerte en el transcurso de una sesión de gimnasia),* se produce un fenómeno de compensación.

Durante la **cura seca** la linfa sube hacia la superficie y se vierte más abundantemente en la sangre, doblando o triplicando su ritmo habitual, de donde se deriva un filtrado más intenso de los desechos y residuos viscosos *(engrudos)* a nivel del **hígado** y de las **glándulas sebáceas** *(en el caso del mantenimiento de un ejercicio)*.

Entonces, se asiste a expulsiones de mucus a nivel de las mucosas superiores, por ejemplo **esputos** *(lo cual es fácilmente puesto en evidencia, experimentalmente, por un **pequeño footing** de algunos minutos de duración, después de varios días de sedentarismo)*.

Entonces, se comprende la necesidad de activarse físicamente en el transcurso de una **cura seca** y de no pasar el tiempo sobre una hamaca *(bajo el pretexto de debilidad)*.

El masaje mecánico, vibratorio, *("Sistema MYDREN")* puede en caso de imposibilidad para realizar el ejercicio, reemplazarlo o sobreañadirse a él.

En fin, es bueno encuadrar la cura seca mediante curas húmedas porque la sangre en última instancia es el vehículo mediante el cual los desechos y residuos viscosos serán encaminados hacia los emuntorios previstos a ese efecto *(hígado, sebáceas y mucosas respiratorias)*.

La corriente intensa, provocada por el **asalto líquido**, facilita ese drenaje terminal.

No olvidemos que los **engrudos**, durante la cura seca, vienen a saturar abundantemente la sangre, la cual se vuelve espesa y frena su curso.

La dilución y el aumento del líquido sanguíneo precipitan más seguramente los engrudos hacia los filtros especializados.

Esta cura "por la sed" actúa más profundamente que la cura hídrica.

Es un cierto sentido, incluso más radical, pero exige, como la otra, una activación de los emuntorios *(principalmente **pulmonar** y **cutánea**)*.

El reposo muscular no es aconsejable, sino al contrario.

La "cura de la sed" debe ser empezada, periódicamente, hasta llegar al resultado querido.

El ritmo favorable, después de numerosas experiencias, parece ser de 3 días cada 10, más o menos.

He aquí algunos ejemplos de periodicidad: un bronquítico crónico de 65 años: , neuro-artrítico descarnado, veía empeorar su mal todos los inviernos sin que los veranos pudieran llevarle a la curación.

De estación a estación, se introducía en una cronicidad continua, con crisis cada vez más intensas y prolongadas, lo cual indicaba que el mal iba agravándose y que el corazón no aguantaría mucho tiempo.

Aceptó ser sometido al ritmo clásico de 3 días cada 10 y vibró concienzudamente dos veces al día durante 30 minutos su masa abdominal *(en posición ginecológica)* con un potente aparato que le habíamos aconsejado comprar.

Agotándose al más mínimo esfuerzo, rehusó todo ejercicio, lo cual comprendimos.

Por supuesto, tomó polvos vegetales laxantes y se plegó contra su voluntad, a las **sudoraciones secas** en caja que nosotros le habíamos exigido.

Además, las vueltas alimentarias entre las curas secas eran severamente reguladas.

Repitió 4 veces en total el conjunto de la maniobra y **fue juzgado entonces como curado, por su médico tratante que no comprendió nunca de que milagrosa forma había obtenido tal resultado**.

He aquí otro caso.

Un sujeto afectado de una soriasis, muy extendida *(difícilmente curable para los oficiales),* fue tratado con éxito mediante una cura de la sed al ritmo de 3 días cada 10 durante **6 meses, después de los cuales la curación se estabilizó y siguió la cura al ritmo de 1 día por semana**.

RECORDAR

No hay que imponer ni duración, ni frecuencia al paciente.

El sólo, según la experiencia, puede decidir esas modalidades.

Simplemente, hay que aconsejarle **intensificar** progresivamente las curas si las soporta bien y ello hasta que se observen resultados netos.

A este respecto, se conserva la cura que se repite luego hasta la satisfacción, tomando las precauciones técnicas complementarias de las cuales hemos hablado anteriormente.

Sólo queda un imperativo: hay que, para empezar, sufrir al menos una cura mínima de 24 horas por semana *(1 día de cada 7)*.

- **LA PRACTICA DE LA CURA SECA RECUERDA POR MUCHAS RAZONES A LA CURA HÚMEDA**.

  Es quizás, más delicada de aplicar que la cura hídrica.

  Puede hacerse "aislada" o en el seno de ésta última *(lo cual es bajo nuestro punto de vista, preferible por razones que explicaremos a continuación)*.

  La cura seca aislada se práctica de la siguiente manera: el sujeto comienza siempre por una **purga y una ducha rectal**, la víspera por la noche y la mañana después de las heces y **por una jornada de monodieta a base de verduras acuosas hervidas** *(desalojamiento intestinal)*.

  El segundo día, entra en una cura seca para 1, 2 o 3 días según su grado de entrenamiento y sale de ella por una última jornada a base de la misma papilla celulósica del principio.

  Laxantes **secos** *(polvo)* son aconsejables en el medio de la cura de los **3 días**.

  Las vibraciones serán bicotidianas y las **sesiones de gimnasia** *(reguladas para producir una cierta ventilación pulmonar y un cierto trasudor a la piel)* serán exigidas en función de los recursos fisiológicos del sujeto.

  La ducha rectal *(lavativa)* sólo debe ser realizada en la fase terminal de la jornada a base de la papilla celulósica.

  Entre las **curas** propiamente dichas, la vuelta a la alimentación debe ser estudiada y progresiva.

  Reducir progresivamente los alimentos cocidos, para atenerse a los alimentos crudos *(tales como las frutas, la verdura, el queso y los huevos)*.

  Si ello es imposible, tolerad sobre este fondo nutricional correcto un poco de arroz y de pescado hervido.

- **LA CONDUCTA DE LA CURA "MIXTA" ES RELATIVAMENTE SIMPLE Y SE INSPIRA EN LAS CURAS PRECEDENTES**.

  Se comienza, clásicamente, por un día de verduras hervidas *(monodieta celulósica)* con una purga la víspera, por supuesto.

  El segundo día es un día de **ayuno hídrico**, con **tisanas diuréticas, no azucaradas**, luego una lavativa *(ducha rectal)* por la mañana después de las heces y una nueva purga al acostarse.

  El tercer, cuarto y quinto día, por ejemplo, serán de **cura seca** *(o ayuno completo)*, con una **purga seca** *(polvo)* el cuarto día.

  El sexto día, se vuelve al ayuno hídrico con una purga al despertar y el séptimo día, se recupera la papilla celulósica con una ducha rectal matinal. Esta fórmula será repetida cada 15 días.

  Todas las otras maniobras por supuesto, serán incluidas en este conjunto.

  Es aconsejable aplicar esta **cura mixta** en todas las enfermedades de forma doble *(cristaloidal y coloidal)*, como la artero-esclerosis, la arteritis, los cálculos ...

  Todas las variantes son posibles.

  Se pueden seguir esquemas de cura mixta diversos, desde el momento que el sistema sea bien soportado por el interesado y que dé resultados satisfactorios.

RECORDAR

Entre las curas , húmedas, secas o mixtas, la regla dice que se debe dejar en general, dos veces el tiempo de la duración de la aplicación.

Así, un **ayuno húmedo** de 8 días, deberá ser repetido 16 días más tarde, un **ayuno seco** de 3 días, 6 días más tarde y un **ayuno mixto** de 7 días, 14 días más tarde.

No olvidar nunca que: "la cura a base de la papilla celulósica" debe encuadrar a la cura húmeda y que esta última a su vez debe encuadrar a la cura seca.

Bajo nuestro punto de vista, los ayunos mixtos son siempre más eficaces que los ayunos húmedos.

A parte de sus efectos polivalentes, recortan siempre considerablemente la duración de la prueba.

Por ejemplo, un ayuno mixto de **12 días** es siempre más autolítico y drenador que un ayuno húmedo de **30 días** y por otra parte, es menos penoso de soportar.

Hemos dicho que la acción del **ayuno hídrico** se hacía sentir sobre la **sangre**, drenando los cristales solubles que ésta posee en suspensión y en el ámbito de los **riñones**, provocando una diuresis de presión.

Este ayuno, es aconsejado en todos los casos de **enfermedades dolorosas y sin flujo** *(del tipo cristaloidal, según nuestra enseñanza y cuyo ejemplo perfecto está representado por el **reumatismo articular**, dicho de otra forma la **artritis**)*.

Al contrario, el **ayuno seco** es preferible para limpiar la linfa y el suero extracelular que contienen **engrudos insolubles** y sirve para activar las funciones filtrantes del **hígado como al mismo tiempo las funciones** evacuativas de la **vesícula** y del **intestino**.

Esta forma de ayuno seco da excelentes resultados cada vez que la enfermedad es de **naturaleza coloidal**, es decir,, cada vez que fluye y que es poco dolorosa *(catarros húmedos, otitis, acné, llagas supurantes, úlcera varicosa ...)*.

Pero en la mayoría de los casos, con la edad, las enfermedades son a la vez coloidales y cristaloidales.

La mayor parte de las enfermedades crónicas, pasada la cincuentena, ofrece este aspecto.

Conviene, en estos casos, utilizar los **ayunos mixtos**, de los cuales acabamos de hablar.

Hemos visto ancianos bronquíticos, expulsar no solamente mucosidades *(esputos),* lo cual era normal, sino, además, **cristales**, bajo forma de arena blanca como la tiza.

Por la mañana, después de una digestión penosa *(como consecuencia de una cena demasiado pesada y mal concebida)* se pueden tener los ojos **pegados** o bien llenos de **cristales**. A veces, engrudos y cristales, se unen para formar barnices, costras, que hay que remojar para poder abrir los ojos.

Los lodos y los cálculos de los órganos huecos *(articulaciones, vesícula ...),* los eczemas rezumantes, la artero-esclerosis ... son a menudo enfermedades de naturaleza doble.

Una regla en Biomedicina dice que con los años y los excesos de sobrecarga, los emuntorios pierden su especificidad para volverse polivalentes.

En la duda sobre la naturaleza de una enfermedad, el ayuno mixto es entonces el más indicado, sobretodo en las personas de edad avanzada.

- **LAS "TRANSFERENCIAS MÓRBIDAS" Y LAS "DERIVACIONES" SON PROCESOS DE LA MISMA NATURALEZA PERO DE SENTIDO CONTRARIO**.

Ahora se comprende como se producen las **transferencias mórbidas** que **partiendo de las superficies emuntoriales o de las mucosas,** llegan poco a poco a las profundidades, cada vez que la terapéutica torpe no mantiene la eliminación, o sino al contrario, la molesta, la paraliza o la agota.

Inversamente, se puede, por métodos naturales tales como los ayunos, **derivar** desde las profundidades hacia la superficie, luego devolver a los emuntorios especializados su unción exacta.

Por ejemplo, se puede en un sanguíneo-pletórico, hacer remontar una **úlcera estomacal** hacia la piel mediante sudores profusos, liberadores.

La derivación de las mucosas de la cara, de los pulmones y de la vagina se opera, como debe ser, hacia el hígado *(con su vesícula y el intestino, vía legal de los engrudos)*.

Los emuntorios no especializados *(llamados relevo, por ejemplo las mucosas de la cara)* sólo son solicitados cuando el **hígado** es desfalleciente.

Acordarse, sin embargo, que el fenómeno de la **generalización emuntorial** en los casos graves y en los sujetos envejecidos *(la orina deja filtrar no solamente los cristales, sino además los engrudos bajo forma de pus, los pulmones expulsan mucosidades mezcladas con arena ...)*.

Esta distinción entre **engrudo y cristales**, enfermedades coloidales y cristaloidales y emuntorios especializados es sin embargo, fundamental en biomedicina clásica *(ortodoxa)*.

La "desintoxicación" que se opera en parte mediante el ayuno *(ayuno húmedo, seco o mixto),* debe orientarse en función de la naturaleza de las sobrecargas.

El drenaje húmedo o "sanguíneo-renal" y el drenaje seco o "linfo-hepático" deben ser aplicados según las necesidades y no deben ser confundidos nunca incluso si se les mezcla como en la cura mixta.

Si tenéis los dedos hinchados y dolorosos, rojos en las articulaciones, realizad una desintoxicación a base del **ayuno húmedo**, si al contrario, vuestros pulmones "roncan" y están llenos de mucosidades, que vuestro nariz fluye al inclinaros hacia delante ... haced una cura de **ayuno seco**.

La ley humoral se enuncia así: la humedad mantiene los engrudos y la sequía mantiene los cristales.

Poner una compresa caliente y **húmeda** sobre una otitis es un error.

Es una compresa caliente **seca** lo que conviene en ese caso.

Poner compresas calientes y secas sobre una artritis deriva del mismo error, llevando sobre la naturaleza humoral de la enfermedad que se quiere curar.

Es el **calor húmedo** lo que conviene.

Ciertamente, el calor seco no hará mal, puede incluso aliviar momentáneamente, pero la curación será asegurada por las compresas calientes **húmedas**.

Los baños de barro caliente contra los reumatismos son aplicaciones exactas, de origen empírico y confirmadas por la ciencia.

Las grandes estaciones termales "antireumáticas" son señaladas siempre por las aguas y por las aguas calientes.

Es conforme a nuestra enseñanza.

- **EL ASALTO LIQUIDO** *(O DUCHA RENAL)* **DESPUÉS DE LA CURA SECA, ES UN PERFECCIONAMIENTO QUE LE HA SIDO AÑADIDO**.

  El asalto líquido es la operación *(aconsejada a menudo)* que termina el ayuno seco.

  Este asalto líquido consiste en beber de 2 a 3 litros de agua muy poco mineralizada *(o mejor destilada)* en el día que sucede a la cura seca y si es posible, forzando las dosis del líquido ingerido en las primeras horas para provocar una emisión importante de orina *(diuresis por presión)*.

  Se produce en este caso, a nivel interno de los dos riñones, una verdadera ducha.

  Este fenómeno es tan verdadero como curioso que parezca, que el doctor **Volhard** usaba este procedimiento para "destapar" los riñones de sus enfermos, alcanzados de nefritis.

  Así, ese médico, combinó armoniosamente el métodos de **Hanish** y el del célebre curandero **Schrott**, maestro incontestable del **ayuno seco**.

  En efecto, se puede decir que el **padre del ayuno seco es este curandero alemán**, que fue célebre más allá del Rhin, en el transcurso del siglo XIX y que curaba por este medio, nacido de su observación, todas las heridas rezumantes y las llagas desagradables, infectadas a menudo, sobrevenidas como consecuencia del uso de las armas de fuego de la época, sobre los soldados fatigados y alimentados en exceso a base de charcutería y de cerveza.

  Contó, él mismo, en un libro todas su experiencias.

  Podía a voluntad *(experimentalmente)* **despertar o apagar los flujos**, nada más que actuando sobre los líquidos ingeridos.

  Schrott cuidó y curó, por este medio, al famoso **Bismark** que era un gran comedor y un sólido bebedor de cerveza.

  Este estaba afectado de una **gota dolorosa** *(reumatismo "fluyente" de los sujetos floridos, sanguíneo-pletóricos, que raramente sufren de artritis crónicas, deformantes)*.

  El canciller alemán tenía en gran estima al pequeño curandero, al igual que a un "príncipe de la medicina".

  No tenía miedo de alabar su buen sentido terapéutico, delante de sus médicos confusos por su ignorancia o por su incapacidad.

  He aquí un último ejemplo a propósito de este ayuno seco.

  Teníamos una perra *(pastor alemán)* llamada "Dolly" de **4 años** de edad, es decir, en plena juventud. Habiendo tenido una camada de 6 cachorros que estuvimos obligados de destruir, sufrió los días siguientes una violenta mamitis con aparición de enormes accesos en el vientre.

Nadie podía aproximarse a la bestia que habitualmente era dulce y afectuosa, se había vuelto agresiva, desde el momento en que intentábamos tocarla.

Desesperados, nos contentamos con hacerle una buena cesta de paja y con llevarle una cubeta de agua, acompañada de carne fresca.

La perra, durante más de 15 días no tocó ni la comida, ni el líquido.

Luego, bruscamente se puso a beber de dos a tres cubetas de agua, **pero seguía sin comer**.

Entonces vimos una cosa increíble, **el animal se puso a orinar al menos durante varios minutos**, con tal abundancia que se podía decir que el suelo había sido inundado con una manguera de regadío.

Después de esta emisión de orina, pudimos constatar que las mamas habían cicatrizado.

Y al día siguiente la bestia hizo honor a su plato cotidiano de carne, recuperando su carácter y su gentileza.

El animal, siguiendo su instinto, había hecho una **cura seca** a la manera de **Schrott** y una ducha renal a la de **Volhard**.

Tomemos el ejemplo de un **simple catarro**, esta enfermedad *(trastorno reaccióna de autodefensa)* que los médicos se ven impotentes para curar, desde siempre y se comprenden bastante bien las razones de su fracaso. Para el Biomédico, el problema es diferente.

Se dirige a la causa y ya no al efecto.

Le es suficiente con privar al paciente de cualquier alimento líquido durante una jornada entera para que la nariz deje de fluir, como por encanto.

Si un día es insuficiente, dos días se ocuparán del mal.

Haced la experiencia sobre vosotros mismos o sobre alguna de las personas cercanas a vosotros y juzgaréis el valor del procedimiento.

CONCLUSIÓN

DIREMOS QUE EL BIOMÉDICO DISPONE CON SUS DIVERSOS AYUNOS (HÚMEDOS, SECOS Y MIXTOS) DE UN ARMA FISIOLÓGICA REMARCABLE, BIEN CON FINES HIGIÉNICOS O TERAPÉUTICOS O BIEN CON FINES ESTÉTICOS, PSICOLÓGICOS O ESPIRITUALES, EN UNA PALABRA, CON FINES DE PERFECCIÓN HUMANA INTEGRAL.

Este arma en efecto, es **polivalente**, como debe ser en Biomedicina, tanto sobre el plano de las **enfermedades** como sobre el de la **alteración de las formas** y de los **trastornos mentales** que evolucionan paralelamente y son los tres aspectos de una misma realidad mórbida.

Este arma es de una gran eficacia, siempre y cuando se cumpla la condición de conocer perfectamente la manipulación.

Sin embargo, se impone una reserva: el sujeto que quiere ayunar y perfeccionarse por este medio sobre un plan cualquiera de su personalidad, debe disponer de una **fuerza vital**, suficiente.

En efecto, el **ajuste viene de dentro**, de las glándulas endocrinas y del sistema nervioso, en una palabra del sujeto mismo *(que se autocura, repara sus formas y su mente)*.

Los ancianos deteriorados y sobrecargados, de edad avanzada, los grandes intoxicados *(fumadores, bebedores, grandes comedores, sobremedicamentados ...),* los enfermos, hipotensos patológicos ... no derivan de esta práctica del ayuno, incluso en el corazón de una cura de desintoxicación BIOMÉDICA bien comprendida.

Están sin Fuerza Vital, demasiado débiles para esperar soportar las crisis curativas.

Son **grandes desfallecientes vitales**, a los cuales las mono dietas o los regímenes restrictivos más moderados, de los cuales vamos a hablar a continuación, convienen mucho más.

Para terminar este capítulo, recordemos la regla biomédica fundamental: entre más viejo sea un sujeto o entre más enfermo esté o más introducido en la morbidez esté, más las maniobras autolíticas y la cura de desintoxicación en su conjunto, deberán ser suaves y crecer lentamente en intensidad según la forma de progresión que autoriza la "Fuerza Vital" disponible.

La ciencia es impotente para fijar la marcha de esta progresión que sigue siendo estrictamente individual.

Es aquí donde el **arte del Biomédico** interviene y debe ejercerse a fondo, por el hecho de una observación siempre expectante.

El buen Biomédico debe "sentir" que el momento ha llegado o no, para intensificar la cura.

Ciertamente, algunos signos de advertencia de la nueva situación que se prepara, existen, pero la "buena vista" del practicante lo anuncia mucho antes.

En ese sentido y en todas las técnicas del perfeccionamiento humano, ninguna "máquina", ni ningún "ordenador" reemplazará nunca al juicio y la justicia de aplicación de un **Maestro**, es decir, de un hombre que ama lo que hace y que posee una larga experiencia en su oficio.

Sobre un campo de heno, el chalán descubrirá las mejores bestias más fácilmente que el veterinario, sobre estadio, el entrenador observará lo que no funciona en el atleta más rápidamente que el médico.

El arte es superior a la ciencia, ya que el arte es justamente todo lo que sobrepasa al conocimiento y todo lo que éste no explica.

Toda ciencia tiene su fuerza en el arte y se renueva por él.

El saber orgánico vive y muere por el saber que se organiza.

El arte es la revolución permanente de la inteligencia.

"Los grandes sabios, decía **Alain**, son útiles en la primera parte de su vida, y **despreciables en la segunda**".

Bajo este punto de vista, el Biomédico se debe a sí mismo, ser un científico en su materia, pero no un "ciencista" rehusando toda idea venida de la imaginación o de la intuición, sobretodo, no debe cerrar la puerta a la nueva metafísica.

Sino muy al contrario, su conocimiento debe hacer llamada a las formas mentales superiores.

En ese sentido, se vuelve un **artista**, sobre el plano de su técnica, es decir,, una persona que ejerce un oficio, no solamente con una cierta suma de conocimiento, sino, además, con un máximo de **talento**.

La medicina denominada "científica" que voluntariamente se limita a los análisis y que quiere que se pese, que se mida, y que se fotografíe todo antes de decidir, es una **cáscara de nuez sobre el océano de lo desconocido fisiológico**.

El Biomédico, sin recurrir ciegamente a este aspecto de la ciencia, quiere ante todo asir la naturaleza orgánica, en su totalidad de expresión y tal y como se presenta a nosotros bajo sus formas múltiples y huidizas.

Su atención es requerida para descifrar el **código de la naturaleza** y acecha los más mínimos signos reveladores, ya que sabe que es únicamente gracias a ese "código" y no a la consecuencia de los trabajos de laboratorio, que descubrirá los **secretos de la vida y el misterio de los seres vivos**.

BROMATOLOGÍA DIETÉTICA 2º

"A los que les interesa la Higiene Vital, deben prometer no pensar nada más que en lo ***que hay de bueno en el hombre*** *y trabajar sin descanso para desarrollar esa cualidad a pesar de las dificultades de la vida".*

"La frugalidad, que consiste en comer una sola cosa por comida, puede realizar milagros sobre el plano de la Salud ".

LAS MONODIETAS (SECAS, HÚMEDAS, MIXTAS).

Principio de este "régimen autolítico".

Sus formas y sus aplicaciones.

Las grandes indicaciones terapéuticas e higiénicas.

De la elección del alimento "mono-dietético" y de la progresión en la autolisis.

Las grandes "curas mono-dietéticas", entre las más conocidas.

- **LA MONODIETA ES UN AYUNO "DISFRAZADO".**

  Este procedimiento pertenece de pleno derecho a la dietética, porque es restrictivo y por ello es "autolítico".

  Aquí, la restricción alimentaria no es total como en los ayunos que acabamos de estudiar, **sino que se limita a un sólo alimento**.

  - **Las monodietas,** por supuesto, pueden ser, según las necesidades, o **húmedas** *(monodieta a base de zumos de frutas o de legumbres)* o **secas** *(monodieta a base de arroz, sin beber)* o **mixtas** *(combinando los dos sistemas).*

Sus indicaciones son las de los ayunos, en función de la **naturaleza coloidal o cristaloidal de las sobrecargas que ocasionan la enfermedad**.

No volveremos sobre este tema, que ha sido suficientemente desarrollado en los capítulos anteriores.

- **Una de las ventajas de la monodieta** sobre el ayuno es que este **procedimiento es menos inquietante para los "no- avisados"**, que aceptan más voluntariamente el comer nada más que un alimento por comida que el no comer nada.
  Por otra parte, en el transcurso de la monodieta, el paciente no siente la misma sensación desagradable de **vacío orgánico** *(incluso de hambre insoportable)*.

  No teme, por esta razón, perder sus fuerzas *(!)* O adelgazar, efecto subjetivo con el cual hay que contar, a pesar de todo, cada vez que se apunta hacia aplicar tal régimen a un sujeto que ignora todo de la biomedicina.

  En efecto, se fían más de la opinión médica y de su entorno que de todas las explicaciones de un Biomédico, aunque sea el más competente del mundo.

- El principio fundamental de la monodieta es, como su nombre lo indica, un régimen donde sólo figura **un único alimento por comida, pero tomado en cantidad suficiente para calmar el hambre**.
  La duración de la monodieta es muy variable.

  Puede ser de una comida, de una jornada, de varias semanas, incluso de varios meses.

  En algunos casos, el alimento puede cambiar de naturaleza bastante frecuentemente, **mientras que cada comida sea mono-dietética** *(en verdad, sería necesario que el alimento fuera el mismo, el menor en el transcurso de una jornada entera, suponiendo que el sujeto haga buenas heces espontáneas o provocadas, al día)*.

  Algunas "curas mono-dietéticas" tienen una duración de varios años *(hemos seguido una durante 3 años)*.

  La doctora Brandt, de la cual hemos hablado anteriormente, ha llevado a cabo durante 7 años una cura de esta clase basándose en racimos de uvas y de verduras crudas, entrecortada por ayunos hídricos, con el fin de curarse de un **cáncer de estómago**.

  ***Personalmente**: en el año 1996 se me diagnosticó un hepáticocarcinoma grado II y un amigo médico de Bilbao me diagnosticó: "17 meses de vida como máximo.*

  En aquellos tiempos mi peso alcanzaba 103 Kg..., no podía cruzar la calle sin sentir un tremendo cansancio.

  Decidí entonces pasar de mis problemas y aposté por la vida.

  Durante 4 años comí solo frutas 8 veces al día con tan solo una cuajada al día, 2 a 3 litros de agua mineral o destilada.

  Hoy peso 58 Kg... y mi amigo médico siempre que me ve me pregunta ¿Un día me contarás tu secreto?..

  Michel STÉPHAN 1995 - 2004

El capitán **Diamond**, más conocido en América que entre nosotros, se puso a hacer una **monodieta basándose en frutas jugosas** a partir de los 80 años y por el resto de su vida, ya que era reumático y estaba condenado a permanecer en cama y gracias a esta cura vivió centenario y se puso bastante en forma, para jugar al tenis y burlarse de los médicos que le habían condenado.

La doctora **Degolière-Davenport**, americana igualmente, vivió 120 años, gracias a una doble monodieta **verde** *(a base de espinacas)* y **blanca** *(a base de queso)* que hizo cada semana a partir de los 60 años, edad en la cual comenzó su medicina y se casó por segunda vez *(viuda, se volvió a casar otra vez con más de 80 años, lo cual demuestra la vitalidad que poseía, prueba de la excelencia de su método)*.

❍ LA MONODIETA ES UNA REGLA ESENCIAL DE LONGEVIDAD

•· **A parte de la enfermedad que se quiere curar, este procedimiento autolítico permite en efecto, alcanzar la extrema vejez**.
A partir de los 80 años, por ejemplo, para quien entre en esta edad en un estado mediocre de salud, es bueno adoptar una serie de reglas.

Muchos errores, en ese momento, podrían ser aún borrados.

Se verían añadirse años a la vida y vida a los años.

Si todos los humanos, que envejecen, fueran lo bastante sensatos como para limitar su apetito y su deseo de comer, se volverían todos centenarios.

Varias grandes encuestas a través del mundo, particularmente las de los doctores **Jensen, Davies, Mac Carrington** y **Février** confirman nuestro juicio y revelan que existen poblaciones de costumbres rústicas, viviendo en ciertos lugares de la tierra, donde el **porcentaje de centenarios** es particularmente elevado.

Los grupos étnicos más remarcables a este respecto, son los de los "**Hounza**" que viven sobre las vertientes soleadas del Himalaya, los "**Abkhazes**" del **Azerbaïdjan** en el **Caucaso**, en fin, los nativos de las altas mesetas del **Ecuador** meridional, situadas alrededor del pueblo de **Vilcabamba**, en la **Cordillera de los Andes**.

En estos pueblos, las enfermedades son desconocidas o casi.

Y no solamente muchos de sus miembros alcanzan una edad sorprendente en un estado de salud de los más satisfactorios, sino que además conservan todas sus facultades *(físicas e intelectuales)*.

"Raros son los individuos, dicen los encuestadores, que sienten las complicaciones que puede conllevar la **vejez patológica**".

Los factores de longevidad, que son los más a menudo señalados, son la **serenidad** del modo de vida *(ausencia de enervación social, debida al aislamiento en una naturaleza grandiosa y salvaje),* una **temperatura muy uniforme** entre las estaciones, oscilando entre los 15 y los 25º, un **clima seco** durante la mayor parte del año, un **agua de fuente** particularmente pura sirviendo de bebida, una **actividad muscular** constante de toda la población, desde el alba hasta el crepúsculo y desde el principio hasta el final del año y en fin, una **alimentación muy frugal** *(los sujetos de edad más avanzada se ha revelado siempre en los sectores donde las **raciones alimentarias son las más pobres y las menos variadas**)*.

Los alimentos que toman cotidianamente estas poblaciones son muy **reducidos** en cantidad, "las raciones parecen justas para hacerles subsistir", constata el doctor **Davies**.

En cuanto a la calidad de estos alimentos, es perfecta, los tratamientos químicos son desconocidos en estos lugares y la pobreza y el aislamiento hacen que no haya mucha elección.

Son siempre los mismos alimentos los que se ponen sobre la mesa: verduras acuosas crudas o hervidas, frutas frescas o secas, un poco de leche de cabra o queso y algunos huevos.

Raramente aparecen cereales cocidos y mucho menos carnes.

Es curiosamente, el régimen humano *(específico y no desnaturalizado)* que preconizamos en nuestra enseñanza.

Añadamos además, para esclarecer este concepto mayor de la longevidad en materia de alimentación que es la **frugalidad**, y que todos estos pueblos conocen periodos anuales de escasez donde la alimentación se vuelve francamente **mono-dietética** durante algunos meses o francamente ausente

(de ahí los ayunos de algunas semanas para todos, comprendidos los niños).

Por otra parte, nadie se vuelve loco con esta situación, sabiendo por experiencia que este género de prueba es siempre bien soportado, por no decir beneficioso.

En estos pueblos, no existen **obesos**.

Los individuos permanecen delgados a lo largo de su existencia.

Anotemos además, contrariamente a nuestras estadísticas, que los hombres viven, aquí, más tiempo que las mujeres.

- **He aquí algunos récords de longevidad para los habitantes del Ecuador: Miguel Carpio** *(de 123 a 129 años según los cálculos del encuestador, por medio de comprobaciones históricas),* el **matrimonio Carrión** *(ella, 140 años, él, 150 años),* **Gabriel Brazo** *(120 años),*

  Ricardo Aguine *(131 años),*

  Francisco Camacho *(135 años)*

  y **Samuel Rochas** *(135 años igualmente).*

  "La autenticidad de los centenarios ecuatorianos no puede ser puesta en duda", nos escribía un día, nuestro amigo el **Doctor Lovewisdom**, naturópata de reputación internacional, que habiendo abandonado sus actividades en los Estados Unidos había ido a vivir al "Edén" que es el valle del pueblo de **Vilcabamba** *(una leyenda afirma que el primer paraíso terrestre, de donde **Adán** y **Eva** fueron expulsados, se encontraba en esos lugares).*

  El doctor Lovewisdom, a parte de las reglas de vida y de alimentación frugal que se conjuntan con las nuestras, afirma que un factor de longevidad suplementario viene de las condiciones climáticas y geográficas de la región donde "soplan las tempestades solares magnéticas, capaces de eliminar los venenos

metabólicos que habitualmente se estancan en los organismos vivos y conllevan su muerte prematura".

Ese "aura" misterioso que envolvería periódicamente la región, contribuiría entonces, a depurar el organismo y normalizando el baño humoral, a volver a las células casi inmortales *(a ejemplo de las células de los corazones de pollo en el transcurso de los experimentos de **Alexis Carrel**)*.

Sin embargo, nuestro amigo **Lovewisdom** olvida que la frugalidad, doblada de monodieta y ayuno, depura ya suficientemente el organismo y que sus **"tempestades solares magnéticas" soplan sobre un pueblo que no las necesita**.

Harían mejor en soplar sobre las grandes capitales del mundo occidental y sobreindustrializado, que detentan no los récords de longevidad, **sino los poco envidiables récords de mortalidad y de cáncer**

•· Para nosotros la **sobriedad y la frugalidad**, unidas al ejercicio **cotidiano** son las claves del problema de gerontología que se propone aquí.
No olvidemos que tenemos, en nuestro mundo occidental un campeón de longevidad en la persona del galés "**Old Parr**" que vivió 140 años, en el siglo XVIII y murió después de un banquete ofrecido en su honor por el Rey de Inglaterra.

Lo cual prueba que la frugalidad es el factor decisivo de la longevidad.

Se puede decir, sin exagerar, que si **Parr** hubiera rehusado la invitación real, habría vivido más tiempo.

Sin embargo, el récord absoluto nos viene del **Caucaso**, donde el ruso **Schirali-Baba** del **Azerbaidzhan** *(pueblo de Barzavu),* muerto hace algunos años, a la edad venerable de **168 años** *(1973)*.

La vida de este hombre, según los médicos que han tenido la ocasión de estudiarlo, era un ejemplo de rusticidad sobre todos los planos: alimentación medida y **poco variada** *(comidas mono-dietéticas frecuentes),* trabajo físico cotidiano y vida al aire libre todo el día *(cualquiera que fuera la estación del año)*.

El mejor amigo de **Schirali** murió a la edad de **153 años**, se llamaba **Makmud Ecivasov**.

NO QUEPA LA MENOR DUDA QUE EL CAMINO MÁS CORTO

HACIA LA VERDAD ES:

" LA EVIDENCIA ".

Hemos reemprendido, en varias ocasiones, las experiencias de **G. Knapp**, en el **Instituto de Humanismo Biológico** de París.

Hemos hecho ayunar periódicamente a ratas y canarios, lo cual es muy fácil y hemos obtenido alargamientos de la vida activa de un tercio con respecto a los sujetos testigos, que eran alimentados sin restricción.

La contra-experiencia, consistiendo en dar no solamente en abundancia **alimentos variados**, sino además **alimentos grasos** *(mantequilla, grasa ...),* han revelado en la autopsia, en todos los sujetos, sin excepción, lesiones cardiacas o tumores de diversos grosores.

Se puede afirmar que cuanto más "no-específico y desnaturalizado" sea un régimen, más acorta su vida el sujeto que lo sigue.

Ahora bien, sabemos que el régimen específico humano es a base de frutas, de legumbres crudas, de huevos y de queso.

El que acepte hacer tres comidas mono-dietéticas al día *(mañana:* ***frutas****, mediodía:* ***huevos y queso*** *y noche:* ***verduras crudas, hortalizas****)* estará seguro de vivir muy viejo, conservando todas sus facultades.

El almidonismo y **el carnivorismo** provocados por los manjares cocidos y el mezclismo con el **pluralismo** alimentario y el **alcoholismo** que conlleva la gastronomía en todos los países, son los mayores enemigos de la Salud y de los días del hombre.

La "cura mono-dietética" entonces, debe ser hecha no con cualquier alimento, sino al contrario, con los **alimentos biológicos**, es decir, **específicos y no desnaturalizados** *(no habiendo sufrido ninguna alteración mecánica, química y si es posible, térmica)*.

El mecanismo autocurador, el de la "restricción alimentaria", está en la limitación de la nutrición.

Es ese mismo mecanismo de autolisis constante que **prolonga la existencia** de los que se abonan a las "mono dietas" de una manera periódica o continua.

- **LA AUTOLISIS "DESENCADENADA" POR LA MONODIETA ES DE LA MISMA FORMA QUE LA "DESENCADENADA" POR EL AYUNO, PERO MAS LENTA.**

El fenómeno buscado en el transcurso del ayuno clásico *(húmedo, seco o mixto)* es la eliminación de las **sobrecargas tóxicas** *(malos tejidos, sustancias extrañas)*.

Ya hemos explicado en capítulos precedentes, lo que ocurre en los humores cuando se practica una restricción total de alimento sólido o líquido, no volveremos más sobre ello.

Sepamos que los procesos puestos en marcha por la monodieta son exactamente los mismos que en el caso del ayuno, con la única diferencia de que en la monodieta la **acción es más lenta**.

La autolisis se realiza porque el organismo opera fácilmente sus digestiones y puede, una vez realizado su trabajo nutricional, ocuparse activamente de la limpieza de sus tejidos, de la degradación de las sustancias metabólicas, de su drenaje y de su eliminación.

No se puede pretender que las **mono dietas** sean menos eficaces que los ayunos, solamente se puede decir que son **más lentas** y que deben por ello, ser siempre más largas que los ayunos, para poder obtener un mismo resultado.

Pero las mono dietas tiene esa ventaja de ser menos brutales para los organismos y de ser mejor aceptadas por los pacientes.

Son, casi siempre, muy bien soportadas por la mayoría de los sujetos, cualquiera que sea su edad.

La monodieta es una manera muy segura de frenar la violencia de las **crisis curativas**, sin con ello agotarlas.

Por supuesto, según la naturaleza de las sobrecargas humorales *(en cristales, en engrudos o en sustancias mezcladas),* tendremos mono dietas húmedas, secas o mixtas, exactamente igual que para los ayunos.

He aquí, clasificadas por orden autolítico decreciente, una serie de posibles mono dietas húmedas: **a base de agua azucarada** *(con levulosa o con miel: 1 cucharada sopera por cada litro de agua poco mineralizada),* a base de **zumos de verduras acuosas**, crudos y no salados *(zanahorias, tomates muy maduros, puerros ...),* a base de **zumos de frutas jugosas** *(naranjas, limones, piñas, pomelos ...),* a base de **frutas nitrogenadas** *(leche de almendras secas por ejemplo)* y a base de **leche pura**, no azucarada, más o menos cortada con agua.

Las mono dietas secas se hacen a menudo, a base de frutos secos no tostados: *(almendras, nueces, avellanas ...)* o a base de **frutas secadas** *(higos, uvas secas, albaricoques ...)* o además a base de **papillas de cereales pobres**, tales como el arroz, el mijo o el trigo sarraceno.

El gel de trigo candeal, según el método del **Doctor Kousa**, se debe retener en esta gama.

Estos últimos alimentos, por supuesto, son cocidos, pero no olvidemos que se trata aquí, de **curas provisionales con fines orgánicos precisos** y no de un régimen definitivo.

El gran mérito de Oshawa, al cual hemos criticado muy a menudo, es sobre este plano, el haber preconizado una alimentación fuertemente restrictiva *(monodieta a base de arroz o casi),* de ahí los **éxitos** de su método sobre los gran intoxicados, pero de ahí también los accidentes nutricionales sobrevenidos sobre muchos de los adeptos al cabo de un cierto tiempo de cura.

En efecto, una **monodieta** de esta naturaleza no puede ser un régimen biológico definitivo.

Ahí está el error de Oshawa y de sus discípulos.

Para volver a las mono dietas más agradables, hemos dejado entender anteriormente, que era posible cambiar periódicamente, el alimento en el transcurso de la cura.

Se puede así, para una cura bastante larga, tomar un alimento diferente cada 2 o 3 días.

Tomemos por ejemplo, una monodieta mixta de 15 días.

Se harán:

3 días a base de **papilla celulósica húmeda**,

3 días a base de **arroz**,

3 días a base de **frutas jugosas crudas**,

3 días a base de **gel de trigo candeal**,

3 días a base de **manzanas cocidas**

y 3 días a base de **zumos de legumbres** o de **verduras crudas**.

Incluso, se puede cambiar el alimento todos los días, cualquiera que sea la naturaleza de la cura, húmeda, seca o mixta.

Algunos autores preconizan, incluso, un alimento por comida, lo cual forma la **cura de plato único**.

Además aquí, todas las combinaciones son posibles.

En cuanto a la longitud de las mono dietas, son, como los ayunos, de duración variable.

Existen mono dietas muy largas, otras medianas y algunas relativamente cortas.

Por otra parte, pueden ser continuas *(raramente renovadas)*.

La frecuencia de las mono dietas depende de su severidad por una parte y de los fines orgánicos perseguidos por otra, siempre en función de la edad del paciente, de sus recursos vitales disponibles, de sus sobrecargas humorales y de su ancianidad.

He aquí, un ejemplo de tratamiento en un niño de 5 años, literalmente cubierto de placas eczematosas, **secas**.

A pesar de todos los cuidados clásicos dados durante varios años, el mal se extendía en superficie y en profundidad.

Este niño estaba en un estado muy grave de intoxicación y de enervación cuando nos fue confiado.

Picazones nocturnos intolerables, calmados por medicamentos, añadían dificultad a la cura que nosotros proponíamos.

Había que actuar rápidamente, pero el **ayuno húmedo** ya no era posible, por el hecho de la delgadez del niño.

Aconsejamos una **monodieta húmeda** a base de manzanas cocidas *(no azucaradas)* a razón de 6 comidas al día.

La manzana cocida era el único alimento bien tolerado que no provocaba accesos eczematosos, además, era necesario que la cura fuera húmeda y débilmente **nutritiva**.

Las papillas de verduras acuosas desagradaban al niño y las frutas jugosas eran mal soportadas *(diarreas abundantes, quemazones digestivas ...)*.

Durante más de 2 años, el niño no tomó ninguna otra clase de alimento.

Desde el tercer mes, con la aparición de heces normalizadas y de un aliento dulce, la mejoría de la piel era del orden del **60%**.

En ese momento, añadimos a las manzanas cocidas, manzanas crudas y zumos de manzanas crudas. Todo fue bien y el mal continuó retrocediendo.

Al cabo de un año, la mejoría era del **80%**, pero el conjunto de la cura fue seguido aún durante otro año, porque el **hígado agotado** *(por las leches y las papillas de la joven infancia)* y los **riñones**, a su vez, afectados en su función por los medicamentos y los sedantes, cedían al más mínimo intervalo en el régimen.

La piel que curada enteramente, mucho antes que los órganos filtros fueran reparados, lo cual es lógico.

Nos fue fácil constatar clínicamente su estado mediante las escapadas alimentarias reveladoras.

Los vómitos y los dolores renales se producían cada vez que se intentaba añadir al régimen, huevos por ejemplo o queso blanco, o incluso arroz o patatas al vapor, lo cual no era a pesar de todo un régimen incendiario.

Ocurrió, que al cabo de **2 años**, el niño pudo volver progresivamente a una alimentación más variada, según nuestros conceptos biológicos, atenuada por algunas tolerancias.

El padre que era taxista en París, nos dio durante mucho tiempo las noticias sobre la salud de su hijo que residía excelente, con la condición de no hacer excesos de pan, de carne, de vino ... en una palabra de alimentos tradicionales.

Luego, el tiempo, como siempre, hizo su trabajo y no oímos hablar más de ese niño hasta un día en el cual se presentó en nuestras oficinas un hombre de 25 a 30 años, acompañado de su mujer. Era el niño eczematoso que habíamos conocido antaño.

Su padre había muerto de accidente, unos años antes, de ahí el no haber sabido nada más del niño.

Había venido a decirnos que no había olvidado nunca lo que habíamos hecho por él y que le habíamos, sin ninguna duda, salvado de la muerte.

Cualquiera, con un **sólo alimento** *(manzanas cocidas y crudas)* habría podido temer, según las teorías oficiales, que el **equilibrio nutritivo** *(calórico, químico o cualquier otro)* fuera roto y que sobrevendrían estados de desnutrición grave, por **carencias proteínicas, vitamínicas o minerales**.

La **manzana**, a pesar de todas sus cualidades, no pasa por un **alimento completo** y "cocida", no gana en virtudes a pesar de todas sus cualidades

Pero, no hubo desnutrición, el niño, en el transcurso de esos dos años de cuidados *(es decir de los 6 a los 8 años)* tomó **peso** y **altura**.

Es verdad que nosotros habíamos añadido rápidamente las manzanas crudas y los zumos de manzana, cuya riqueza en azúcares levulosados, directos, es muy conocida.

Sin embargo, el niño habría debido estar falto de **prótidos**, pero la vida al aire libre que llevaba, compensaba ampliamente esta carencia.

En efecto, habíamos exigido que dejara las afueras Parisinas donde vivían sus padres para ir a casa de su abuelos, jubilados, que habitaban en **Mentón** *(Sur de Francia)*.

Allí, el niño debía pasar sus días en el exterior y acompañado de su abuelo, hacer largas excursiones en el campo circundante.

No olvidemos que el hombre fija el **nitrógeno atmosférico por los pulmones**, contrariamente a la opinión de los oficiales.

Pero para que ello se produzca, es necesaria una mucosa respiratoria fina y flexible, exenta de suciedades viscosas y que el aire sea puro y perfumado de olores aromáticos.

Ejemplos de fijación del nitrógeno atmosférico no faltan y explican muchas cosas, dejadas en silencio por los sabios.

La vaca, en la primavera en el prado, produce leche y mantequilla con un azúcar ultra-pobre: la **hierba verde**, pero respira profundamente y **pasa sus noches a la intemperie**.

El vigor sentido, después de una noche pasada con la **ventana abierta**, se explica en parte por este fenómeno de la fijación nitrogenada.

Los animales que hibernan y la almendra fresca *(fruto hidro-carbonado que se vuelve al secarse fruto nitrogenado)* son además ejemplos que ilustran este fenómeno.

Pero existen hechos más explícitos aún.

El tuberculoso al cual se le debe rehinchar periódicamente el neumo-torax porque el gas nitrogenado ha pasado a la sangre y los accidentes de sobrecompresión de los submarinistas y de los aviadores *(aire demasiado comprimido)* son pruebas suficientes para demostrar que el gas nitrogenado puede ser absorbido directamente por la sangre a nivel de las vías respiratorias.

Por otra parte, los análisis químicos comparativos entre el aire inspirado y el aire expirado, revelan particularmente dicho fenómeno *(el ser humano no exhala todo el gas nitrogenado que inhala)*.

En la India, los Yoghis conocen este fenómeno, ellos que llegan a vivir sin comer durante años *(fijan el nitrógeno por los pulmones y el carbono por la piel)*.

Es una parte de la enseñanza del **Kriya-yoga**.

Tenemos que añadir que la **cura mono-dietética**, cualquiera que sea su valor, jamás debe ser utilizada como **procedimiento aislado**, al contrario, la colocamos en cualquier circunstancia, en el **seno de la cura biomédica** de "desintoxicación", de la cual respetamos escrupulosamente todas las etapas.

Como para los ayunos, estas disposiciones facilitan y aceleran las depuraciones y frenan la violencia de las crisis curativas, temidas siempre.

- **Desaconsejamos, cada vez que ello es posible, hacer esta cura con un alimento cocido** *(desnaturalizado por el calor)* o con un **alimento no específico** *(cereales, por ejemplo)*.
  Decimos: cada vez que ello es posible y no es a menudo el caso, porque la mayoría de los pacientes no están iniciados en nuestras prácticas.

  En estas situaciones, no hay que dudar en instituir una **monodieta** con alimentos cocidos e incluso inespecíficos, como el arroz o el gel de trigo candeal.

  Esta restricción llevará a pesar de todo a mejoras importantes.

  Siempre se puede, como consecuencia, volver a una **monodieta más clásica** *(frutas por ejemplo)* en el momento en que el paciente haya comprendido el valor del procedimiento y su principio.

- **La verdadera monodieta se efectúa sin cambiar de alimento, una vez que éste ha sido correctamente elegido**.
  El cambio o los cambios en el transcurso de la cura son **tolerancias y no reglas de aplicación**.

  El paciente entonces, debe atenerse a un **único alimento**, cualquiera que sea la duración de la cura, si quiere seguir escrupulosamente las directivas fundamentales de la **monodieta**.

- **Para encontrar el alimento perfecto**, es decir, el que conviene mejor fisiológicamente al paciente *(en la gama de los reservados a la especie)*, **a menudo es indispensable actuar por tanteos sucesivos**.

Este alimento mono-dietético es llamado **hipotóxico** *(es el que dejará la menor cantidad de desechos y residuos en el organismo).*

- En el transcurso de las mono dietas, las **purgas y las lavativas** *(duchas rectales)* **son indicadas igualmente** para los ayunos.
- Reemplazando el ayuno por una monodieta de naturaleza correspondiente, **no se suprime la obligación de insertar el procedimiento en el seno de la "cura de desintoxicación"**, que es necesario conocer y saber explicar.
- **La entrada y la salida de la monodieta no plantea ningún problema** *(no siendo la situación estomacal e intestinal parecida a la del ayuno).*
  Se puede entrar **bruscamente** en la monodieta y salir de la misma forma, evitando simplemente las comidas demasiado copiosas y hechas de mezclas alimentarias contradictorias

  (el "régimen disociado" es el que conviene, si se rehusa el "régimen biológico humano" a base de productos ***vegetales y animales crudos****).*
- Los niños de corta edad, de algunos meses de vida, afectados de trastornos gastro-intestinales *(debidos a las leches extrañas y a las harinas azucaradas)* "se autocuran" muy rápidamente por una **monodieta a base de zumo de zanahoria**, por ejemplo, que es "regulador" de los desajustes digestivos y permite salir con bien de situaciones tan difíciles como la de una **diarrea verde** *(cólera infantil).*
- No olvidar jamás, en el transcurso de una monodieta, que los fenómenos de carencia que podrían producirse a la larga, son evitados siempre gracias a las **respiraciones profundas** y a las **activaciones de la piel** *(baños calientes, soleamiento, fricciones secas y aromáticas).*
- **Retened,** además que los ancianos y todos los sujetos que envejecen, recuperan mucha fuerza y energía mediante curas sistemáticas y prolongadas de monodieta.
  Es uno de los mejores medios de prolongar la existencia y de evitar muchos desórdenes fisiológicos debidos a la edad.

  La monodieta borra la senectud y la vejez patológica precoz.
- **En fin,** toda persona en estado de buena salud y que quiere seguir en ese estado, debería, **dos días por semana** *(por ejemplo el martes y el viernes)* someterse a una **cura mono-dietética clásica** *(frutas crudas, por ejemplo, en verano y compota de manzanas cocidas, no azucarada, en invierno).*
  Mediante esta disciplina simple de vida, más del 50% de las enfermedades desaparecerían.

ESTUDIO DE ALGUNAS GRANDES CURAS MONO-DIETÉTICAS, DE ENTRE LAS MAS CONOCIDAS, LAS MÁS CURIOSAS O LAS MAS EFICACES

- **La monodieta celulósica**. Es la cura clásica basándose en papilla de verduras acuosas *(puerros, zanahorias, tomates ...),* **sin cereales,** ni materias grasas, ni sal.
  La regla está en hacer hervir en agua estas legumbres, cambiando el agua varias

veces con el fin de eliminar los azúcares y los minerales y de no conservar nada más que la **trama celulósica de las plantas** *(masa celulósica ablandada)* poco alimenticia, pero limpiadora del intestino y normalizante de la flora intestinal *(**colibacilos** que se alimentan exclusivamente de celulosa)*.

La **colibacilosis intestinal** tiene como causa mayor la alimentación cocida a base de carnes y de almidones y desprovista de productos crudos celulósicos suficientes.

En esta papilla celulósica, la adición de plantas aromáticas es muy aconsejable.

El ajo, la cebolla, el tomillo ... le confieren **virtudes antisépticas y micro-biolíticas** indiscutibles.

Se piensa incluso que las **plantas aromáticas** contribuyen a sanear el medio intra-celular.

La cura aromática es seguramente, una de las mejores armas que tenemos para luchar contra el **cáncer** *(enfermedad tipo del 4) grado, denominada degenerativa, **que se desarrolla en el seno mismo de la célula, usando los orgánulos que la constituyen)**.*

La cura cotidiana a base de la papilla celulósica, aromatizada, conlleva de 4 a 6 platos hondos de esa "sopa campesina", *(puré espeso)*.

Por supuesto, la cocción en estofado, querida por **Mono** no es conveniente aquí.

Es el método de varias aguas del **Doctor Carton**, lo que nosotros recomendamos.

Se trata de la cura de desintoxicación, no hay que alimentar, o bien hacerlo al mínimo.

La cocción en estofado, arte de cocer sin destruir demasiado, conviene más especialmente en la **cura de revitalización**.

Es esta monodieta a base de papilla celulósica la que aconsejamos vivamente para entrar y salir de los diversos ayunos, pero es excelente también, cuando es prolongada, para reducir numerosas enfermedades.

Diremos incluso, que es polivalente a ejemplo de las técnicas de la Biomedicina.

Sin embargo, es indicada particularmente en las manifestaciones de la **colibacilosis intestinal** *(como hemos dicho anteriormente)* y en la mayoría de las enfermedades del estómago, del intestino delgado y del colon grueso, tales como la gastritis, la hiperclorhidria, la flatulencia, el estreñimiento, la colitis, el principio de apendicitis o de úlcera.

Es igualmente conveniente en todas las insuficiencias y los agotamientos del hígado, en las ictericias, los cólicos biliares, las crisis agudas de hepatitis, las esclerosis parciales ...

Libera un páncreas congestionado y hace maravillas en el caso de la **diabetes florida**.

Sobre el plano de los órganos respiratorios que dependen de la función hepática, contribuye a autolizar los engrudos y a hacer desaparecer rápidamente las bronquitis repetitivas, las crisis de asma, de enfisema ...

Además, es excelente para los **sanguíneos** *(cuyo corazón y cuyas arterias corren el riesgo de ceder - infarto de miocardio, hipertensión, trombosis, congestión, hemiplejia)* y para los **digestivos** *(otro tipo de dilatados aún más pletóricos que los sanguíneos)*, que puede temer, por parte de su temperamento, úlceras de estómago, de duodeno o del ano, sino son desajustes pancreáticos variados y otros desórdenes más o menos graves de las grandes funciones digestivas, comprendido el **cáncer**, fase terminal de las largas agresiones tisulares.

La cura mono-dietética a base de la "papilla celulósica" puede dar igualmente, grandes servicios en **estética natural**.

Mejor que todas las lociones de aplicación exterior, esta cura combate la **celulitis** *(de las mujeres neuro-artríticas)* y la **obesidad** *(de las mujeres sanguíneo-pletóricas)*, hace desaparecer las "manchas amarillas" de la piel, desinflama las verrugas y otros quistes cutáneos y devuelve a la piel su flexibilidad y su tonicidad que le habían hecho perder las pinturas y los polvos.

Para terminar, diremos que este procedimiento representa, a nuestro ojos, la **cura-choque** en dietética *(Cada vez que el ayuno es imposible por diversas razones y principalmente en el caso de infecciones agudas como las anginas, las fiebres y las gripes, donde el entorno del enfermo es poco favorable respecto a este medio)*.

- **La monodieta a base de manzanas cocidas** *(no azucaradas)*.
  Es una de nuestras curas preferidas junto a la anterior.

Esta cura, de la cual hemos hablado ya anteriormente, se hace a base de manzanas cocidas en el horno y más raramente en compota *(siempre sin azúcar sobreañadida)*.

Las manzanas **crudas**, pueden poco a poco, reemplazar a las manzanas cocidas, a medida que la tolerancia digestiva va mejorando.

Las grandes indicaciones de esta cura *(que sigue siendo, por supuesto, **polivalente**)* son las **enfermedades de la piel** *(en particular el eczema **seco**, no rezumante o el prurito intolerable y que es de naturaleza reumática o cristaloidal)*.

Sin embargo, los **otros eczemas** ceden igualmente ante esta cura, cuando es prolongada, lo mismo que desaparecen las enfermedades coloidales, tales como el **acné**, las **úlceras varicosas** ...

Pero la otra curación es más lenta. Se debe anotar que los bebés y los niños de corta edad, cuyo hígado ha sido agotado por el abuso de las harinas y los azúcares industriales, se encuentran muy bien después de una **monodieta a base de zumos de manzana o de compotas** no azucarados.

Esta cura les aporta un rápido alivio y una mejora espontánea de todos sus trastornos hasta la curación definitiva *(si los errores nutricionales más agresivos no se vuelven a cometer)*.

Esta cura, además, puede convenir a los diabéticos floridos.

Alimentar a los diabéticos con azúcares es paradójico.

La manzana contiene azúcar, en efecto, en gran abundancia, pero este azúcar es de una naturaleza especial.

Se le llama **levulosa**, desvía el plano de la luz polarizada a la izquierda, por oposición a la **dextrosa** *(que hace el efecto contrario)*.

Ahora bien, la levulosa es un "azúcar directo" que es aceptado sin transformación por la sangre y los músculos *(órganos que funcionan a base de azúcar)*.

No tiene necesidad de sufrir una modificación química a nivel del hígado y del páncreas como los **"azúcares indirectos" y los "azúcares retardos"** *(sacarosas ...)*.

Además, la levulosa es un "catalizador" de los malos azúcares residuales que se encuentran en suspensión en la sangre o atesorados por el hígado.

Los lleva con él y los hace quemar por los músculos.

Todas las "frutas levulósicas", igual que las manzanas, tienen las mimas virtudes *(las ciruelas, en particular)*.

Se podrían concebir las **mono dietas a base de ciruelas cocidas y crudas**.

La cura a base de tales frutas **hace bajar la glucosa** de los diabéticos floridos *(sobreazucarados con malos azúcares dextróshicos)*.

Sin embargo, hay que repetirlo, el principio mismo de la monodieta no es específico.

El alimento único actúa poniendo en reposo las funciones digestivas y permitiendo al organismo asegurarse la autolisis y la expulsión de sus desechos y residuos.

Es un ayuno "disfrazado".

He aquí, un ejemplo que hará comprender claramente lo que queremos decir.

Al principio de este siglo, cuando el "crucero negro", organizado por la firma Citroen, a través del Sáhara, por medio de automóviles oruga, uno de los ingenieros del equipo previsto era diabético.

Ahora bien, la regla impuesta por los organizadores quería que todas las personas de la expedición se alimentaran, conformemente con la tradición local, de alrededor de 500 gramos de dátiles al día, *(ración de los camelleros, respetada, en esa época, incluso por las* ***autoridades militares*** *saharianas)*.

Nuestro ingeniero, que había recibido advertencias de sus médicos, estaba muy inquieto y se preguntaba si iba a poder tomar la salida.

Se decidió al fin e hizo el viaje con la **monodieta a base de dátiles** *(frutas dextrósicas o a base de* ***azúcares indirectos****)*.

Lógicamente, habría debido *(según la ciencia médica)* de tener **crisis terribles de hiper-glucemia**, pero nada se produjo.

A la llegada a **Tombouctou**, sobre Nigeria, una toma de sangre reveló, en la sorpresa de todos, que **el azúcar estaba en su dosis normal**.

Nadie comprendió lo que había ocurrido y ningún médico encontró la razón de esta mejoría.

Para nosotros, hay que encontrarla en la **monodieta** que aunque **mal ajustada**, había hecho retroceder el mal.

Es evidente que la misma prueba hecha con una monodieta a base de manzanas o ciruelas, habría sido igual de eficaz, **pero seguramente más rápida**.

- **La monodieta a base de zumos de frutas y de frutas crudas variadas.**
  Existen varias clases aunque el principio de base es el mismo.

  Lo cual quiere decir que todas son válidas en todos los casos, pero que **un cierto ajuste** puede acelerar el transcurso y los resultados

- **La monodieta a base de melocotones crudos** *(Dr.. P. Chevallier)* ofrece virtudes comparables a las de la **cura de hígado crudo** para el tratamiento de la anemia *(según la ciencia médica)*.
  Sin embargo, en lo que nos concierne, preferimos la **cura de melocotones** por la razón de que el hombre no es un **carnívoro sangrante** y que el alimento específico conviene siempre mucho más que el no específico.

  Ello nos devuelve a la memoria la **cura de carne cruda**, para los tuberculosos, de principios de siglo, que aconsejaba el doctor **Richet**.

  Este último, después de las experiencias sobre dos lotes de perros *(uno alimentado de carne **cruda** y el otro de carne **cocida**)* fue llevado a concluir que la carne **cruda** poseía virtudes nutritivas especiales que desaparecían con la cocción *(lo cual es exacto)*.

  El Dr.. **Richet** tuvo entonces, la brillante idea de alimentar a **perros tuberculosos** con carne cruda.

  Los resultados, fueron excelentes.

  Para ayudar a curar todas las enfermedades y no solamente la tuberculosis, hay que dar **el alimento específico** y si es posible no desnaturalizado *(en el estado crudo)*.

  Como consecuencia, para los perros, el Dr.. **Richet** no podía hacer mejor que dándoles carne **cruda**, ya que estos animales son **carnívoros**.

  Por desgracia, este médico creyendo haber descubierto un **"principio" antituberculoso** en la carne cruda, quiso extender su método a los hombres.

  Los tuberculosos entonces, fueron **sometidos a la sobrealimentación cárnica** *(cruda)*.

  Los resultados fueron decepcionantes.

  La monodieta cárnica conviene a los carnívoros y no a los grandes frugívoros, como son los humanos.

  No olvidemos que nuestro "pequeño carnivorismo" no es sangrante, sino que es a base de subproductos animales: leche, queso, huevos y no a base de carne animal.

- **La monodieta a base de albaricoques.**
  Ha producido la salud legendaria de un pequeño pueblo: los "Hounza", que viven sobre las vertientes del Himalaya y del cual ya hemos hablado en otras ocasiones.

  Efectivamente, estos montañeros, cuyos territorios se extienden entre el norte de **Cachemira** y del **Pakistán** *(por encima de la India),* al este de **Afganistán** y al sur de la **U.R.S.S.** y de la **China** *(provincia de Sin-Kiang),* viven casi exclusivamente de **albaricoques secados**, en el momento en que las reservas del invierno comienzan a agotarse.

A menudo, incluso, no tienen bastantes y deben sufrir algunas semanas de ayuno para alcanzar la primavera y las nuevas cosechas.

Esta forma de monodieta frutal *(terminada por un ayuno hídrico)* y renovada cada año, es seguramente el **gran factor** que determina la salud excepcional de este pueblo.

- **La monodieta a base de uvas.**
  Es gracias a lo que la doctora **Brandt** ha podido curarse de un cáncer de estómago.

  Esta monodieta realiza una maravillosa limpieza de la mucosa interna del tubo digestivo *(desde la boca hasta el ano)*.

  Personalmente, pensamos que esta limpieza es asegurada mejor por las **mono dietas a base de ananás** *(en la falta de los pomelos),* aconsejadas por nuestro amigo el doctor Arthur **Schramm**, de Los Ángeles.

  Si nos transportamos a los trabajos del doctor **Baraduc**, caídos en el olvido, sobre los cerdos y las costras y barnices que tapizan la mucosa interna del intestino de estos animales *(después de uno o dos años de sobrealimentación variada según la costumbre),* se comprende que las **frutas**, gracias a sus fermentos *(o diastasas)* ejercen una "acción detergente" muy favorable.

  Las "duchas rectales" *(pequeñas lavativas cotidianas o bicotidianas de 500 gramos de agua)* ponen en evidencia la presencia de estas costras y barnices en los humanos.

  Al cabo de algunos días de cuidados de esta naturaleza, algunos pacientes ven escaparse por su ano "serpientes de piel" a veces de 1 metro de longitud.

  Son los revestimientos que se despegan de la mucosa interna bajo el efecto de las excitaciones peristálticas motivadas por las duchas rectales.

- **La monodieta a base de manzanas crudas. El divulgador fue G. Knapp.**
  "Calma el interior, decía este autor, calmando el hambre y remineralizando fuertemente los tejidos y las glándulas y añadía maliciosamente: si la manzana hizo, al principio, la desgracia de la humanidad, luego ha sabido, por todas su virtudes, hacer perdonar".

- **La monodieta a base de frutas nitrogenadas** *(almendras, nueces, avellanas)*.
  El profesor **A. Rousseaux** la aconseja para hacer tomar peso a los delgados y para asegurar la resistencia atlética a los deportistas.

  Por supuesto, esta monodieta entra en el cuadro de las **mono dietas secas** y se aplica preferentemente siguiendo las indicaciones que van ligadas a este género de cura *(la de las **enfermedades coloidales**)*

- **La monodieta a base de cereales.**
  Siempre fuera del principio general que sigue siendo válido, esta cura tan alabada por nuestro alumno, el Dr.. **Cl. Dussaussois**, tiene una influencia diurética indiscutible y parece indicada en el tratamiento de los **reumas articulares** *(artritis)* y los **cálculos renales**.

•· **La monodieta a base de zumos de verduras acuosas.**

Se hace con zumos de verduras variadas *(zanahorias, tomates ...)* obtenidos por medio de una centrifugadora.

Es útil para los afectados de cólicos.

En la medida de lo posible, es bueno evitar **mezclar los zumos** *(que sin embargo, pueden variar de una comida a la otra)*.

Sin embargo, se deben estudiar bien, las **tolerancias individuales**.

Esta forma de monodieta, diurética por excelencia, es sin ninguna duda, la **de los reumáticos**, de los grandes neuro-artríticos, desmineralizados y descarnados.

Tiene éxito además, en los casos de **cálculos**, de **lodos** o de **arenas** sobrecargando la vesícula biliar o los riñones.

El ácido úrico, residual *(obtenido de los alimentos nitrogenados mal degradados y no utilizados),* taponado por el amoníaco *(álcali)* secretado por los riñones, se presenta bajo la forma de **cristales** con el fin de proteger los tejidos de la agresión violenta de los ácidos libres.

Estos cristales tapizan las cavidades articulares o se depositan, a la larga, en las glándulas huecas.

Estos cristales alcalinos, atacados por los **ácidos débiles** de las legumbres acuosas *(o de las frutas)* - portadoras de minerales alcalinos de protección que vuelven inofensivos a sus ácidos - se desagregan poco a poco y se vuelven **solubles** para llegar a los emuntorios y pasar por los filtros.

Esta "pulverización" de los cristales residuales hacen que sean eliminados bajo forma de **uratos de sosa** o según otras combinaciones fosfatadas o carbonadas.

•· **La monodieta a base de arroz.**

Ha sido inventada en Occidente.

Es la cura que el Dr.. **Kempfer** hizo conocer al mundo médico a principios de siglo para el tratamiento de la hipertensión, de las arteritis y de la mayoría de las enfermedades cardio-vasculares.

Kempfer y sus discípulos creían, de buena fe, que **el arroz tenía una virtud hipotensa**.

Por desgracia, el principio hipo-tensor, si existe, es únicamente en la **monodieta**, que sea hecha a base de zanahorias o de patatas cocidas en agua.

La misma cura correctora puede realizarse con cualquier alimento, **crudo** preferentemente y que además sea bien tolerado.

Oshawa, el padre de la "macrobiótica oriental" *(arte de la **vida larga**, según el concepto de la filosofía japonesa)* había hecho **monodieta a base de arroz**, la base de su sistema alimentario, **presentado como que era el régimen humano perfecto**.

El también colocaba en el arroz "virtudes hipotéticas".

En realidad, esta cura sólo es válida como **monodieta seca**.

Es un procedimiento de dietética que debe desaparecer en cuanto se detiene: la **cura de desintoxicación** *(régimen autolítico)*.

La monodieta de arroz no es un sistema definitivo de alimentación humana.

Ocurre que los orientales han sobrevivido, en su isla superpoblada, gracias al arroz y a los pescados secados, **pero esta alimentación de campesinos pobres no es la que conviene a los seres humanos**, colocados en condiciones mejores sobre el plano biológico.

La cocción obligatoria indica claramente que esta alimentación no está hecha para nosotros.

La salud de las poblaciones orientales, no es debida a su género de alimentación **sino a su extrema frugalidad**.

Cornaro ha demostrado sobre él mismo, que comiendo de todo, pero muy poco *(de 300 a 400 gramos de alimentos al día)* se podían curar muchas enfermedades y vivir mucho más tiempo.

Notemos que existe una "macrobiótica occidental", puesta a punto por un médico árabe muy célebre *(Maïmonide)* y que esta "macrobiótica" aconseja una **alimentación a base de frutas, de verduras crudas, de raíces azucaradas, de huevos, de leche y de queso, todos alimentos rechazados por Oshawa**.

Ahora bien, ocurre que los alimentos de la "macrobiótica occidental" corresponden, elemento por elemento, a los de nuestro **régimen biológico humano**. **Oshawa** creía, mediante su enseñanza, poder justificar el uso del **tabaco** *(era un gran fumador)* y rechazar el de las **frutas**.

Muchos adeptos de **Oshawa** se sintieron sorprendidos.

Pero la **prohibición sobre las frutas** *(mientras que es evidente que el ser humano es primeramente un animal frugívoro)* es lo más desconcertante de este método.

- **La monodieta a base de queso blanco.**
  Ha sido aconsejada por el que fue un gran maestro, el Dr.. G. Rohuet *(de Montségur)*.

  Esta "dieta blanca", hecha **un día a la semana,** aporta los minerales asimilables y lucha contra los efectos del **acidísimo** *(descalcificación y desmineralización de los jóvenes y de los ancianos, cuyos aspectos muy conocidos son el* ***raquitismo*** *y el* ***reumatismo deformante****)*.

  Esta "dieta blanca", combinada con una "cura verde" *(a base de espinacas),* que aporta la riqueza solar y vitamínica de la clorofila, eran los dos elementos del **método** de **longevidad** preconizado por la doctora

  Degolière-Davenport, que experimentándolo sobre ella misma, vivió 120 años.

  El famoso **Popeye** del cine animado americano lleva siempre con él, una lata de **spinash** *(espinacas)*.

  Se dice que **Walt Disney** encontró en el ejemplo de la doctora **Degolière-Davenport**, célebre en América, la idea de las espinacas para justificar la prodigiosa fuerza atlética de su "hijo cinematográfico".

Como quiera que sea, humor a parte, las curas clorofílicas de diente de león, de verdolaga, de milamores o de berro, son potentes medios de **desintoxicar al organismo**, insuflándole energías misteriosas, provenientes de los orígenes mismos de la vida y de las cuales hablaremos en otros cursos.

*"Los ciudadanos de las naciones ricas, que comen demasiado, **son pobres en salud** y los de las naciones pobres, que no siempre comen según su hambre, **son ricos en salud**".*

LOS REGÍMENES RESTRICTIVOS

Las mínimas restricciones son siempre favorables para la salud.

Regímenes pesados, equilibrados, disociados.

Regímenes de las sectas *(cerealismo, vegetalismo, vegetarianismo, frutarismo, carnivorismo...)*.
Regímenes de bases calóricas y regímenes médicos.

- **ESTOS "REGÍMENES LLAMADOS RESTRICTIVOS" PERTENECEN A LA DIETÉTICA** *(ARTE DE LA RESTRICCIÓN ALIMENTARIA),* **POR LO MISMO QUE PERTENECEN LOS AYUNOS Y LAS MONODIETAS QUE ACABAMOS DE ESTUDIAR.**
  - Son "autolíticos" por las restricciones que imponen y "autocuradores" por los reposos digestivos que acuerdan al organismo, permitiéndole la forma de drenar sus venenos y de reparar sus tejidos.
  - Además, son "hipo-tóxicos", en la medida donde esposan a las grandes indicaciones biológicas del **crudivorismo humano**, siguiendo nuestra enseñanza *(ejemplo: el régimen restrictivo a base de frutas o "frutarismo")*.
  - Por supuesto, su "valor autolítico" es más grande, cuanto más severos sean sobre el plano de las restricciones.
    Por ejemplo, el "frutarismo" es más autolítico que el "cerealismo" y el "vegetalismo" más que el "vegetarismo".

    Como veremos más adelante, estos "regímenes restrictivos" son extremadamente numerosos y con un poco de imaginación cada cual puede inventarse uno.
  - Todos estos regímenes, incluso los más fantasiosos, cuentan con éxitos en su haber.
    Algunos se dicen mejorados por la "macrobiótica cerealina", otros por el "carnivorismo exclusivo", otros además por el "régimen disociado" ...

    Hemos conocido mucha gente satisfecha del sistema que consiste en saltarse el **desayuno** y para otros la **cena**.

    Las restricciones cuantitativas, en general, son mejor aceptadas por el gran público que las restricciones cualitativas.

    Pero cualesquiera que sean los "regímenes restrictivos" utilizados, siempre son adquiridas ganancias y más especialmente al principio de las curas.

    Ello se explica por las **limitaciones cuantitativas impuestas** y no por las virtudes de los alimentos elegidos.

    Se come menos y todo marcha mucho mejor.

Las mejoras son más sensibles en las primeras semanas de aplicación porque la autolisis se ejerce parcialmente en función de los reposos digestivos consentidos por el nuevo régimen.

Después de ese tiempo de limpieza, nos encontramos delante de nuevas dificultades metabólicas que son las del régimen elegido.

No siendo todos los alimentos específicos y no desnaturalizados como se debiera, se ven aparecer inevitablemente nuevas sobrecargas, correspondientes a los errores nutricionales, inherentes al sistema alimentario imperfecto, aunque restrictivo, que ha sido adoptado.

Es por esta razón por la cual se ve a los vegetalianos a la larga, sufrir de bronquitis o de trastornos circulatorios, a los cerealianos sin energía en la búsqueda continua de revitalizantes, a los frutaríanos delgados y frioleros, a los carnívoros artríticos hasta el extremo ...

Con el uso, los partidarios de los "regímenes restrictivos" cualesquiera que sean, pierden los beneficios de su disciplina.

- Sin embargo, estos "regímenes" tienen su lugar, ya que triunfan **parcial** y **momentáneamente**, como "sistemas de cura", al lado de los ayunos y de las mono dietas y en un curso de síntesis dietética, tal como éste.
  Se entiende, que deben ser inscritos en una **cura de desintoxicación** *(biomédica),* con el mismo fin que los medios precedentes.

  Su aislamiento no les confiere ninguna ventaja, sino al contrario, estos **sistemas pierden muy rápidamente su eficacia** *(aún más que los otros procedimientos),* **porque son menos restrictivos**.

- Otro error está en querer hacer de ellos **regímenes nutricionales** *(y no sistemas de "cura autolítica de aplicación momentánea)*.
  Pretender que tal o cual régimen restrictivo *(vegetalismo, carnivorismo, frutarismo exclusivo ...)* es el **régimen biológico humano** es un concepto erróneo, que marca una total incomprensión en materia de alimentación humana.

- **LA ACCIÓN DE LOS "REGÍMENES RESTRICTIVOS" ES LA DE LA AUTOLISIS PARCIAL Y MOMENTÁNEA** *(LIMITADA A LA VEZ EN EL ORGANISMO Y EN EL TIEMPO)*

Cualquier otro concepto, deriva de la pura fantasía y sobretodo el que consiste en atribuir tal falta a tal alimento y tal ventaja a tal otro *(por ejemplo, la **carne** es tóxica, comamos **cereales**, entonces)*.

- **Los regímenes "restrictivos" contribuyen a limpiar los líquidos humorales y los tejidos que éstos bañan** y llevan las sobrecargas *(engrudos y cristales),* exactamente como podrían hacerlo las curas de ayunos o las curas mono-dietéticas.
  Pero con la diferencia de que la acción, así provocada, mediante regímenes restrictivos, es más lenta, menos profunda y **se detiene al cabo de un cierto tiempo** *(las imperfecciones de estos regímenes aportando a la vez sus propios desechos y residuos metabólicos)*.

- **Los regímenes restrictivos tienen, cada uno, un nivel autolítico, en función de su forma, el cual pueden sobrepasar.**
  Así, sobre el plano de la dietética, *"estricto-sensu",* yendo desde las curas más activas, hacia las menos activas, en materia de autolisis, tendremos primeramente, los **ayunos** *(y en particular los ayunos secos o completos, los "campeones de la autolisis"),* luego las **mono dietas** y al final los **regímenes restrictivos** *(y entre éstos últimos, los más autolíticos serán siempre en los que las* ***limitaciones alimentarias sean más sev*****eras).**

- **Las aplicaciones** de los "regímenes restrictivos" son muy flexibles en función de las formas posibles.
  Es una ventaja seria sobre los otros procedimientos dietéticos, mucho más severos.
  Se pueden variar las comidas hasta el extremo con la gama de alimentos permitidos.
  Pero esta ventaja produce la debilidad misma del **régimen restrictivo**.
  Entre más retrógrados sean los límites restrictivos de un régimen, mejor aceptado es, **pero menores son sus efectos** momentáneos y más rápidamente se ralentizará su acción y dejará de hacerse notar.
  No se pueden reunir a la vez los placeres gustativos y las ventajas fisiológicas.

ESTUDIO DE LOS REGÍMENES RESTRICTIVOS "PESADOS"

Pasemos revista a los diversos regímenes restrictivos elegidos de entre los más conocidos. Primeramente, examinemos los caracterizados por **restricciones cuantitativas simplemente**.

- **Los regímenes "pesados" de Cornaro**.
  Este régimen tiene por autor a un cierto veneciano, **Louis Cornaro**, que nació en **1462**, en **Padua**.
  Primeramente, llevó una vida disipada y fiestas y banquetes se ocuparon rápidamente de su salud.
  A los 35 años, los médicos le condenaron sin esperanza ya que su decrepitud orgánica era profunda.
  Durante 5 años *(es decir hasta los 40 años),* como buen paciente, siguió los consejos de su médicos y tomó todas sus medicaciones.
  Por otra parte, su fortuna le permitió consultar a los mejores practicantes de la época.
  Pero todos los tratamientos permanecieron sin resultados positivos. Se le drogaba de todas las formas según la moda científica, **pero nadie se acercó siquiera, a llevar algunos cambios a su modo de alimentación**, responsable de su estado.
  Al límite de sus fuerzas, iba a aceptar su destino que era morir en la flor de la vida, cuando cayó por casualidad, sobre un pequeño libro que mencionaba **"recetas dietéticas" para curar y vivir más.**
  Trabajó sobre él y acabó por encontrar el **procedimiento que le convenía** y no solamente lo triunfó poco a poco sobre todas sus enfermedades, en el estupor de sus médicos, sino además vivió hasta los **104 años**, volviéndose a casar a los 95 años.

Sin su juventud disipada, que deterioró profundamente sus órganos, **Cornaro** seguramente, hubiera vivido **150 años**.

Anotemos de pasada, que su segunda mujer, que seguía su enseñanza, murió **centenaria**.

Cornaro expuso su método en un libro titulado: **"Discurso sobre la Vida sobria"** y que fue publicado en 1558.

Este trabajo fue muy apreciado a través de toda Italia e incluso en los países vecinos, donde se practicaba, por todas partes, el sistema de **Cornaro** y ello hasta principios del siglo XIX. Incluso se dice que **Balzac**, intentó este género de cura, pero su impaciencia natural y sus gustos por la buena mesa le hicieron abandonar este método.

La literatura francesa habría ganado algunas obras maestras más, si el escritor hubiera sido más disciplinado.

El procedimiento es muy simple.

Consiste en pesar todos los alimentos sólidos y no sobrepasar el total de **500 gramos al día**.

Cornaro sin embargo, dejaba un margen individual para cada sujeto.

Para él, delgado y nervioso *(neuro-artrítico, cerebral),* era más severo y rehusaba sobrepasar los **450 gramos**.

A menudo incluso, se limitaba a **350 gramos**.

Experimentalmente, cada vez que se dejaba llevar por su gula y que tomaba un peso de alimento superior a los **500 gramos**, veía renacer sus antiguas enfermedades.

Comía, entonces, de todo pero en poca cantidad.

* **- Crítica:** su regla era esencialmente cuantitativa y no cualitativa.

El sistema de **Cornaro** puede resumirse de la manera siguiente: *reducir la ración cotidiana en cantidad, fuera de cualquier elección sobre la calidad, encontrar la ración cuantitativa óptima, es decir, la que conviene a los órganos digestivos y emuntoriales del sujeto y mantenerla el mayor tiempo posible, en caso de escapada alimentaria y de trastornos, volver rápidamente al sistema.*

•· **El régimen "pesado" de Jesucristo**.

Jesús, como todo el mundo sabe, fue criado e instruido en parte por una secta de filósofos, teólogos y Biomédicos, llamados los **Esenios**.

Este pequeño pueblo de sabios, animados por una gran fe, detentaba la **tradición de la higiene y de la medicina naturales**, proveniente del **Alto Egipto** y del **Paraíso perdido de MU** *(la gran tierra del Océano Pacífico donde brilló, hace de 300 a 500.000 años una maravillosa civilización, que encendió las llamas del saber a los cuatro rincones del mundo y en particular contribuyó al desarrollo de la gran **Atlántida** y más tarde del de **Poseidón**, más pequeña, de la cual hablaba **Platón**, como consecuencia de los propósitos de **Solón**).*

Jesucristo pasó varios años de su adolescencia entre los **Esenios** y se formó en su disciplina médica.

En un pequeño libro admirable: *"El Evangelio de la Pax (Paz)",* escrito por San Juan, el discípulo amado, es expuesta ampliamente esta enseñanza.

En él se habla del ángel de la Tierra, del ángel del Agua, del ángel del Sol ..., pero para quien sabe leer, las técnicas biomédicas aparecen claramente.

En este libro, se aconseja también, el ayuno y sobretodo las curas cortas y periódicas *(siete veces siete días)*.

Por su sistema, Jesús afirmaba poder curar todas las miserias del cuerpo y del alma.

El Biomédico no ve en estas palabras, ninguna exageración.

Por otra parte, en este libro se señalan incluso, las famosas "crisis curativas", que pueden sobrevenir en los grandes enfermos, como consecuencia de la "cura de desintoxicación".

Al respecto del régimen que nos ocupa, Jesús aconsejaba un sistema análogo al de Cornaro, pero más generoso, se limitaba a 1.000 gramos al día.

Hay que decir además, que algunas restricciones de orden cualitativo eran obligatorias, como que no había que matar un animal, lo cual excluía toda clase de carne y que no había que cocer, lo cual excluía los cereales.

El sistema alimentario del Jesucristo debe ser considerado, por una parte, bajo un ángulo cuantitativo y por otra parte bajo otro cualitativo.

Era en su época una increíble pero sana reforma alimentaria.

Actualmente, donde las carnes, los vinos y los cereales han tomado todo el prestigio gastronómico que todos conocemos, "limitaciones" de esta naturaleza pueden hacernos aún grandes servicios.

El régimen pesado de Jesucristo es mejor aceptado que el de Cornaro, el cual se abandona rápidamente.

*** - Crítica:** El hecho de aconsejar una vuelta progresiva al *crudivorismo original* en el seno de actividades físicas múltiples, conformemente con el plan de nuestra "cura de desintoxicación" biomédica, es para nosotros, una cosa admirable.

Las iglesias cristianas habrían debido transmitir a los pueblos el "mensaje de Salud" que les dio Jesús, un día, hace ya 2.000 años y cuyo informe escrito por Juan se encuentra aún en la biblioteca del Vaticano, lejos de toda curiosidad y en el silencio del olvido.

Si cada domingo, desde lo alto del púlpito, todos los curas de la cristiandad, hubieran dicho, solamente algunas palabras sobre este método de vida y de disciplina maravillosa, todos los cristianos de la Tierra serían magníficos especímenes de seres humanos, indemnes de toda enfermedad y felices de vivir.

Por desgracia esto, está lejos, de lo que realmente han hecho a lo largo de los años.

- **REDUCCIÓN DEL NUMERO DE COMIDAS COTIDIANAS**

Este sistema consiste en hacer una sola comida al día, o dos, en lugar de las tres o cuatro previstas.

- **Nada de desayuno al despertar.**

Este método, vivamente aconsejado por el Dr.. Février y numerosos autores, tiene sus partidarios y cuenta con bastantes éxitos en su activo.

Se le ha querido criticar severamente, creando en el público, una psicosis de miedo, concerniendo a la hipoglucemia.

Una carencia en azúcar amenaza, se comenta, todos los que no toman al despertar un desayuno substancial, pueden sufrir un recrudecimiento de los accidentes, constatados hacia las 11 horas, como consecuencia del desfallecimiento orgánico.

*** - Crítica:** Este argumento publicitario y seudocientífico deriva de la más alta fantasía.

Primeramente, el desayuno tradicional es el famoso café con leche con tostadas y mantequilla.

Esta mezcla alimentaria es un magma infame, indigesto y a menudo presente aún en el estómago, cuando llega el mediodía, de donde proviene la falta de apetito inexplicable *(!)* de muchos niños y adultos "subvitales".

En estas condiciones, no puede aportar ninguna fuerza.

Si fuera verdad que ese desayuno condiciona toda la actividad de la mañana, las tres cuartas partes de la gente estarían en un estado próximo a la inanición, antes de mediodía.

En realidad, es la comida de la víspera por la noche, la que aporta las fuerzas de la mañana.

Los esquimales lo saben muy bien, ellos que no dan de comer a sus perros nada más que al final de la jornada.

Las bestias tiran del trineo, al despertar, con el estómago vacío y las carreras son de una media de 30 a 50 Km al día, con una carga de 500 Kg... sobre el trineo, para un tiro de 8 a 10 perros.

Rigurosamente, los trabajadores de fuerza, en el invierno , pueden tener necesidad de un alimento matinal, pero éste sólo debería ser a base de queso blanco, de huevos y de frutas para ser digerido rápidamente y cumplir su función 2 horas más tarde *(tiempo de digestión mínimo para este género de alimentos, mientras que los otros exigen al menos el doble, sino es el triple).*

•· Una única comida al día

Este sistema dietético, adoptado por muchos intelectuales de las grandes ciudades, ha sido divulgado por nuestros escritos desde hace una veintena de años.

La comida consentida se hace al mediodía o a la noche, en función de las actividades profesionales o sociales del interesado.

Entonces, no se sienta uno a la mesa, nada más que una vez al día.

El resto del tiempo, se comiscan algunas frutas jugosas o secas, si el hambre se hace sentir demasiado.

La fórmula ideal sería colocar esta comida única hacia las 15 horas, pero no siempre es fácil.

Colocada por la noche, hacia las 20 horas, molesta un poco durante la noche, desgraciadamente, es así como se procede generalmente.

La comida colocada a las 12 horas, según la tradición, deja una tarde demasiado larga y es difícil ir a la cama sin tomar alguna cosa.

Por progresión, se puede alcanzar la comida única, sin grandes dificultades, comenzando por suprimir el desayuno, luego reduciendo la comida excedente hasta suprimirla.

Este régimen es fácilmente aplicado por todos los sedentarios.

Los obreros y los campesinos lo llevan a cabo más difícilmente, pero para éstos últimos, se puede tolerar una ligera comida de frutas y queso, hacia la 8 y 12 horas para que puedan llegar sin ningún esfuerzo a la comida más sustancial de la tarde, hacia las 20 horas.

Los "congestivos" *(sanguíneo-pletóricos: sanguíneos, digestivos y obesos)*

ganarán con este método una salud invulnerable, si tienen la suficiente voluntad como para mantenerse en él.

Desgraciadamente, son raros y la mayoría, incluso entre los sujetos activos, mueren de trastornos cardio-vasculares o presentan, mucho antes de la edad correspondiente, las afecciones de un envejecimiento precoz.

*** - Crítica:** Este sistema de la comida única es, según nuestra opinión, la mejor manera de alimentarse sobre el plano cuantitativo para todos los sedentarios *(empleados de oficina, directores, profesores, estudiantes, funcionarios ...)* y son por supuesto, los sujetos cuyo temperamento está caracterizado por la dilatación *(no la retracción)* los que más ventajas sacan de ello.

- **EL RÉGIMEN DE LOS 3 ALIMENTOS POR COMIDA**

Esta fórmula parece ser poco severa en apariencia, pero en realidad lo es más que la comida única y libre, cotidiana.

Aquí, la regla consiste en no tomar nada más que 3 alimentos de elección, en el transcurso de las 2 comidas tradicionales *(la de las 12 y la de las 20 horas)*.

Ello limita terriblemente las posibilidades de elección y de sobrealimentación.

Cualquiera que reflexione un poco en ello lo entenderá perfectamente a través de estos ejemplos:

Pan + carne + ensalada y es todo

o pan + queso + carne

o pan + verduras + queso y nada más.

Ciertamente, las comidas pueden variar en sus elementos hasta el infinito.

Se puede comer de todo y satisfacer todas las gulas, pero la regla de los 3 alimentos es inflexible. Intentadla y veréis que las restricciones que impone, se harán sentir rápidamente sobre vuestra talla y sobre la calidad de vuestro sueño, sin contar los pequeños trastornos que ya os afectan y que poco a poco desaparecerán en parte.

*** - Crítica:** Este régimen es un esfuerzo de aproximación hacia un mejor comportamiento alimentario, pero no es suficientemente autolítico para asegurar una "autocuración" perfecta.

Hay que llegar a hacer más, sobretodo en la elección de los alimentos.

- **EL RÉGIMEN DE LAS BASES CALÓRICAS**

  Este procedimiento, divulgado por los periódicos, está de moda actualmente.

  Su fin esencial es el adelgazamiento y la lucha contra la celulitis.

  Se sabe que los sabios han calculado el poder calórico de cada alimento y que han sido establecidas una serie de "tablas de calorías".

  Es fácil elegir los alimentos menos calóricos gracias a esas tablas y sacar a partir de ellas los elementos de las 3 o 4 comidas cotidianas.

  * - **Crítica:** Esta fórmula da resultados sobre todos los planos *(morfológico, fisiológico y atlético),* pero es peligrosa porque lleva a una alimentación no-específica y a menudo muy desnaturalizada.

  Por ejemplo, se ven mujeres jóvenes, alimentándose casi exclusivamente de pequeñas tostadas, llamadas completas *(!)* vendidas en comercios.

  Este régimen conduce a la desnutrición tóxica, cuando se aplica al pie de la letra.

- **LOS REGÍMENES DISOCIADOS** *Distinguiremos los 2 modelos siguientes:*

  - **El sistema mono-dietético de los 7 días.**
    Es una monodieta que cambia cada día de la semana.

    Por ejemplo,

    el lunes se toma únicamente huevos o tortilla,

    el martes frutas,

    el miércoles arroz o cereales,

    el jueves verduras acuosas crudas o cocidas,

    el viernes pescado,

    el sábado frutas grasas

    y el domingo carnes de charcutería.

    Las tres comidas cotidianas subsisten si se desea, pero hay que aplicar la fórmula univorista sobre toda la jornada.

    Ello es imperativo: nada de mezclas durante las 24 horas.

    Este régimen ha conocido, en una cierta época, una gran voga como régimen anticelulítico *(y antiobesidad)*.

    Esta época se sitúa a principios de siglo y esta monodieta de los 7 días ha precedido al régimen de las bajas calorías.

    * - **Crítica:** Como todos los regímenes restrictivos, éste cuenta con bastantes éxitos en su haber.

    Pero es, bajo nuestro punto de vista, demasiado rico en manjares nitrogenados y en alimentos cocidos.

    Por ello, no puede aportar todas las mejoras que se pueden esperar de una cura autolítica más severa o mejor conducida.

    Su ventaja es el no privar a los comilones de sus alimentos favoritos y el no dejarse atacar por la crítica médica de las raciones desequilibradas *(noción a la cual nosotros hacemos poco caso, pero por la cual la opinión pública está sensibilizada por los escritos médicos)*.

•· **El régimen "disociado" tipo.**

Se parece al anterior, pero es una enseñanza más lógica.

Este sistema aísla en el transcurso de una comida, los glúcidos y los prótidos *(es decir los cereales o almidones y las carnes o alimentos nitrogenados)*.

He aquí dos tipos de menú disociado.

Uno compuesto de ostras, de carnes a la parrilla y de quesos, acompañados de tostadas al gluten.

Es la "comida nitrogenada" y ácida, tipo, de digestión estomacal.

El otro puede estar compuesto de productos crudos vegetales o de sopa de legumbres, luego de un plato de arroz y para terminar de pasteles.

Es la "comida carbonada" y alcalina, tipo, de digestión bucal e intestinal.

Las frutas están prohibidas en el transcurso de estas dos comidas.

Su lugar está siempre hacia las 10 o las 17 horas teniendo en cuenta las horas de comida habituales.

Al contrario, las ensaladas y otros productos crudos vegetales son admitidas en el transcurso de estas mismas comidas, cualesquiera que sean, nitrogenadas o carbonadas.

Las frutas al principio de la comida, en los dos casos, están tan mal colocadas como al final.

En efecto, pueden provocar indigestiones parciales, bien por eliminación estomacal demasiado rápida o bien por fermentación de los almidones por el hecho de que su ritmo de degradación *(1 hora),* sobrepasa en rapidez al de los alimentos cocidos, representados por las carnes o los cereales *(de 4 a 6 horas)*.

*** - Crítica:** Este régimen defendido y divulgado por el gran higienista americano Shelton, no está falto de cualidades.

Es, en numerosos casos, excepcional para devolver a la normalidad las formas corpulentas de algunos "dilatados" y hacer callar muchos trastornos patológicos ligados a ese estado.

Sin embargo, conlleva rápidamente un gran adelgazamiento, lo cual lo condena como régimen de vida definitivo.

Algunos autores, para explicar este adelgazamiento, han pretendido que la "mezcla glúcidos-prótidos" favorece las asimilaciones intestinales.

En verdad, no se comprende mediante que milagro, este fenómeno se produce, mientras que las degradaciones digestivas siguen siendo imperfectas.

Para nosotros, a nivel del tercio inferior del intestino delgado habituado a más lentitud, sufre por ello necesariamente.

Supongamos que empleados de una estación, predispuestos a las descargas de los trenes, ven bruscamente, sin que sean advertidos, disminuir su tiempo de trabajo a la mitad por una velocidad acrecentada de los trenes.

Muchas mercancías no serán puestas en el andén y los trenes continuarán su ruta con una parte del cargamento.

Bien, es lo mismo que ocurre en el intestino que deja escapar muchos elementos nutritivos hacia el colon grueso y el ano.

Hasta que ese género de régimen disociado haya redirigido, progresivamente, la función de absorción, mal llevada durante años, ocurrirá lo mismo.

La reeducación orgánica no es obra de un día y para aprovecharse plenamente de un régimen disociado, que conviene a todos los que no quieren privarse de lo que les gusta, hay que reeducarse lenta y progresivamente.

•· **El régimen "equilibrado".**

Esta fórmula es seguramente, una de las mejores que conocemos por su flexibilidad y su débil severidad, que no excluyen una cierta eficacia en la autolisis de los venenos.

Es en todo caso, una fórmula de mantenimiento, excelente, entre dos curas más severas.

He aquí como se aplica este "régimen equilibrado".

Primer día al despertar frutas, a mediodía una comida nitrogenada *(mariscos, carne o pescado y queso),* por la noche una sopa espesa de legumbres acuosas o productos crudos vegetales de todas clases.

Segundo día, al despertar frutas, a mediodía una comida carbonada *(cereales y pasteles, con pan completo, si se desea),* por la noche, sopa de legumbres de nuevo o productos crudos vegetales, como el primer día.

Y se continúa según esta fórmula y a este ritmo de 48 horas, de donde proviene el nombre de régimen equilibrado.

*** - Crítica:** Las comidas celulósicas de la noche son los "golpes de escoba" que limpian los intestinos de los excesos nitrogenados y carbonados del mediodía.

Las frutas, cada mañana, aportan la ración indispensable en vitaminas, minerales y diastasas.

En cuanto a la variedad de las comidas del mediodía, es tolerada a título de placer y de tradición e igualmente para paliar el frío de nuestras regiones y el trabajo impuesto por la sociedad.

No olvidemos, en efecto, que las carnes excitan en el trabajo y el esfuerzo físico y que los cereales recalientan el organismo.

El almidón es un azúcar-retardo, de mala combustión, pero que sigue siendo útil en los periodos invernales de las regiones templadas y en las regiones frías.

Estas tolerancias nitrogenadas o carbonadas, responden a las condiciones impuestas por un clima que está hecho para el hombre *(de naturaleza tropical)* y a las exigencias de una "civilización trabajadora" que tampoco está hecha para el hombre *(que es, por origen, un animal perezoso).*

Sin embargo, algo que no está a favor de este régimen equilibrado es que las "tolerancias" están por encima de los alimentos específicamente humanos, como las frutas, las verduras, los quesos y los huevos *(alimentos que pueden consumirse crudos).*

Todo lo que el hombre puede comer crudo, sin desagrado, le es específico.

Todo lo que debe sufrir el acto del fuego *(la cocción)* para se aceptable, es no-específico y se vuelve para él un "veneno lento".

Por otra parte, esta regla vale igual para el hombre que como para todos los animales de nuestro planeta.

El crudivorismo es la regla universal de los seres vivos.

Las "tolerancias" no deben hacerlo olvidar.

Este "régimen equilibrado" ha sido divulgado por un curandero extraordinario cuya historia contaremos en otra ocasión.

❍ LOS REGÍMENES ALIMENTARIOS DE LAS DIVERSAS SECTAS

(Vegetalismo, Vegetarismo, Cerealismo, Frutarismo, Carnivorismo)

Todos estos regímenes son restrictivos, ya que prohiben algunos alimentos habituales.

Todos tienen éxitos en su haber cuando son aplicados bajo forma de curas momentáneas, pero todos sin excepción alguna, son imperfectos cuando pretenden representar la fórmula ideal de la alimentación humana.

Conducen entonces, a formas de saturaciones humorales, que les son propias y que son como las otras fuentes de enfermedades locales.

Hemos conocido vegetalianos auténticos que estaban gravemente enfermos, así como vegetarianos, cerealianos, carnívoros e incluso frutaríamos

(éstos últimos por falta de subproductos animales, de los cuales el hombre no puede pasar sin consumirlos).

•· **Los "vegetalianos"** afirman que el hombre no está hecho para comer alimentos cárnicos, ni subproductos animales lo cual condena en bloque no solamente a las carnes de carnicería, sino, además a los pescados y los mariscos, sin olvidar la leche, los productos lácteos, los quesos y los huevos.

El hombre, para satisfacer su apetito, deberá alimentarse exclusivamente de frutas, de verduras acuosas, de cereales y de productos vegetales nitrogenados

(tales como los frutos: nueces, avellanas, almendras o leguminosas: soja, lentejas, habas, alubias).

En Francia, el gran apóstol del Vegetalismo absoluto fue Mono, cuya enseñanza ha sido tomada por algunos de sus discípulos.

Nosotros sentimos hacia el sabio y divulgador Mono, mucha estima, pero no podemos seguirle en algunas de sus ideas.

*** - Crítica:** el error del vegetalismo es el empujar hacia la consumición abusiva de cereales y de leguminosas, con abuso del pan y de las harinas, cuya naturaleza integral *(o completa)* no es suficiente para evitar las consecuencias del almidonismo *(o hemogliasis)*.

En efecto, el almidonismo *(productor de engrudos, viscosidades sanguíneas y sobretodo linfático, con friolera, mala circulación ...)* es la desembocadura después de algunos años, del vegetalismo exclusivo.

Estas formas de degeneración orgánica se observan principalmente en los dilatados*; (los sanguíneo-pletóricos)*, los cuales presentan rápidamente las afecciones de la obesidad blanca y fofa, del insomnio y de la impotencia sexual, de la congestión cerebral *(menos por hipertensión real que por espesamiento de la sangre)*.

El doctor Arbeltier ha señalado el peligro de la hemogliasis, debida a las harinas y a los cereales, pero los vegetalianos han desviado el argumento afirmando que el hecho de comer pan o cereales completos pone a resguardo del peligro, lo cual es por supuesto, inexacto.

En fin, los vegetalianos olvidan que la desnaturalización por el fuego sigue siendo uno de los más grandes males de nuestra alimentación.

Si aceptan las frutas en su sistema y respetan en una cierta medida el "crudivorismo", el fuego, para ellos, no es el enemigo y sobre la mesa entran dentro del menú; mermeladas, papillas y "chuletas" *(fritas)*.

•· **Los "vegetarianos"** son más matizados en su teoría.

Ante todo, son enemigos aferramos del carnivorismo sangrante *(el que mata)* y admiten la consumición de sub productos animales *(leche, productos lácteos, yogures, quesos, miel, huevos ...)*.

Por supuesto, todos los demás alimentos de origen vegetal son admitidos igualmente.

Las frutas, las verduras acuosas, las raíces azucaradas, las harinosas, los cereales y las leguminosas forman parte integrante de este sistema.

*** - Crítica:** El "Vegetarismo" es un ajuste a nuestra fisiología del vegetalismo, demasiado exclusivo.

Sin embargo, el vegetariano cae en el error del almidonismo *(fuente de engrudos)* y de las leguminosas *(fuente de purinas, a menudo más peligrosas que las de las carnes)*.

El gran maestro del Vegetarismo fue el doctor Paul Carton y después de él el filósofo Damerquette *(fundador del movimiento vegetariano francés)*.

Estas dos personalidades de valor indiscutible, que honramos por sus esfuerzos en favor de una mejor higiene alimentaria, han pasado desgraciadamente, al lado del verdadero problema: el del alimento específico y no desnaturalizado del Ser Humano.

Los manjares cocidos y el cereal en particular, están presentes como los elementos esenciales de la alimentación humana, mientras que no hay que ver en ellos nada más que una serie de tolerancias.

Algunos vegetarianos que reducen ellos mismos los cereales a un poco de arroz o a algunos trozos de pan completo, están mucho más cerca de la verdad.

RECORDAR

Otros, como jefes de escuela del movimiento naturista: (los doctores A. y G. Durville) afortunadamente, han modificado la doctrina vegetariana, no solamente por una vuelta más sistemática al crudivorismo a base de frutas (cada vez que ello es posible) sino además por una reducción masiva de las harinas completas en provecho de las comidas débilmente cárnicas (de dos a tres veces por semana) para los que sienten necesidad de ello.

El naturismo *(alimentario)* de los hermanos Durville es un neto progreso sobre el vegetarismo clásico y sigue siendo una enseñanza más válida y mejor ordenada que el cartonismo.

El vegetarismo, por su pequeño carnivorismo *(no sangrante)* está colocado en el camino de la verdad, no condenando nada más que una categoría *(de dos)* de alimentos inespecíficos *(las carnes)*.

•· **El "cerealismo"** es presentado de varias formas.

Pero la idea es que los granos son los alimentos del hombre por excelencia.

Estos condicionarían su salud, su evolución y su civilización.

Trigo, maíz, trigo sarraceno, mijo, avena ... serían indispensables para el ser humano.

Se podría vivir casi exclusivamente de granos, como algunos han afirmado.

A menudo, son admitidas algunas hojas verdes y algunas frutas, pero con moderación.

Este sistema, por supuesto, excluye a las carnes, pero admite una tolerancia para los pescados secados o hervidos.

El padre del Cerealismo a base de trigo es el médico biomédico Hanish.

Otro divulgador fue el maestro japonés Oshawa que defendió con el mismo ardor las virtudes del arroz y creó el movimiento de la macrobiótica oriental del cual ya hemos hablado en otras ocasiones.

La macrobiótica de Oshawa hace del arroz y de la salsa de soja *(proteínas)* los principales alimentos y condena las frutas.

Es una adaptación desgraciada de un régimen tradicional de campesinos pobres *(japoneses)*.

*** - Crítica:** La restricción hace más en este modo de alimentación, que la elección misma de los alimentos.

Usando manzanas cocidas o verduras acuosas hervidas, bajo forma de curas mono-dietéticas *(de algunas semanas)*, hemos realizado curaciones tan espectaculares como las conseguidas mediante la monodieta a base de arroz, conocida mucho antes de Oshawa y puesta en evidencia por el doctor Kempfer *(contra la hipertensión y las enfermedades vasculares)*.

La calidad del alimento, repitámoslo, importa poco, es la débil cantidad alimentaria, administrada, la que determina la autolisis curadora.

Pero el hombre no está hecho para comer granos de cereales.

No es un granívoro.

Las gallinas, por ejemplo, disponen de un "buche-germinador" para digerir el almidón crudo *(dextrinizándolo correctamente a base de temperatura)*.

Son animales granívoros.

Para el hombre, hay que predigerir los cereales para hacer de ellos alimentos aceptables y esta predigestión *(panificación)* es siempre mal hecha *(con calor, demasiado brutal ...)*.

De ello resulta que el hombre alimentado a base de pan, pastas y papillas de cereales, envisca su sangre y vuelve su linfa aún más viscosa. Es uno de los dos caminos que llevan a la enfermedad, con el de las carnes.

- **El "carnivorismo".**

Defendido por algunos *(Richet)* de una manera científica y por otros muchos de una manera instintiva y pasional, presenta a groso modo, dos aspectos.

El padre del carnivorismo integral es nuestro colaborador el farmacéutico Franc, próximo a nuestras ideas sobre muchos puntos pero fuertemente alejado, aquí, en cuanto al régimen humano.

Para Franc, el hombre se ha convertido en un "hepático" y hay que ahorrarle todos los alimentos azucarados *(frutas, cereales)* que fatigan su hígado, ya bastante agotado.

"No se lleva agua al molino, decía, un día de inundación, con lo cual nada de alimentos carbonados a los degenerados hepático- pancreáticos en que nos hemos convertido".

La carne, el pescado, la charcutería, son alimentos del hombre moderno por excelencia.

Frutas y cereales son peligrosos.

Algunas hojas verdes son suficientes para reemplazar al pan.

Lo que cuenta y lo que alimenta actualmente al hombre convertido en un insuficiente hepático notorio, es la carne.

El segundo aspecto del carnivorismo es menos exclusivo.

La carne sigue siendo el eje del régimen *(nada de comidas sin carne),* pero se admiten alimentos secundarios para atenuar las comidas cárnicas, por ejemplo las legumbres acuosas y algunos harinosos.

La fórmula: carne a la parrilla más ensalada y tostadas, que es la base del "régimen de las artistas", ha nacido de esta forma de carnivorismo atenuado.

*** - Crítica: El hombre es tan carnívoro como granívoro, ósea nada.**

Sus intestinos son demasiado largos y sus riñones no dejan filtrar el amoníaco.

El carnívoro verdadero *(tigre)* tiene alrededor de 3 metros de intestino, mientras que el hombre tiene más de 8 metros *(la vaca, herbívoro, alcanza los 30 metros)*.

Un intestino ultra-corto es necesario para proteger al organismo de las putrefacciones de origen nitrogenado.

Además, el exceso de ácidos aminados, en los comedores de carne, es neutralizado, en parte, a nivel de los riñones por secreciones alcalinas *(amoníaco),* ahora bien, en el carnívoro tipo los riñones dejan filtrar este producto *(de donde proviene el olor característico de las jaulas de las fieras)*.

El hombre no tiene esta facultad renal, así, los que comen demasiada carne, son urémicos en potencia y bañan continuamente en una solución ácido-amoniacal funesta las bases minerales orgánicas *(desmineralización por acidísimo)*.

Es la razón por la cual el hombre al envejecer pierde sus huesos *(fractura espontánea del cuello del fémur),* sus dientes, sus cabellos ...

•· El "frutarismo" exclusivo.

El hombre, decimos, está orgánicamente constituido, sobre el plano fisiológico, como un mono

(gran especie antropoide: gorila).

Partiendo de esta constatación, algunos autores, de los cuales el más remarcable fue Phusis, han querido que éste se alimente sólo a base de frutas grasas, jugosas y secas.

*** - Crítica:** Esta enseñanza está próxima a la nuestra, pero merece algunas correcciones.

Efectivamente, sobre el plano de las digestiones, el hombre puede ser comparado con el mono.

Pero éste último come igualmente insectos y subproductos animales *(huevos, en particular)*.

Los grandes monos comen alrededor del 10% de su dieta a base de productos crudos animales frente a un 90% de productos crudos vegetales*: (frutas en gran cantidad, pero además tallos de caña de azúcar, raíces azucaradas, yemas y hojas tiernas ...)*.

Para el hombre, los subproductos animales aceptables son la leche, los productos lácteos y los quesos, los huevos y los mariscos *(mejillones y ostras)*.

Llamamos a este carnivorismo limitado, indispensable, un "carnivorismo no sangrante".

Si lo que se quiere es imitar a los monos, hay que hacerlo bien y extender el régimen frutariano a otros alimentos crudos

Por otra parte, bajo nuestros climas y en nuestras sociedades, un régimen exclusivamente frutariano *(a pesar de la presencia en abundancia de las frutas nitrogenadas: nueces, avellanas, almendras ...)* es siempre muy mal soportado y aparece rápidamente insuficiente *(delgadez, friolera, astenia continua ...)*.

CONCLUSIÓN

LOS REGÍMENES ADAPTADOS POR LAS DIVERSAS SECTAS FILOSÓFICAS O OTRAS, NO NOS DAN NINGUNA SATISFACCIÓN A PESAR DE LAS RESTRICCIONES NECESARIAMENTE IMPUESTAS, LAS CUALES PRODUCEN EFECTOS FELICES, INDISCUTIBLES, PERO MOMENTÁNEOS Y A MENUDO PARCIALES Y CONDUCEN SIEMPRE A UNA PÉRDIDA DE VITALIDAD GENERAL.

❍ LOS "REGÍMENES MÉDICOS" CLÁSICOS

Los médicos, de su parte, han intentado hacer "regímenes terapéuticos", en función de tal o cual enfermedad.

Todos los regímenes que proponen son restrictivos *(a ejemplo de todos los que acabamos de estudiar)*.

Pero aquí, las restricciones son de orden médico, apuntan hacia ahorrar la actividad de órganos lesionados.

Los regímenes médicos tienen éxito a la vez por su restricción, en general y por su ajuste a la economía del enfermo.

Por esta doble razón, a menudo, son preciados y permiten en caso de urgencia, pasar situaciones difíciles.

Pero decir que son "fisiológicos" y adaptados a las aptitudes digestivas y eliminatorias del ser humano, es otra cosa.

Estudiemos, rápidamente los más característicos de entre ellos.

- **El régimen nitrogenado.**

  Hay que distinguir entre el régimen hiper-nitrogenado y el hipo-nitrogenado.

  El régimen **"hiper-nitrogenado"** está compuesto casi exclusivamente de productos nitrogenados animales y vegetales: carnes, pescados, huevos, leche, quesos y todas las frutas nitrogenadas *(nueces)* y las leguminosas *(alubias, lentejas, soja ...)*.

  Al contrario, en el régimen **"hipo-nitrogenado"**, estricto, todos los alimentos, cuyo contenido en nitrógeno es superior al 10%, están prohibidos.

  Es una especie de régimen vegetaliano, con un ligero aporte de productos nitrogenados.

  El régimen hiper-nitrogenado, que nos interesa aquí, se remarca por su contenido en "ácidos aminados", indispensables

  (triptófano, lisina, arginina, histidina, cisteína, prolina, ácidos aspártico y glutámico, tirosina y fenilalanina).

  Es acidificante.

  Las indicaciones médicas de este régimen son los estados de crecimiento demasiado rápidos, *(adolescentes),* los periodos de embarazo, *(mujeres embarazadas),* de lactancia, de entrenamiento deportivo, de convalecencia ...

  Cada vez que hay que rehacer rápidamente los tejidos, este régimen es aconsejado.

En algunas tuberculosis y en algunas anemias, se prescribe igualmente, pero sus indicaciones mayores son la diabetes y la obesidad.

El régimen "hiper-cárnico" *(sin leguminosas)* que es una variante de éste, puede además, intervenir en algunas entero- colitis, agudas o crónicas, con fermentación.

*** - Crítica:** A parte de los efectos sintomáticos buscados, este régimen restrictivo presenta bastantes inconvenientes *(orina más rara y espesa, rica en urea, en ácido úrico e hiper-ácida, indicios de albúmina, presencia de leucocitos y de hematíes, urea sanguínea de 0,60 y más, irritación y lesión renal y a veces ateromas a nivel de la aorta y de las arterias)*.

A menudo hacen falta varios años de régimen hídrico e "hipotóxico" para volver a colocar todo en orden, sobretodo a nivel del epitelio tubular de los riñones.

- **El régimen de las féculas**

Es un régimen esencialmente a base de almidones y de féculas *(patatas, harinas de cereales, pastas y arroz)* con exclusión de las leguminosas, cuyas células demasiado duras *(incluso cocidas)* vuelven las digestiones muy difíciles.

Se le añade un mínimo de proteínas animales, magras, pero se tiene en cuenta la eliminación del pan y los productos de pastelería cuyas fermentaciones son nocivas.

En total, es un régimen desprovisto de grasas y pobre en vitaminas.

Conviene, medicalmente, a los enterópatas *(cuyas fermentaciones caecales no son excesivas)*.

Sobretodo apunta hacia reducir el proceso de las putrefacciones.

Muy estricto *(sin carne),* es recomendado en la colitis aguda y ligeramente asociado al régimen de vegetales cocidos *(ensalada, zanahoria ...),* es la base de la alimentación de los nefríticos.

*** - Crítica:** Es un régimen suavizante, pero terriblemente asteniante y desvitalizante *(alimentos cocidos)*.

El exceso de almidón puede conducir a una sobrecarga de alimentos mal elaborados o no transformados, a nivel del cecal, con producción considerable de una flora bacteriana fermentativa, de ácido láctico y de ácidos grasos volátiles.

Es la vía de las dispepsias intestinales, con diarreas ácidas, cólicos y a veces, neumatosis.

- **El régimen graso** Este régimen está basado en alimentos ricos en lípidos *(animales o vegetales)*.

Se encuentran en él al lado de los cuerpos grasos puros, productos tales como la mantequilla, la nata, el aceite de oliva ..., las carnes, los pescados grasos y la mayoría de los quesos.

La indicación clásica de este régimen, en terapéutica, es la inanición *(global o parcial)* de algunos gastro-enterópatas adelgazados, la diabetes simple, la epilepsia y la colibaciluria.

*** - Crítica:** El régimen super-graso da nacimiento a la acetona y a los ácidos diacético y butírico, es decir, que provoca una acidificación importante del organis-

mo *(de donde se derivan estas aplicaciones terapéuticas mayores: la epilepsia y la colibaciluria)*.

La orina de los epilépticos, sometidos al régimen "cetógeno" se vuelve clara y estéril y en los enfermos urinarios, se depura igualmente.

El régimen "cetógeno tipo" consiste en suprimir los alimentos carbonados clásicos y reemplazarlos por cuerpos grasos puros o alimentos muy grasos, reduciendo al máximo las carnes y otros alimentos nitrogenados magros.

La mantequilla interviene siempre en una fuerte dosis *(150 gramos al día)*.

*** - Crítica:** Este régimen estriñe enormemente y corta el apetito.

Provoca náuseas y vómitos y no puede ser mantenido más de un mes.

La producción de acetona *(veneno)* en el organismo y su eliminación urinaria en un tiempo dado, es según nuestra opinión, una "acrobacia terapéutica" que no está exenta de peligros.

- **El régimen carbonado**

Puede ser azucarado o desazucarado *(hipercarbonado o hipocarbonado)* según los casos.

El régimen "hipocarbonado" *(desazucarado)* es a base de carnes, con un débil aporte de alimentos carbonados *(menos del 10%)*, al contrario, el régimen "hipercarbonado" *(azucarado)* está constituido en prioridad de cereales, de patatas, de frutas muy azucaradas y de muy pocos productos nitrogenados.

El régimen "azucarado" es aconsejado en los hiperclorhídricos, en los casos de úlceras dolorosas y de anafilaxia gástrica y en la dispepsia de los bebés.

Diluiría el jugo gástrico y provocaría una afluencia de leucocitos.

Este régimen, sería regenerador de la glándula hepática y del músculo cardíaco *(asistolia)*.

*** - Crítica:** El abuso de los azúcares, sobretodo de los retardos o indirectos *(almidón y dextrosa)* agota el hígado y el páncreas, hasta tal punto que los autores de este régimen aconsejan inyecciones de insulina *(3 veces al día, 20 unidades)* para combatir la hiper-glicemia provocada.

Los alimentos carbonados son además, productores de ácido oxálico

(los diabéticos son a menudo hiper-oxalémicos e hiper-oxalúricos).

El régimen "desazucarado" *(el contrario al precedente)*, pobre en alimentos carbonados, es indicado, medicalmente, en la diabetes, la obesidad y la oxalemia.

*** - Crítica:** Los inconvenientes de este régimen, cuando es llevado a cabo mucho tiempo, son los de los regímenes hiper-nitrogenados.

- **El régimen clorurado**

Además, se deben distinguir dos formas: hiper-clorurado e hipo-clorurado *(o régimen sin sal)*.

El "régimen hipo-clorurado" es el más conocido.

Los alimentos prohibidos son los que aportan sales de constitución *(la mayoría de los vegetales, los pescados de mar, el pan ordinario, los pasteles, la mantequilla, los quesos, la leche ...).*

Por supuesto, la sal sobreañadida está igualmente prohibida.

Los alimentos autorizados serán la carne, los pescados de agua dulce, todos los vegetales y féculas *(de menos de 1 gramo de sal de constitución por kilo),* el azúcar, la miel, el té, el chocolate, la crema y los quesos descremados.

Este régimen "sin sal" es deshidratante.

Es prescrito en los edemas cardíacos y hepáticos, pero la gran indicación es en la nefritis hidropígena.

Algunas otras afecciones pueden derivarse de este régimen, anotemos la hiperclorhidria gástrica, la nefritis azotémica seca *(sin edema),* la hipertensión y la obesidad esponjosa.

*** - Crítica:** Este régimen va acompañado a menudo de una astenia profunda, con a veces, entorpecimiento, debilidades de memoria y una cierta incapacidad ante cualquier esfuerzo intelectual. Se han visto aparecer además, estados de anorexia *(con vómitos y diarrea),* caídas de temperatura, una aceleración del pulso, latidos de corazón ensordecidos e incluso formas de delirio pudiendo llegar hasta las convulsiones y la tetania.

El régimen hiper-clorurado *(adición de sal o "cloruro de sodio")* se hace bien por vía oral, bien por lavativas o bien por inyecciones.

La cantidad de sal sobreañadida a los alimentos por vía oral oscila entre 5 y 15 gramos al día.

Las soluciones en forma de lavativa son concentraciones de 50 a 200 gramos por 1.000.

Estas "curas de recloruración" son indicadas en los casos de accidentes debidos a transpiraciones excesivas, en los países tropicales donde la deshidratación es temida como consecuencia del calor y en las afecciones siguientes: oclusión aguda, enfermedades post-operatorias, quemaduras extendidas, nefritis agudas con diarrea y vómitos y las insuficiencias renales en general.

*** - Crítica:** El poder eupéptico de la sal marina, sus virtudes laxantes y colagogas son muy conocidas.

Sin embargo, la cura de "recloruración" sistemática es delicada de manipular y puede ser causa de edemas generalizados o localizados, si la sal excedentaria no aparece en las orinas

(retención salada por desfallecimiento renal, el contrario de lo que se esperaba).

Estas indicaciones muy rápidas concerniendo los regímenes médicos *(dietéticos o restrictivos)* muestran que su valor está estrictamente limitado a su acción no sintomática, conformemente con la óptica alopática.

La enfermedad, en curso, es tomada en consideración sólo en sus efectos más visibles.

El sujeto enfermo y el terreno humoral, son olvidados completamente.

El momento patológico sólo cuenta delante del futuro del paciente.

Cualesquiera que sean, estos regímenes han sido citados aquí, como ejemplos de restricciones posibles y válidas en caso de urgencia.

No pueden, de ninguna manera, ser admitidas como regímenes definitivos de vida, sino solamente en calidad de fórmulas de curas momentáneas y periódicas.

Hemos pasado revista a todos los modos alimentarios, autolíticos, que se pueden imaginar o que son practicados en diversas formas.

Todos estos regímenes dietéticos, en el sentido exacto de la palabra, que son los ayunos y las mono dietas, los regímenes pesados, disociados y equilibrados, los regímenes de las diversas sectas y los regímenes médicos *(para ser completo),* representan el arsenal de los medios de "restricción alimentaria" de los cuales dispone el Biomédico.

Estos medios, recordémoslo, se deben utilizar en el seno de la cura de desintoxicación, de la cual hemos hablado al principio de este curso.

Se comprende entonces, que algunos regímenes dietéticos *(sobretodo los regímenes médicos)* no pueden ser apenas tomados en consideración.

En efecto, la mayoría crean sobrecargas de engrudos y cristales y cualesquiera que sean sus ventajas momentáneas, conllevan inevitablemente deterioros profundos, perjudiciales en el futuro, exactamente igual que los "medicamentos específicos", que curan hoy para volvernos más enfermos mañana.

Un buen Biomédico no caerá nunca en esta extremidad.

"El problema, se dice, nació un día de la uniformidad, si este juicio es verdadero, existen bastantes "regímenes sorprendentes" en dietética, para despertar la atención de todos los pacientes durante toda la eternidad ".

LOS REGÍMENES RESTRICTIVOS DE FANTASÍA *(fuera de clasificación)* Y LOS REGÍMENES RESTRICTIVOS ACONSEJADOS EN LAS GRANDES RELIGIONES

❍ LOS REGÍMENES DIETÉTICAS, LLAMADOS DE "FANTASÍA".

La palabra "fantasía" no debe ser tomada, aquí, en un sentido peyorativo de mínimo valor, sino más bien en el de calidad en el seno de una presentación poco corriente.

Estos regímenes, en efecto, a pesar de su forma a menudo extraña, no han perdido nada de su virtud autolítica, con lo cual de su eficacia.

Hubiéramos podido no señalarlos, como hacen muchos autores que los juzgan poco serios. Sin embargo, pensamos que haberlo hecho hubiera sido penoso.

Está claro, en efecto, que estos "regímenes", como veremos más adelante, no son contrarios a nuestra enseñanza y que son dietéticos al cien por cien.

Por supuesto, están presentados de una manera tan original que hacen olvidar el factor de curación que es la autolisis en provecho de todos los artificios, puestos en marcha para fijar la atención de los pacientes.

Pueden hacer creer que los principios activos de la cura son ellos, mientras que no sirven de nada sobre el plano fisiológico.

Pero bajo estas formas de aplicación, a menudo divertidas, el dietético advertido ha hecho adivinar rápidamente que la "trampa autolítica" ha sido tendida y que va a funcionar perfectamente, en el interés del paciente.

Entonces, he aquí algunos de estos regímenes dietéticos de excepción, debidos a la imaginación desbordante de médicos o curanderos, finos psicólogos y hábiles practicantes.

- **El caldo de "9 horas"**

  A principios de siglo, una mujer de mundo, muy rica, quería perder peso.

  Se confió al doctor X..., célebre en todo París, por sus curas milagrosas.

  Hay que decir que la joven mujer se acostaba tarde y que terminaba todas sus veladas en los restaurantes de moda.

  Además de la celulitis, que afeaba su silueta, sufría diversos males, en particular migrañas tenaces e insomnio.

  El doctor X..., después de haber examinado a su paciente, le prescribió una extraña "medicina".

  "Irá usted, le dijo, todas las mañanas, a las 5 de la madrugada, a los Halles, *(Mercado de Paris)* donde comprará usted personalmente las verduras necesarias para hacer un buen caldo de 5 litros.

  De vuelta a casa, preparará ese caldo,

  sin la ayuda de nadie y no lo salará, después de lo cual, estando todo preparado hacia las 9 de la mañana, llevará usted misma dos litros de dicho caldo al establecimiento de las "Hermanas de la Caridad" más próximo a su domicilio, luego regularmente, cada dos horas, en el transcurso de la jornada, beberá usted el resto".

  La cura debía ser seguida durante un mes, sin otra prescripción de orden alimentario o médico.

  El tiempo pasó, la señora volvió a ver a su médico y se declaró encantada.

  Había perdido 10 Kilos, ya no sufría de la cabeza y dormía como un niño.

  Declaró incluso, que llevaba una vida más regulada y que se ocupaba de presidir una obra en favor de los niños desamparados.

  Se acostaba como todo el mundo y frecuentaba mucho menos los restaurantes de los cuales había perdido la costumbre *(sin comprender demasiado, la razón de ello)*.

  El mecanismo escondido de la cura era simple, pero el doctor X..., guardó bien en no desvelarlo a sus paciente.

  Los 3 litros de caldo cotidianos, reducían el apetito, lavando el interior del organismo.

  Por otra parte, la ocupación matinal obligaba a la paciente a irse a la cama más pronto y volvía más posible su sueño.

  En fin, esta señora ociosa, pero compasiva, encontró, cerca de los pobres, una ocupación y una razón de ser.

•· Un goloso bien atrapado.

G. Knap, autor muy conocido en los medios naturópatas, tenía por amigo, a un industrial, amante de la buena carne.

Este hombre pertenecía al tipo digestivo y comenzaba a engordar seriamente.

Al más mínimo esfuerzo, sudaba sangre o agua.

A veces, su corazón le hacía pasarlo muy mal.

Comentó sus inquietudes a su amigo G. Knap, pero cada vez que éste último le hablaba de régimen, exclamaba que no quería someterse a ninguna privación y que la mesa era el único placer que le quedaba.

Sempiterna canción de los "obesos" que se encuentran bien en su piel y rehusan cambiar cualquiera de sus hábitos, esclavos de sus placeres gustativos.

Sin embargo, llegó el día en el que la crisis cardiaca estalló.

Nuestro industrial tuvo que pasar algunos días a dieta en la cama.

Pero una vez pasado el mal, olvidó su miedo y retomó aún más rápido sus malos hábitos.

A pesar de todo, queriendo hacer algo por su amigo, G. Knap le propuso un régimen especial,

SIN NINGUNA PRIVACIÓN.

El otro, ante esta proposición, estalló de risa y juró un poco apresuradamente el seguirlo ya que "todo estaba permitido".

Sin embargo, nuestro hombre había caído en la trampa.

Knap le pidió entonces, que le designara los tres mejores restaurantes de la capital donde pudiera ir a tomar sus comidas durante la cura.

El otro no creía lo que estaba oyendo.

Pero se desencantó rápidamente.

La condición sine qua non, era hacerse servir un único plato en cada restaurante.

Por ejemplo, debía tomar los entremeses en la plaza Clichy, el primer plato en el Boulevard de los Italianos y el postre en Faubourg Montmartre. *(Paris)*

El industrial, buen jugador, aceptó a pesar de todo y siguió esta original cura durante algunas semanas.

El ejercicio tomado entre los platos y los tiempos de reposo digestivos ocasionados por los desplazamientos acabaron con todos los trastornos de los cuales sufría.

A decir la verdad, llegó incluso, arrastrado por el horario, a saltarse los entremeses o los postres o los dos a la vez, lo cual acrecentó aún más los beneficios de la cura.

Ante los resultados obtenidos, el industrial que no tenía un pelo de tonto, comprendió la lección. Sin por ello privarse, en adelante, comió mucho menos y comenzó a ir al monte todos los domingos a hacer footing.

Nunca más oyó quejarse a su corazón y por todas partes donde iba, alababa los méritos de su amigo

Knap que le había salvado la vida y devuelto un poco de sentido común.

•· **Masticad, pero no traguéis.**

Flechter se había hecho el apóstol, como todo el mundo sabe, de la masticación.

Comiendo lentamente, con aplicación, moliendo bien el alimento para tragarlo solo cuando está fluido, había constatado que no solamente se alimenta mejor y con menos alimentos, sino además que se podían curar numerosas enfermedades habituales.

Le gustaba, en su clientela, volver a menudo sobre este principio de dietética.

Un día, en una de sus disciplinas, se presentó a la consulta una familia, compuesta del padre, de la madre y de tres hijos, de edades 15, 13, y 9 años respectivamente.

Todos sin excepción alguna, sufrían de dilatación de estómago, de hipo espasmódico y de flatulencias.

En una palabra, toda la familia digería mal.

Cuestionada la madre, dijo que efectivamente las comidas eran tomadas siempre rápidamente y que discutían y hablaban de sus cosas a la hora de la comida.

"Son los únicos momentos del día, dijo ella para excusarlos, en los que toda la familia está reunida".

Entonces, no podían cuestionarse para el practicante consultado, el exigir a todos un silencio completo durante las comidas como si fueran trapenses.

Entonces, éste último tuvo una feliz idea.

Les propuso utilizar una sola cuchara para todos, en el transcurso de cada comida.

Cada uno debía entonces, esperar que el otro hubiera terminado su cucharada para comenzar su turno.

El tiempo de las comidas fue ralentizado considerablemente.

Las conversaciones no sufrieron alteración alguna, pero las digestiones fueron mejoradas.

Era lo que pretendía el médico.

Esta cura nos recuerda la terapéutica contra la epilepsia, propuesta por el Doctor Toulet.

Este anciano médico pirenaico, invitaba a sus pacientes, afectados de este mal, a comer con una cucharilla de café.

La lentitud de las comidas, la masticación y las insalivaciones que la seguían, eran, seguramente, los factores de curación previstos por este astuto médico.

Este mismo practicante que constatando la desaparición del bocio hipertrófico *(bastante frecuente en los montañeros)* decía que el "remedio" de este mal había sido el ferrocarril.

En efecto, gracias al tren, llegaban de la costa alimentos iodados que faltaban a las gentes del interior.

Por una vez el progreso había hecho algo bueno.

•· Las "píldoras de hierro" que no se tragan.

Médico del último de los Zares de Rusia, el doctor Krajewsky era un entrenador de hombres remarcable.

No le gustaba ver brazos delgados, hombros caídos o espaldas redondas en los jóvenes.

Un día una mujer de la mejor aristocracia, le llevó a su hijo, gran gallardo de más de 1,80 m, siempre fatigado y muy delgado. Se quejaba de que su hijo no tenía apetito.

Sin embargo, ella azucaraba abundantemente todos sus alimentos e intentaba cebarlo con mermeladas y chocolates, siguiendo el consejo del último practicante consultado.

El doctor dejó hablar a la madre, examinando con cuidado al chico.

Cuando ella hubo acabado, se levantó y dirigiéndose hacia ella, le dijo:

"En lo sucesivo, todo va a cambiar, daréis a vuestro hijo, dos veces al día, a las 10 horas y a las 17 horas, 200 gramos de queso blanco magro" y después de un tiempo, añadió: "en el transcurso de las comidas habituales, le dejaréis comer lo que quiera, sin forzarle jamás".

- Pero, doctor..., dijo la madre estupefacta, no engordará con ese régimen.

- No hay "pero", haced como os digo, replicó secamente Krajewsky, cuya reputación ya estaba fraguada y al que no le gustaba perder su tiempo en discusiones.

- Además, todas las mañanas le daréis una buena dosis de "mis píldoras de hierro", añadió.

- Píldoras de hierro, exclamó la señora, ha tomado ya todo el invierno pasado y no hemos obtenido ningún resultado positivo.

- Sí, pero no como las mías, replico Krajewsky, que agachándose, había sacado de debajo de su escritorio un par de pesas de 10 Kilos, que tendió hacia la madre con estas palabras soberbias:

- He aquí mis píldoras de hierro, no se tragan, se contenta uno solamente con hacer juegos malabares con ellas durante 15 o 20 minutos.

La historia no dice si el joven siguió la cura del médico, pero la práctica de la musculación *(unida a la consumición de proteínas nobles, para el ser humano, como las del queso blanco magro)* es la vía para rehacer las carnes y tomar peso.

•· Comía de pie.

El remarcable actor Douglas Fairbanks, padre, era un hombre que sabía cultivar su cuerpo y rehusaba, llegada la edad, a perder las más mínima de sus cualidades físicas.

Se había percibido de que las horas pasadas en la mesa contaban doble y que deterioraban más segura y rápidamente que todos los demás excesos.

Por ello, había imaginado un método original para evitar caer en ese error.

Cada vez que estaba sólo, comía de pie, con el fin de comer menos y no dejarse invadir por la grasa.

Mucho tiempo, Douglas sorprendió al mundo del cine por su increíble vitalidad y todas sus películas son testigos de ello.

Resumiendo perfectamente su deseo de permanecer activo y de evitar toda decrepitud, había elegido por lema esta fórmula corazonadora y voluntaria:

"Toda barrera es un desafío "

En nuestra época de pereza física y de dejadez, el ejemplo de Douglas Fairbanks, padre, debería dirigir los cuerpos y endurecer los músculos de las jóvenes generaciones, que quieren servir a un ideal, pero olvidan su propio cuerpo.

Sin embargo, esta lección nos fue dada ya por los Griegos, hace más de 2.000 años.

•· "Aqua simplex", remedio mágico.

En una pequeña ciudad de Francia, la "farmacia del Sol" era regentada por un bravo hombre que tenía una larga experiencia en la enfermedad y en los enfermos.

A menudo reducía el número y sobretodo la dosis de los medicamentos dados por sus colegas en medicina, evitándoles así toda clase de problemas.

En una palabra, era un "sabio", como los hay, a pesar de todo, entre los alópatas.

Había puesto a punto una poción especial que hacía maravillas contra los insomnios.

Era necesario, llegada la noche, cenar una manzana, nada más, luego irá a la cama bebiendo una cucharada sopera de la poción.

Muchos médicos de la región prescribían este medicamento y la mayoría de los pacientes estaban satisfechos.

Un día, un cliente de paso, extranjero en la ciudad, fue a la "Farmacia del Sol" y habiendo oído hablar del famoso medicamento compró varios frascos.

Pagó la suma debida al boticario y salió.

Este último, al guardar la moneda recibida en el cajón, percibió, de repente, que tenía un sonido extraño.

Tan pronto como la idea le vino a la cabeza de que había sido engañado, exclamó:

- "Patrón, la moneda es falsa, ¿Hay que ir tras el individuo?".

El otro no se inmutó por ello.

Salió a pasos lentos del fondo de su oficina, sopesó la moneda, la examinó ampliamente y confirmando la ausencia de valor de la misma, dijo las palabras siguientes:

- "Déjalo correr, lleva lo que vale su dinero".

Ciertamente, la moneda era de plomo, pero el famoso remedio que recorría todo el país, no era más que... agua del grifo.

•· A cuatro patas sobre la alfombra.

Rosny, el autor de la "guerra del fuego", era un comedor empedernido.

Hacia la cuarentena, comenzó a sufrir trastornos digestivos, hasta tal punto que sus médicos creyeron en la existencia de una úlcera.

Las medicaciones aconsejadas no dieron resultado alguno.

El romancero sufría siempre de su estómago y sobretodo cuando estaba vacío, lo cual le incitaba a comer a menudo para calmar sus dolores.

A la larga, ya no aguantando más, siguió el consejo de un amigo y fue a ver a un curandero de gran reputación, que ejercía su arte en un pequeño café al lado de la plaza de la Bastilla.

Desde el momento en que este último vio entrar en su tienda, a ese burgués bien vestido y dudando de estar en esos lugares, comprendió, como observador, que se trataba de un enfermo para él y a la vista de la barriga del visitante, concluyó sin equivocarse, que se trataba de males de estómago.

Rosny le explicó, entonces, sus desgracias y creyó deber añadir, para ganarse la confianza del otro, que ya no creía en los médicos.

El curandero, que había escuchado a muchos otros, tuvo una sonrisa educada para Rosny y le dejó continuar.

Cuando Rosny hubo acabado, apuntó su dedo hacia el chaleco del enfermo y dijo perentoriamente: "el mal está ahí, lo veo, no es aún una úlcera, pero puede llegar a serlo".

- ¿Qué debo hacer? se inquietó el romancero.

- Usted, poca cosa, pero yo, tengo que hacer todo.

Y colocándose delante de Rosny, se contorsionó pareciendo sentir sobre él mismo los dolores de los cuales sufría su cliente.

La escena duró dos minutos en la gran sorpresa de Rosny, que no comprendía la razón de una "mímica" de tales características, que por supuesto se desarrollaba en público, en medio de los bebedores presentes en el café, los cuales estaban agrupados alrededor de ellos y habituados sin duda a este género de espectáculo y convencidos de los talentos de su huésped, no hacían ningún tipo de comentario.

Rosny no osó proponer ninguna pregunta.

Al final el curandero se calmó y muy seguro de él mismo, afirmó:

- "Ya está hecho, he tomado el mal sobre mí por ahora y puede usted volver tranquilo a su casa.

Pero tendrá usted que ayudarme, si quiere evitar que vuelva sobre usted".

Extraña consulta, digna de un hechicero africano, pensó Rosny, pero asintió con un signo de cabeza.

Entonces el curandero dio su consulta: "Durante un mes, desechará toda invitación al restaurante o tomará todas su comidas en casa, porque el mal frecuenta los lugares públicos.

Por otra parte, antes de ponerse a la mesa, cualquiera que sea su apetito, tirará al aire, a través de su apartamento, un puñado de Luises de oro, que tendrá que recoger inmediatamente y sin olvidar uno sólo.

Después de lo cual, podrá saborear sus manjares favoritos.

Al levantarse de la mesa deberá ser respetada la misma maniobra para conjurar el mal, en caso de que rondara alrededor de usted, por casualidad.

Temo que pudiera abandonar las pruebas un poco penosas, que le impongo, no ignore entonces, que todo estaría perdido.

El mal volvería de nuevo y nada podría volver a echarlo.

Sin embargo, tengo piedad de usted, así que le voy a dar un pequeño truco, el cual podrá usar cuando quiera evitar las sesiones de andar a cuatro patas sobre la alfombra de su comedor.

En esas ocasiones, no tomará nada más que medio litro de leche cruda como toda alimentación. Al mal no le gusta la leche. Si entrara por casualidad en usted, saldría rápidamente".

Rosny siguió los extraños consejos de su "médico" y sanó rápidamente de sus males de estómago.

¿Quien dirá como?

¿Qué fue la causa, el andar a cuatro patas o el medio litro de leche?

Sin duda los dos.

Admiramos la astucia psicológica del curandero que no impuso ningún régimen *(el cual habría sido rechazado)* pero sometió a pesar de todo a su enfermo a una especie de monodieta de leche, fórmula muy válida en los casos de úlcera clásica de estómago.

Los "gabachos" de Montségur.

El doctor G. Rouhet que fue durante muchos años el presidente de honor de nuestro grupo, era severo con respecto a los campesinos de su "Lot-et-Garonne" natal. *(Francia)*

A menudo se enfadaba contra su falta de higiene y su alimentación detestable.

"Cómo queréis que esas gentes se porten bien, decía, comen peor que sus cerdos y no les gusta el agua, ni por dentro, ni por fuera".

Esta última falta era para él un pecado capital, ya que estimaba que los baños eran un método de higiene fundamental.

Se bañaba, él mismo, dos veces al día, en el río, llamado "Drop", que atravesaba su propiedad.

Y en invierno, rompía el hielo para poder tomar su baño.

Tenemos una foto de este baño de Navidad con una dedicatoria que dice: "Salus ex aqua".

Rouhet, aunque habiendo hecho sus estudios en París, no era un amante del automóvil: "Huele mal, decía y hace ruido".

¿Qué habría pensado si viviera en nuestra época de polución?

Entonces, nuestro médico visitaba a sus enfermos... a caballo.

Ello le permitía, como el subprefecto en el campo, largas paradas bajo las cadenas centenarias, donde se dejaba llevar por sus meditaciones o por su inspiración poética.

Antiguo alumno del gran Mounet-Sully, a veces ejercía tanto la declamación como el estupor de los campesinos del lugar que creían, al principio, que su doctor estaba un poco loco.

Un día había ido a ver a una campesina, cerca de Duras, ésta era toda una mujer, ahorradora y astuta.

Por ahorro, quiso que el doctor examinara a su vaca antes que a ella, pensando que así no tendría que pagar nada más que una consulta.

Era un poco la costumbre del país. Se comentaba que "quien puede para los cristianos, puede bien para los animales".

Rouhet accedió a la regla, jurándose ser más astuto aún que la mujer.

Entonces, examinó a ésta después de la "Rosette" y diagnosticó en su cliente un principio de crisis de apendicitis.

"Es necesario, le dijo, que se ponga a dieta durante algunos días, con una bolsa de agua fría, sacada del pozo, sobre el vientre, cada vez que los dolores se hagan sentir".

- No comer nada, exclamó la campesina, ni lo penséis siquiera, ¿Quién hará mi trabajo?
- Es indispensable, replicó el médico, sino es el hospital.

Pero la mujer se empeñaba y rehusaba cualquier otro tratamiento que no fueran unas píldoras. Le había hecho venir para ello, después de todo él era el médico.

Entonces, Rouhet dejó de discutir.

Sacó de su bolsillo un frasco lleno de pequeñas bolitas rojas.

- "Tengo lo que os hace falta, he aquí sus píldoras señora.

Tendrá que tomar dos antes de cada comida.

Pero debo ser honesto con usted.

Se trata por supuesto de un remedio excelente, nuevo, contra la apendicitis, pero es igualmente un veneno violento, cuando es mezclado con algunos alimentos.

Os lo doy, pero con la condición de eliminar de vuestra mesa todos los glúcidos, lípidos y prótidos".

La mujer no habiendo oído nunca nada parecido, frunció el ceño y replico:

- "Pero ¿Cómo voy a reconocer todo eso?

- Para no correr el riesgo de equivocarse, lo cual sería mortal para usted, tiene que atenerse exclusivamente a las manzanas cocidas, respondió el médico.

La campesina dudó, luego tomó bruscamente el frasco y lo metió en el fondo de su delantal.

Ahora, me debe usted 50 francos por mis dos consultas, dijo Rouhet subiéndose a su caballo.

- ¿Cómo?, dijo la campesina sacando su billete, cuenta usted también a la "Rosette".

Es demasiado caro mi buen doctor,

¿No consentiría usted una pequeña reducción?

- Claro que sí, vamos a cortar la pera en dos, replicó G. Rouhet con malicia y rompiendo en dos el billete, tendió una mitad a la mujer que no supo que responder.

Después de esto, partió al trote, riéndose de la mala jugada que le había hecho a la avara persona y pensando en las bolitas de miga de pan que tragaría religiosamente comiendo sus manzanas cocidas.

Lo más gracioso es que esta enferma una vez curada, habló durante mucho tiempo en todo el país de las "píldoras rojas" del buen doctor Rouhet y éste desde ese día y como consecuencia de ello, llevó siempre un frasco en el bolsillo cuando iba a visitar a sus enfermos.

•· El golpe de la ensaladera.

El doctor Abernethy era un nutricionista muy avispado.

Conocía el desgaste que producen los alimentos contrarios al mezclarse en el estómago y el intestino.

Ejercía en Londres a finales del siglo pasado y su especialidad era la "gastroterología".

Para convencer a sus enfermos menos dóciles, de las virtudes del régimen disociado, había tomado la costumbre de invitarles a comer y he aquí como se desarrollaban este género de comidas.

El doctor hacía verter en una ensaladera la misma cantidad de cada cosa absorbida por su paciente durante toda la comida, que era por supuesto, conforme a las costumbres clásicas: aperitivo, entremeses, sopa, charcutería, pescados, pan, carnes, harinosas, pasteles, frutas, vinos variados, café y licores.

No faltaba nada.

Al final de la comida, el doctor hacía presentar a su invitado la innoble mezcla contenida en el tazón testigo y preguntaba como se podía creer que un estómago pudiera digerir una mezcla tan nauseabunda.

En general, los invitados comprendían la lección y aceptaban seguir las prescripciones del doctor.

Pero un día, un paciente que quería ser más astuto que los demás, pretendió que la experiencia no le había convencido y que los alimentos subsistían, en el estómago, tiempos de digestión que no los tenían en el tazón.

El doctor no dijo nada, pero le invitó a una segunda experiencia, prometiéndole solamente que quedaría convencido.

El otro aceptó sin desconfianza y la comida tuvo lugar una tarde, hacia las 20 horas, siguiendo el mismo ritual.

No se dieron prisa esa vez y hacia las 23 horas, en el salón, el doctor hizo servir a su convidado un café fuerte, conteniendo un buen vomitivo, pero por supuesto sin que el otro lo supiera.

Lo que debía ocurrir, ocurrió.

Algunos minutos más tarde, aparecieron violentos vómitos y todo el contenido del estómago se encontró en una palangana.

El doctor esperó a que su paciente se recuperara de su emociones y tendiéndole el recipiente le preguntó si la mezcla tenía mejor aspecto que la anterior o no.

El otro, apenado, tuvo que convenir su error y el doctor como consecuencia de ello, no tuvo nunca más dotado discípulo que este.

•· Lo peor, es no comprender nada.

Un bravo hombre, de oficio camionero, viajaba siempre por la noche.

Ganaba bastante, pero sometía su organismo, para resistir a la fatiga, a un régimen aberrante, a base de pan, de carne y de vino.

El pan y la carne podían pasar, pero es que bebía 5 litros de vino por noche y cuando volvía a su casa hacia las 10 de la mañana, estaba en un estado de enervación tal que sus cóleras daban miedo a su mujer y a sus hijos y molestaban a todo el vecindario.

No fue él el que vino a vernos, sino su mujer que deseaba encontrar una solución a esa situación desesperante para su familia.

Después de haber reflexionado durante algún tiempo sobre el problema, pedimos al marido que viniera a vernos.

Este aceptó y un día de vacaciones se presentó en nuestras oficinas.

El hombre era robusto y coloradote.

Era seguramente una "fuerza de la naturaleza", pero el "régimen a base de vino" estaba destruyéndolo.

Primeramente, como nos lo esperábamos, rehusó cualquier reforma sobre el plano de su alimentación, diciendo que no aguantaría toda la noche con zanahorias y agua mineral.

Entonces, le aconsejamos que hiciera tostar su pan y que sólo tomara carnes magras bien cocidas, lo cual aceptó sin dudar.

Le dijimos que había que hacer igualmente un esfuerzo con respecto al vino.

- "¿Cuál?" nos dijo bruscamente y de mal humor, por que atacábamos su vicio principal.

Midiendo el peligro de una respuesta demasiado brutal, soltamos un poco de lastre.

-"No tiene que beber agua, por supuesto, por que sus esfuerzos de toda una noche son largos y penosos.

Sólo el vino puede aportarle por su tanino y sus sales minerales toda la energía necesaria".

Nos apoyamos sobre esta última frase y vimos por la fisionomía de nuestro interlocutor, que habíamos dado en el clavo.

La confianza había vuelto y podíamos continuar.

- Si, sólo el vino puede mantenerle, pero existe en él un principio perjudicial, que produce su mal y ese principio es el alcohol.

Si acepta flamear su ración, todo irá mejor para usted y no solamente su preciado líquido guardará todas su virtudes, sino además podrá usted beber mucho más".

Ante estas palabras, el camionero se puso serio "Quemar mi vino, pero ¿Por qué no? No es difícil y podría así beber según mi sed, ya que - sabe usted - es larga toda una noche".

Así, tomó de nuevo la carretera cada tarde con su ración de tostadas, de carne magra y de vino cocido y todo el mundo se encontró mucho mejor, él el primero y los suyos también y los vecinos de su barrio ya no tuvieron necesidad de ir a la policía para quejarse de sus estallidos de voz y de todo el ruido que hacía cuando volvía completamente borracho.

La esposa volvió a vernos, feliz y reconocedora.

Había encontrado a su marido como al principio de su matrimonio y la felicidad habitaba de nuevo su casa.

Todos los "procedimientos dietéticos" que acabamos de describir, están muy lejos de ser perfectos, pero todos han tenido éxito porque eran limitativos o restrictivos de las raciones alimentarias.

Ya menudo incluso su imperfección ha permitido su aplicación con respecto a situaciones familiares o sociales de los interesados que sin esas tolerancias, no habrían aceptado nunca el seguirlos.

En nuestra modesta opinión y en espera de una mejor comprensión por parte del gran público con respecto a nuestra enseñanza, vale más una "dietética" fantasiosa e imperfecta, con la más mínima calidad, que nada de régimen restrictivo y la continuación de los errores nutricionales.

❍ LOS REGÍMENES RESTRICTIVOS DE LAS RELIGIONES.

Los grandes fundadores de la religión, habían comprendido sin ninguna duda, que la severidad total en materia de alimentación era difícilmente soportada por la masa de sus creyentes, pero se habían dado cuenta de que se imponían una serie de restricciones para frenar la relajación de las costumbres alimentarias, a medida que llegan el bienestar y la prosperidad económica.

Los pueblos pobres no tienen necesidad de reglas limitativas, su vida de cada día es una continua restricción, pero los pueblos pobres pueden volverse ricos algún día y cuando lo son, cometen todos los abusos que dispensa la fortuna.

La sabiduría resiste mal a la prosperidad.

Entonces, es con un fin muy loable de salvaguardia de la salud de las razas, con el que los Iniciados o los Profetas, en el origen de las religiones, todos sin excepción, han aconsejado periodos de ayuno o reglas alimentarias limitativas.

Lo han hecho sin explicar sus razones filosóficas, como si tales reglas vinieran del propio Dios.

Ello daba más peso a su enseñanza, de cara a las masas, pero los que son avispados, ven aparecer particularmente bajo las formas teológicas, los dominantes higiénicos o terapéuticos.

Los ejercicios, impuestos muy a menudo en el transcurso de las oraciones, son sesiones de cultura física.

Vamos a daros un rápido informe sobre los diversos conceptos de orden alimentario de las principales religiones y veréis cuantas "restricciones" de todas clases, cuantitativas o cualitativas, desempeñan un gran papel en el seno de las iglesias, cualquiera que sea su obediencia.

Comprenderéis entonces las razones que hacen que la "dietética" se encuentre siempre mezclada en las más altas especulaciones filosóficas y metafísicas.

Es una de las más raras tradiciones de nuestra cultura.

Sin ninguna duda, una supervivencia de la sabiduría arcaica se manifiesta así, todos los días, bajo nuestros ojos.

En medio de los restos o de jirones del "gran conocimiento primordial", representado de una lado por las enseñanzas de las religiones *(donde se esconden aún muchos misterios)* y de otro lado por el saber científico de los hombres, fragmentario y limitado, se mantiene indestructible, esta eterna y evidente verdad que dice que el alimento condiciona la vida y que de su elección resulta la salud.

Las enfermedades se producen en la mesa.

Los alimentos puros producen pura-sangres.

La buena sangre produce el buen sentido y los alimentos sanos producen hombres santos.

En el fondo del plato de cada individuo, existen todos los desórdenes y fealdades de este mundo, pero también todas las grandezas y bellezas.

Nos toca a nosotros el saber elegir.

Las ciencias y la observación nos han ayudado a ver claro en ello, las religiones a su vez, van a contribuir en nuestra edificación

- **En los Arios.**

  Los "Arios" o "Celtas", son indiscutiblemente, los ancestros de nuestra gran familia blanca indo-europea.

  Bajo la conducta de su jefe legendario, Rama, fundaron numerosos imperios y grandes civilizaciones todo a lo largo de su camino, que se extendió desde las riberas del Atlántico hasta los pies del Himalaya.

  ¿De dónde venían?

  Quizás, eran los supervivientes de ese gran continente, desparecido en el corazón de nuestro océano, denominado "Atlántida", colonia del imperio de Mu, aún más antiguo y situado en el Pacífico y que habiendo alcanzado su máximo apogeo, también desapareció bajo las aguas del mar, hace alrededor de 200.000 años y ello después de haber instruido a todos los pueblos de la tierra

  (de donde proviene el alba post-diluviana de nuestras civilizaciones "históricas", que todas aparecen hechas bajo la tutela de los Grandes Instructores, en lugar de salir lentamente de la barbarie y de la vida salvaje).

  Los Arios primitivos tenían una religión solar.

  En el astro del día, adoraban al Creador, sin por ello identificarlo con el sol mismo.

  Lo llamaban Ra *(Sol)* y la misma palabra significaba Rey. Ram, Rama o Ramu, tenía entonces por sentido único el de Rey de MU.

Los Egipcios, cuya antigua civilización fue formada por las dos corrientes de colonización de MU, proveniente una del este *(Alto-Egipto)* y la otra del oeste *(Bajo-Egipto),* eran sin ninguna duda, por esta última corriente, parientes muy próximos a los Arios atlánticos.

Por otra parte, los antiguos Griegos criados por los Egipcios, guardaban en memoria esta corriente civilizadora proveniente del norte.

Adorando al Sol y respetuosos de los frutos de la tierra, amaban la Naturaleza como a una madre nodriza y le rendían homenaje al principio de cada estación y en particular en primavera, donde después de las siembras venía la promesa de las cosechas.

Sentían respeto por los grandes árboles y las fuentes frescas y nunca talaban los bosques por gusto o no ensuciaban las aguas puras.

Las "heridas" que hacían a la tierra, su madre, eran benignas y se reparaban cada estación, bajo la acción del sol, elemento visible del Padre autor de todas las cosas.

Por otra parte, se excusaban de sus acciones, en sus oraciones y sus ofrendas.

Tal respeto de los ciclos de la vida podría servir de lección a los modernos sin vergüenza. Ellos que contaminan nuestro medio y derrochan nuestros recursos naturales.

Entonces, los Arios tenían una civilización muy avanzada y costumbres correspondientes con su educación.

Los más instruidos de entre ellos, entre la clase dirigente, eran vegetarianos a ejemplo de los HHindúes actuales que son sus descendientes más directos en el espíritu religioso y en las costumbres.

Sus jefes, sacerdotes y médicos a la vez, aconsejaban periodos de ayuno de 1 a 2 semanas, en los equinoccios de la primavera y del otoño, para purificar los cuerpos.

El pueblo bajo, menos creyente, seguía su gula y consumía bebidas fermentadas, carnes ahumadas o productos de pastelería, formas de alimentación aprendidas de los autóctonos.

Ayunaban poco o nada.

El druidismo es la religión que estos antiguos Arios han dejado a la Galia antes de irse hacia los lejanos territorios de Europa y de Asia.

Pero nuestros ancestros, los Galos, han seguido siendo Celtas de origen y sus costumbres estaban más arraigadas y su arte de vida más refinado, por mucho que los historiadores romanos digan lo contrario.

Los druidas, intelectuales de la época, fueron perseguidos por los invasores y lentamente se perdió así, el inmenso saber de estos "sacerdotes-médicos" que conocían la virtud de las aguas, de las plantas, del silencio en los bosques profundos *(meditación y oración bajo los robles),* de los ayunos y de los regímenes limitados a algunos alimentos esenciales tales como las frutas, la leche y la miel.

Por otra parte, habían inventado un brebaje de inmortalidad que los ayunantes consumían al salir de su cura.

Se ha asimilado este brebaje a la hidromiel o a nuestros alcoholes, pero es un error.

Se trataba, sin duda, de una bebida a base de clorofila.

•· **En los Hebreos.**

La información nos viene de la Biblia y de los historiadores antiguos que son muy numerosos y precisos.

El tipo de alimentación, en los Hebreos, era como en los Arios, el Vegetarismo.

Este pueblo utilizaba la leche, pero rechazaba la mantequilla *(ésta entraba en la categoría de las grasas y como tal pertenecía al Señor)*.

Las carnes eran manjares de excepción para los días de fiesta o para honrar a los huéspedes.

Una serie de reglas estrictas limitaban su empleo.

"Comeréis de entre los cuadrúpedos, todos aquellos que tienen la uña dividida, el pie bifurcado y que rumian.

No comeréis nada de los que solamente rumian o que tienen la uña dividida solamente, como el camello, el conejo, la liebre, ya que rumian, pero no tienen la uña dividida ...

No comeréis nada tampoco del cerdo, ya que tiene la uña dividida, pero no rumia".

Estaba prohibido comer la sangre de los animales, era necesario, al sacrificarlos, abrirles correctamente la garganta con el fin de que toda la sangre pudiera fluir libremente.

Las carnes sobretodo se comían cocidas, pero nunca eran servidas guisadas o con salsas, porque los alimentos grasos deben ser separados de los alimentos magros.

Este pueblo animado por una fuerte espiritualidad, testimoniaba una cierta indiferencia hacia los "alimentos terrestres" y respetaba escrupulosamente las "reglas dietéticas" que se conciben bien para los habitantes de países cálidos, donde la putrefacción y la fermentación rápidas de algunos alimentos demasiado sanguíneos o grasos, eran siempre sujeto de temor.

Bajo el reinado de Salomón y cuando su residencia estaba en Egipto, los Ebreos olvidaron su templanza, de lo cual se arrepintieron más tarde.

Los Israelitas modernos han conservado la tradición culinaria de sus ancestros, fijada en sus **Escrituras.**

•· **En los Egipcios.**

La vaca era un animal sagrado y el cerdo estaba destinado a la gente del pueblo y a los esclavos.

La alimentación era de las más frugales en la época de los Reyes divinos, estaba compuesta, uniformemente, de un poco de cebada y de cebollas, de una fécula primitiva, sacada de los rizomas del papiro, del nenúfar o del loto.

Más tarde, los grandes sacerdotes fueron desbordados por el lujo de la mesa y la variedad de los manjares y Egipto, convirtiéndose en el centro del mundo antiguo por un tiempo, conoció la abundancia.

La vieja civilización teológica unitaria y solar, donde en general reinan las reglas dietéticas saludables, cedió el paso a una nueva forma de civilización bajo la dirección de una aristocracia de falsos sacerdotes, más especuladores y hechiceros que grandes iniciados, donde el arte culinario se volvió muy sabio y refinado, con lo cual dañino para el pueblo.

•· **En los Asirios.**

Este pueblos de guerreros testimonia una cierta desconfianza hacia la agricultura y prefería la caza, de donde se derivaba una alimentación fuertemente cárnica, al menos en las clases dirigentes.

El pueblo, al principio, debía contentarse con pescados secados o saltamontes y algunas legumbres salvajes.

Por otra parte, las prácticas religiosas imponían una cierta frugalidad.

Pero a medida que se constituyó el inmenso imperio asirio, la riqueza y la abundancia llegaron a todas las clases sociales y bajo el reinado de Assurbanipal, conquistador de Egipto, el lujo era tal que las comidas eran tomadas en posición tumbada y al son de la música y que los más humildes de los ciudadanos tenían esclavos para servirles los manjares más sofisticados y los vinos más raros.

Como siempre, los preceptos religiosos del principio se habían deformado bajo la influencia de las costumbres. Y la rusticidad que había dado la fuerza a los ancestros, se había convertido en la debilidad que se encuentra en todos los pueblos decadentes, con el abandono de los conceptos religiosos y las prescripciones de higiene alimentarias que van ligadas a ellos.

Por todas partes se encuentra esta evolución.

En los orígenes se da una religión pura y costumbres simples, luego con las conquistas, vienen las costumbres disueltas, el abandono de las reglas de austeridad y los alimentos incendiarios.

La decadencia entonces, está próxima.

Se encuentra esta misma evolución en el transcurso de la historia de los Caldeos y de los Persas.

•· **En los Griegos de la Antigüedad.**

Aquí, como en todas partes, lo esencial de la alimentación de los Helénicos era la harina de cebada, la gallina y un picadillo de finas hierbas, frutos secos y carne blanca.

La mantequilla era desconocida y la leche y los quesos eran considerados como excrementos adecuados para los bárbaros.

Las carnes de charcutería eran inexistentes.

Fue más tarde, en tiempos de Périclès, cuando este alimento se volvió más corriente.

En cuanto al azúcar, fue desconocido hasta la expedición de Alejandro que lo introdujo en Occidente al mismo tiempo que las especias.

Pero a partir de las guerras médicas, el lujo y la buena carne se expandieron por toda Grecia.

Sólo Esparta resistió al contagio y sus habitantes se contuvieron aún mucho tiempo ante el "austero caldo negro" de Licurgo.

Sin embargo, el país entero se convirtió rápidamente en un centro gastronómico de gran reputación.

Ningún freno religioso jugó en favor de los Griegos, pero supieron ser fieles a las reglas de higiene general y de gimnasia que habían hecho de ellos unos grandes atletas.

El arte y el sentido de lo bello, que les servían de religión, disciplinaron de alguna forma sus costumbres y templaron sus excesos, mientras que más tarde y siempre siguiendo la misma evolución, los Romanos en tiempos de su prosperidad cayeron en todos los excesos y todas las perversiones.

•· En los Romanos.

Se deben considerar dos periodos distintos como en la historia de todos los pueblos.

Los romanos de los primeros siglos, agricultores sabios y ahorradores, vivían de poco, de algunos cereales, de legumbres y de frutas.

Su manjar esencial era el "pulmentum", una especie de caldo de cebada y de trigo candeal, denominado la espelta.

La carne era un lujo.

La mantequilla era desconocida y la miel reemplazaba al azúcar.

Comían sentados y su comida era breve.

Los Romanos del fin de la República y del Imperio, conquistadores y explotadores de los pueblos de Europa y de África, se señalaron, al contrario, por su loca prodigalidad.

A pesar de todo, los pobres plebeyos fueron siempre de costumbres más sobrias que los ricos patricios.

Pero es por esa perversión por lo que se ensombreció el potente imperio romano.

•· En los Bizantinos.

Después de la decadencia de Roma, Bizancio se convirtió en la nueva capital de lo que quedaba del vasto imperio.

Los Bizantinos, según su riqueza, amaban igualmente el lujo y los platos refinados, pero una corriente mística llegó a esta parte del imperio, donde los monjes predicaron la templanza y la frugalidad.

Recordando el pasado:, la fuerza de sus ancestros y sus costumbres simples, invitaban a sus conciudadanos a contentarse con una sola comida al día o bien con manjares compuestos de habas, higos, ciruelas, castañas, nueces, verduras, herbáceos y quesos.

Los más sectarios eran llamados "pasteadores" o "comedores de hierba".

Este misticismo llegó poco a poco a todas las clases de la sociedad donde el ayuno *(durante las tres semanas de cuaresma y 2 días por semana el resto del año)* fue una regla seguida por todos bastante fielmente.

La muy rica y refinada Bizancio se salvó, así, de la perversión, escuchando la voz de sus sacerdotes inspirados, como los Griegos, algunos siglos antes, habían sabido evitar el mismo mal por su amor a la belleza y a las formas esculturales.

•· **En los Galos.**

Se alimentaban principalmente de sopas de hierbas y de raíces, de pollos y de productos lácteos.

El pan sólo ocupaba un pequeño lugar en la alimentación y servía sobretodo de ofrenda en la "fiesta del muérdago", ceremonia céltica, donde oficiaban los Druidas.

Después de la conquista romana, todo cambió y los Galos tomaron rápidamente los malos hábitos de sus vencedores.

En cuanto pudieron se liberaron a pesadas orgías y sus borracheras fueron legendarias.

Perdiendo la religión de sus ancestros, perdieron el sentido de lo sagrado para adquirir el de la fuerza brutal y el culto a los alimentos que la proporcionan.

Toda la Edad-Media francesa está marcada por esta alimentación pesada, cárnica en exceso y regada con vinos heredados de los Romanos.

Los sacerdotes, incluso, siguieron el ejemplo de los laicos.

Es la época de los monjes obesos, frecuentando más los cabarets *(clubes)* que las iglesias.

A partir del Renacimiento, la cocina se volvió más refinada, los manjares más variados y mejor combinados, pero el lujo y la abundancia arruinaron todo.

La mesa de los señores y de los reyes fue la mejor provista de toda Europa.

Los burgueses, como debe ser, intentaban imitar a la gente de la Corte.

Pero los campesinos eran sometidos a serias privaciones, según el azar de las estaciones y la dificultad de las cosechas.

Incluso se señala que bajo el reinado del Luis XIV, el Rey Sol, muchos campesinos vivieron sólo a base de pan negro, de ortigas y de hierbas salvajes y que la región de Blois fue la más afectada *(hacia 1662)*.

•· **En los pueblos del Extremo-Oriente.**

Los Chinos de antes de la revolución eran, en la masa del pueblo, vegetarianos más por necesidad que por gusto.

Arroz, legumbres y pescados secados representaban el menú tradicional.

Los ricos y los mandarines, al contrario, vivían en la opulencia y su mesa estaba guarnecida de los manjares más raros: ubres de cerda, nidos de golondrina, aletas de tiburón y pequeños perros rellenos.

La leche no era consumida, siendo considerada como un producto impuro, excrementoso, análogo a la orina y sentían la misma aversión hacia la mantequilla y el queso; al contrario, los huevos entraban en la alimentación corriente.

Actualmente, la pobreza se ha instalado más que nunca en la mesa de los Chinos y se ha generalizado con la austeridad de las costumbres políticas.

La superpoblación de este país, verdadera, es una amenaza de hambre, al más mínimo derroche.

Se puede decir que el régimen alimentario de los Chinos es autolítico o restrictivo, por razones de economía política. Arroz y soja son los dos alimentos de base.

Los Japoneses tienen una alimentación sensiblemente similar.

Pero su libertad y el contacto con los Americanos, hacen que sus platos sean más variados.

Sin embargo, los "Amarillos" por su tradición religiosa son sobrios y comen poco.

No beben durante las comidas, se contentan con un poco de té caliente para terminar.

Todos estos pueblos han conservado una cierta cultura filosófica del pasado y unas costumbres marcadas profundamente, sin distinción de clase, por las "enseñanzas sagradas" que se encuentran en particular y en todo su rigor, en los Tibetanos.

Esta educación contribuye a hacer soportar alegremente las privaciones o restricciones saludables para todos los "Amarillos" que comprenden, sin esfuerzo, no solamente las necesidades económicas, sino además los beneficios fisiológicos.

Al contrario, en nuestros países de Occidente, se declararía una revolución si el vino, la carne y el tabaco, por ejemplo, llegaran a desaparecer, sin esperanza de recuperación.

- **En los Hindúes.**

Este pueblo, aún más fuertemente marcado que los Chinos y los Japoneses, es vegetaliano.

Su creencia en la metempsicosis *(migración de las almas humanas a través de las razas animales)* produce el respeto a la vida en todas las formas en que se encuentra.

De ello resulta que la mayoría de los Hindúes se alimentan de arroz, de legumbres y de frutas.

La religión, domina la vida cotidiana y las reglas dietéticas prescritas son observadas por todos.

- **En los otros pueblos.**

Los Canacos y Maoríes *(archipiélagos de Oceanía)* tienen por alimento esencial la fruta del árbol del pan , con por bebida una infusión de kawa.

Los Esquimales, por razones de situación geográfica, sólo viven de pescados crudos y de carne de foca, acomodada de vez en cuando con el caldo de líquenes semi-digeridos que retiran del estómago de los renos.

Los Negros de África, llevando una vida pastoral, se alimentan de frutas, de mijo y de mandioca y un poco de la caza o de animales de cría.

Los Árabes del desierto comen alcuzcuz, harina de sémola, con carne de cordero.

Todos son muy sobrios y no beben alcohol, prohibido por su religión.

El cerdo está igualmente prohibido.

Los pueblos cristianos tenían igualmente, reglas estrictas editadas por San Juan, pero estas reglas severas fueron abandonadas rápidamente y cayeron en el olvido.

Actualmente, los cristianos sólo conocen la restricción de la cuaresma y del viernes santo donde está prohibido comer carne, en el sentido general de alimento.

En otros términos, los verdaderos cristianos deberían ayunar esos días, pero tomando la palabra "carne" en su falso sentido de alimento cárnico, comen como los demás días, reemplazando la carne por pescado.

Los Musulmanes mismos, a propósito del Ramadán, han desviado la ley de Mahoma con la misma desenvoltura que los Cristianos lo han hecho para la cuaresma.

El noveno mes del año lunar está en los Árabes, consagrado al ayuno.

Es el Ramadán.

Durante toda su duración, no deben tomar ningún alimento sólido, el Corán es formal al respecto.

Pero en la práctica, interpretando tendenciosamente el texto sagrado, se limita la toma de alimento del alba al crepúsculo, es decir, durante la jornada solar y se come durante la noche, lo cual seguramente, no es lo que había querido el profeta para su pueblo.

De esta exposición, hay que retener que el ideal religioso en todos los pueblos, ha frenado siempre los excesos de los sentidos y en particular los abusos en la alimentación y cuando el espiritualismo, cualesquiera que sean sus formas, tiende a desaparecer bajo los ataques del materialismo, la sensualidad bajo todos sus aspectos se convierte en la dueña de los hombres y los empuja hacia las extremidades.

Ciertamente el espíritu religioso de los pueblos no ha estado siempre a la altura del de los grandes Iniciadores, pero se puede decir que cada vez que éstos han podido hacerse escuchar y hacer respetar la pureza de su enseñanza, ello ha sido siempre en un sentido de paz entre los hombres y de moderación en las costumbres, particularmente las de la mesa, donde los ayunos y las restricciones eran impuestos como "terapéuticas" para salvar los cuerpos y liberar las almas.

Debíamos precisar estos hechos en este curso de dietética donde las restricciones alimentarias tienen fines médicos, higiénicos y culturales, indisolublemente ligados.

Esperamos que hayáis comprendido bien estos capítulos y *todas las "nociones inéditas" que os aporta. Sin embargo, puede ocurrir que algunos elementos hayan escapado a vuestro entendimiento.*

Entonces no dudéis en pedir consulta con un buen Biomédico

BROMATOLOGÍA NUTRICIÓN

LOS ALIMENTOS

"Comed sólo cuando sentéis hambre, solamente por ***necesidad*** *de vuestro organismo y esencialmente lo que la* ***Naturaleza ha previsto para él".***

Recuerdo de las nociones fundamentales concernientes los capítulos sobre la Dietética y la "cura de **desintoxicación" en biomedicina.**

Autolisis y autofagia -

Desechos y residuos -

Drenaje y derivación -

Fuerza vital y desfallecimiento vital -

Calma aparente y crisis curativas -

Desintoxicación y revitalización -

Dietética y Nutrición -

"Quien confunde "Dietética" y "Nutrición" es un ignorante en materia de alimentación".

Este "Capítulo sobre Nutrición" en biomedicina debe ser leído, lógicamente, después del "capítulo de Dietética", que representa la primera parte.

En caso de que esa lectura no haya sido hecha, vamos a recordar rápidamente algunas nociones esenciales del capítulo precedente con el fin de que el lector pueda sonsacar todo el beneficio deseado del presente.

- **NO HAY QUE CONFUNDIR "AUTOLISIS" Y "AUTOFAGIA"**

  La autolisis es el fenómeno que ocurre en el organismo cuando éste está sometido a una restricción alimentaria más o menos fuerte *(fase dietética de la "cura de desintoxicación")*.

  En esta situación, "rompe" las grandes moléculas de los desechos y residuos *(escorias)* que ha amasado en él, con el fin de expulsarlas hacia el exterior a través de sus filtros emuntoriales.

  Es la "lisis" orgánica.

  Pero comúnmente se cree que el organismo en "autolisis" hace llamada, para poder llevarla a cabo, a sus propios tejidos vivos y **de alguna forma que se come él mismo** *(fenómeno de la "autofagia")*.

  Ello es verdad sólo parcialmente.

  Algunas fases del ayuno en sus principios pueden emparentarse con la "autofagia".

  Pero la "autolisis" debe producirse muy rápidamente, para acabar la depuración profunda, testimonio de la autocuración y satisfacer la eliminación.

  Es evidente que el organismo, privado de su alimento, comience por utilizar sus grasas, sus ácidos aminados, sus azúcares hepáticos y sanguíneos ...

  Pero la gran masa de desechos y residuos tóxicos, verdaderos venenos, enterrados profundamente en los tejidos, escapan a esta "autofagia" preliminar, **para sufrir, llegado el momento, la "lisis", es decir, la acción de los enzimas de dislocación digestiva,** que apuntan hacia reducirlos en partículas muy finas para facilitar su paso a través de los filtros emuntoriales.

  Es la "autolisis" verdadera, sorprendente fenómeno por su eficacia y su ordenación, que se asemeja más a las leyes de la vida que a las de la materia no organizada y no inteligente, **es el factor de la desintoxicación que vuelve posible la autocuración.**

- **LOS Desechos Y RESIDUOS**(*DENOMINADOS AUN SOBRECARGAS O MUGRES HUMORALES)* **SON DE DOBLE NATURALEZA.**

  Son los que la "lisis" debe reducir en finas partes.

  Obtenidos, como ya sabemos, de los metabolismos digestivos y celulares, se presentan bajo dos formas. Una es viscosa y no soluble en agua, son los "engrudos".

  La otra es arenosa y soluble, representa a los **"cristales".**

  Los "engrudos" *(o sustancias coloidales)* se estancan preferentemente en la **linfa**

  y los "cristales" *(sustancias cristaloidales)* en la **sangre.**

  Los "engrudos" tienen por origen azúcares mal transformados(*obtenidos de los almidones o de los cereales),* cadáveres microbianos, células deterioradas, glóbulos blancos muertos, grasas circulantes ...

  Los "cristales" provienen sobre todo, de los alimentos nitrogenados*(carnes, pescados, productos lácteos, quesos, leguminosas ...)* y de los minerales orgánicos arrancados a los tejidos para hacer tampón al **acidísimo alimentario**.

  En efecto, los ácidos aminados *(elementos simples de los alimentos nitrogenados, obtenidos por digestión),* no utilizados, son neutralizados por una secreción alcalina de los riñones *(el amoníaco),* en su falta, las bases cálcicas y magnesianas de los huesos, de la sangre y de los diversos tejidos, realizan dicha protección.

  Es el fenómeno que lleva a la descalcificación o a la desmineralización más general, que se manifiesta, paralelamente, a la reacción petrificante de los **neuro-artríticos** u "hombres-piedra" por oposición a los "hombres-esponja" que son los **sanguíneo-pletóricos,** los cuales no sufren los efectos del acidísimo alimentario siguiendo los mismos procesos.

  Hemos dicho que los desechos y residuos saturarían los líquidos humorales

  (sangre: 5 litros, linfa: 10 litros y suero extra celular: 20 litros) y que cada uno según su naturaleza se mantenía en su lugar.

  Pero estos "líquidos" son atravesados por "corrientes" que corresponden a los intercambios orgánicos.

  Estas "corrientes" de doble sentido *(asimilación y desasimilación)* son, por otra parte, activadas por la "mezcla" provocada por los **ejercicios de suelo** *(gimnasia en la alfombra de no gravitación)* y por el **masaje mecánico, vibratorio**.

  Así, tenemos "sobrecargas", llamadas **mórbidas,** que siguen las corrientes y "sobrecargas" **fijas** que permanecen estancadas en los tejidos, bajo forma de **barniz, de costras, de cálculos**, de **nódulos** ...

  Las sobrecargas **móviles** impiden las funciones de los plasmas circulantes y las sobrecargas **fijas** paralizan las de los órganos que ellas mismas "esclerosan".

  Los líquidos entonces, deben ser depurados en primer lugar, para volverlos chocantes, es decir, aptos para arrancar las sobrecargas fijadas a los tejidos que ellos bañan.

  La sangre, en particular, debe retener toda nuestra atención, por que es el vehículo común y último de todas las eliminaciones.

En efecto, la linfa y el suero extra celular acaban vertiéndose en él y el líquido sanguíneo irriga todos los emuntorios, incluso los especializados en la expulsión de los "engrudos".

Estos emuntorios, recordémoslos, son: los **riñones y las glándulas sudoríparas** para la eliminación de los cristales, las **glándulas sebáceas, el hígado** *(con la vesícula y el intestino)* y las **mucosas de la cara, de la garganta, de los pulmones y de la vagina** para la eliminación de los "engrudos".

- **LA CONFUSIÓN NO DEBE HACERSE TAMPOCO ENTRE "DRENAJE" Y "DERIVACIÓN".**

Los productos que han sufrido la "lisis" son drenados por los líquidos y en último lugar por la sangre, hacia los emuntorios.

Es el ciclo de la eliminación.

Este encaminamiento general de los desechos y residuos, es el drenaje.

La derivación, es una maniobra de igual sentido, pero que apunta hacia **dirigir las sobrecargas** hacia un segundo emuntorio de igual especialización con el fin de ahorrar el primero que ya ha sufrido demasiado.

Por ejemplo, una piel enferma *(eczema generalizado)* será aliviada de su trabajo por "derivación" hacia el **intestino.**

En las enfermedades crónicas *(enfermedades reaccionales de auto defensa)* y en particular en los "subvitales", la estimulación de los emuntorios es indispensable y la "derivación" es necesaria muy a menudo.

Es la parte del practicante en la obra del organismo *(para ayudar a la autocuración)*.

- **LA AUTOLISIS** *(Y EL DRENAJE QUE LA SUCEDE)* **SON DIRIGIDOS POR LA "FUERZA VITAL "QUE PRESIDE, CON LA MAYOR INTELIGENCIA POSIBLE, TODOS LOS FENÓMENOS ORGÁNICOS.**

Negada por los materialistas que quieren ver en la vida nada más reacciones físico-químicas, esta "Fuerza" no deja de ser por ello, el **principio director** *(y no material)* de la materia viva organizada.

Cl. Bernard, el sabio fisiólogo, maestro incontestable de la medicina científica moderna, llamada "experimental", repetía sin cesar a su alumnos que era necesario dejar toda noción metafísica en la puerta del laboratorio.

Pero acabó él mismo por declarar que: **"toda función orgánica era animada por un principio directo",** impotente como se sentía e impotentes como nos vemos todos, aún en nuestros días, para explicar los maravillosos procesos de la Vida por medio de simples reacciones físico-químicas de la materia bruta.

La "Fuerza Vital" es de naturaleza "biotónica" y reside en la **sustancia blanca** *(del sistema nervioso)* y en las **glándulas endocrinas.**

Cuando esta "fuerza directora" es desfalleciente, las tempestades "neuro-hormonales" que ella levanta para depurar el organismo, son o insuficientes o casi nulas.

La calma aparente precede siempre a las grandes catástrofes *(cáncer)*.

Los sujetos que han "calmado sus nervios", que han abusado de los sedantes, de los tranquilizantes o de los somníferos, están en esta situación.

Los grandes dolores físicos nos ponen igualmente en un estado parecido de no-defensa.

Es por esta razón, por la cual el Biomédico competente en el transcurso de una "cura de desintoxicación" - apunta siempre, **no solamente hacia desecar la fuente de las sobrecargas y hacia abrir los cuatro emuntorios,** sino además hacia devolver al **cerebro orgánico** *(diencéfalo)* sede de la "Fuerza Vital", toda su autonomía.

Las "palpaciones nasales" *(acupuntura con punta seca en el ámbito de la mucosa endo-nasal)* provocan lagrimeos más o menos intensos, según la altura del potencial vital.

Cuando son raros o no se producen, la **"Fuerza Vital"** está reducida a su más débil expresión.

Entonces, no es suficiente para autorizar la aplicación de una cura, con la autolisis y el drenaje que ello supone.

Al contrario, la inteligencia directora de la "Fuerza Vital" es admirable, cuando ésta está dotada de un alto potencial energético.

Los procesos autolíticos lo demuestran por ellos mismos.

Siguen un **orden lógico**, entrevisto por el fisiólogo **Yeo.**

Este orden va de las sustancias extrañas más inútiles a las menos útiles;

antes de atacar a las sustancias más útiles, **evitando degradar las células nobles donde reside la vida**(*los **nervios** y las **glándulas** sedes de la "Fuerza Vital")*.

He aquí la marcha de la autolisis:

- **Primeramente;** son drenados los engrudos y los cristales que en el **estado móvil,** saturan los líquidos.

- Luego son atacadas o sufren la lisis las sustancias más recientes, **fijadas a los tejidos.**
  En ese momento de la limpieza, los grandes filtros se deben vigilar.
  Es el tiempo de las "crisis curativas" o de las **grandes liquidaciones emuntoriales** (*orina cargada, heces nauseabundas, sudores fétidos, esputos espesos ...)*.
  Como consecuencia de esta depuración, la mayoría de las "seudoenfermedades reaccionales" ceden habitualmente.

- **Sin embargo,** en muchos casos, hay que seguir la desintoxicación y empujar la autolisis en profundidad, para alcanzar algunas capas adiposas y celulíticas y los nódulos duros, tales como los quistes y todos los tumores benignos.

En efecto, algunas grasas, muy resistentes porque son muy antiguas, están enterradas profundamente en el tejido de embalaje que es el tejido conjuntivo.

La circulación en él es lenta.

Entonces, sólo sufrirán los efectos de la "lisis" en esta etapa de la misma.

Desdobladas en glicerina *(azúcar)* que podrá ser quemada en los músculos y en ácidos grasos que irán a los pulmones para ser oxidados, ellas desaparecerán lentamente.

Una parte de los ácidos grasos será eliminada por el ano, gracias a las **purgas y lavativas**.

En cuanto a la oxidación pulmonar: implica **amplias ventilaciones**, obtenidas por el ejercicio interesando a la **masa muscular de los muslos.**

Desgraciadamente, muchos ayunantes creen que estas prácticas son incompatibles con su estado.

En realidad, ellas evitan la violencia de las "crisis curativas".

A propósito de la fundición de estas grasas, es bueno señalar que algunas reservas, haciendo efectos de tampones, **no deben desaparecer nunca.**

Una de ellas, en particular, es la protuberancia del pubis o monte de Venus.

Cuando el umbral de adelgazamiento es sobrepasado, el **sujeto entra en la fase de desnutrición** y existe peligro si se continúa la **autolisis.**

Después de las capas adiposas resistentes, vienen los residuos de medicamentos.

Algunos, muy antiguos, pueden datar de 10, 15 o 20 años antes.

La eliminación de sustancias vacúnales se opera sensiblemente en esta fase.

Luego sufren la lisis los **desechos celulíticos**, mucho después de las grasas y los medicamentos por su resistencia y su naturaleza particular.

Entonces, hay que empujar profundamente la autolisis para llegar a afectar **a la obesidad, la celulitis y las drogas residuales.**

Al final, ceden los **nódulos gruesos.**

Sólidamente fijados en los diversos tejidos, constituyen los lipomas, los fibromas y otros depósitos.

Estas excrecencias blandas o duras son **tumores benignos,** verdaderos "basureros orgánicos", rellenos de ácido láctico por ejemplo.

Estos tumores no deben ser confundidos con los **tumores malignos**, caracterizados por un desarrollo celular anárquico y monstruoso *(células anormales)*.

Todos los nódulos de naturaleza residual: cálculos, ateromas, tapones de las arteriolas *(infarto de miocardio),* vainas esclerosando los vasos *(arteritis),* glándulas saturadas como esponjas *(próstata, útero, tiroides ...),* pertenecen a esta categoría de sobrecargas profundas.

Todas pueden ser reabsorbidas mediante la autolisis, pero a menudo hace falta mucha paciencia y **curas sucesivas, durante varios años,** para obtener un resultado satisfactorio.

- **LA "AUTOFAGIA", PELIGROSA, SE MANIFIESTA EN LOS LIMITES FISIOLÓGICOS DE LA "AUTOLISIS".**

Hemos visto que ésta se manifestaba, un momento corto, al principio de la cura.

Al final de la autolisis, reaparece y se intensifica muy rápidamente.

Es el estado crítico del abuso *(fenómeno de "desnutrición").*

Para continuar, el organismo va a devorar sus propios tejidos.

Los músculos serán los primeros sacrificados.

Se verán fundirse los glúteos y los muslos.
La columna vertebral se volverá saliente y dolorosa.
La grasa del pubis habrá desaparecido.
El sujeto se verá postrado y en un estado grave de desnutrición, próximo a la muerte.
Hemos sido testigos de accidentes parecidos.
No se puede fijar la duración de la autolisis.
Para alcanzar los límites permitidos, hay que tener en cuenta la naturaleza de las sobrecargas, su posición en los tejidos y su antigüedad y por supuesto la altitud del potencial vital *(Fuerza Vital)* y el régimen autolítico(*ayunos, mono dietas o regímenes restrictivos)*.
Es por esta razón, por la cual preferimos las **curas cortas y repetidas** a las curas largas y únicas.
Mucho antes que la fundición muscular, se nota: que **el hígado** ha disminuido de un 30 a un 50% de su volumen,
que el **estómago** ha remontado varios centímetros *(se retrae partiendo del fondo),* que el **colon grueso** transversal está tenso, que las **venas** son menos salientes, las **varices** menos gruesas y que las **hemorroides** han desaparecido.
Los riñones están altos dentro de su residencia, **la piel** es fina y coloreada, la respiración profunda y la **expiración más forzada** permite el ritmo del sueño.
Hemos visto ayunantes *(en ayunos húmedos)* hacer de 40 a 50 días de ayuno y salir de su "cura autolítica" **en estados graves de desmineralización y de fundición muscular.**
Además, habían drenado mal sus tejidos a causa de las **raciones de azúcar,** dadas para evitar la **acetona** y por supuesto no se habían molestado en solicitar sus emuntorios mediante el **ejercicio,** los **baños,** las **plantas** ...
Estos pacientes han sufrido mucho para recuperar su energía perdida y por desgracia, sin disfrutar del beneficio de una curación estable *(sus males reincidieron rápidamente)*.
Hubiera sido preferible hacer **ayunos más cortos y repetidos** *(3 días de cada 10, por ejemplo)*.
En el transcurso de toda "autolisis" se producen **carencias autolíticas** que van a sobreañadirse a las **carencias mórbidas** *(que resultan difíciles de vencer)*.
Las curas demasiado largas, son fuertemente "carenciantes".
Cuidado con los niños pequeños, los ancianos y los enfermos desvitalizados, corren el riesgo de no recuperarse.
Los tejidos muy duros *(huesos)* no ceden nada o casi nada, *(sólo los **cristales articulares** pueden desaparecer)*.
En cuanto a los **tejidos nerviosos,** se conservan íntegramente.
Esto explica la dificultad de realizar curas autolíticas eficaces a nivel de los **huesos** *(artrosis)* y de los **nervios** *(parálisis, tumores cerebrales)*.
Al contrario, a nivel de los **líquidos humorales** y a nivel de la mayoría de los **tejidos blandos**, *(salvo el tejido nervioso elástico)* se pueden producir **verdaderos milagros** de depuración *(autocuración por autolisis dietética)*.

❍ HE AQUÍ LAS GRANDES LEYES QUE PRESIDEN LA AUTOLISIS

- Ley nº 1 -

La autolisis sólo puede producir sus efectos y realizarse plenamente cuando la **fuerza vital** está presente y es suficiente.

RECORDAR

Los sujetos demasiado viejos y los sujetos demasiado drogados (tranquilizantes) no pueden esperar sacar beneficios desde el principio de la "cura autolítica".

Deberán prepararse para ella mediante periodos cortos; **con el fin de evitar riesgos de bloqueo emuntorial grave.**

- Ley nº 2 -

Cuando la enfermedad es muy antigua o cuando la masa de sobrecargas es importante, la "cura autolítica" debe ser igualmente llevada con precaución.

Hay que saber frenar los desbordamientos emuntoriales *(crisis curativas violentas).*

Los ayunos mixtos, cortos y repetidos, lo hacen mejor que las curas largas.

- Ley nº 3 -

La autolisis carencia al paciente provocando, en el transcurso de la limpieza, la pérdida de vitaminas, minerales, diastasas que siguen a los desechos y residuos sobre la vía de la eliminación.

Estas "carencias autolíticas" se añaden entonces a las **"carencias mórbidas"** (*provenientes de la enfermedad),* que la autolisis, por supuesto, no colma.

La "desintoxicación" debe, por esta razón, ser seguida siempre de una cura de "revitalización".

- Ley nº 4 -

Huesos, nervios y glándulas endocrinas escapan en principio a la autolisis.

Es peligroso hacer ayunar hasta el extremo a un sujeto con el fin de limpiar sus tejidos.

Se puede matar sin curar, mediante ayunos demasiado largos.

- Ley nº 5 -

La fundición muscular de los glúteos *(y de los muslos)* indica que la frontera de la autolisis fisiológica ha sido alcanzada y que conviene pasar a la revitalización.

La fundición de la grasa del pubis es igualmente un signo característico.

- Ley nº 6 -

La vuelta a la salud, cuando la autolisis ha sido bien hecha, **no es siempre total.**

La salud terminal es siempre función de la **herencia** que no se borra y de los **deterioros** sufridos que no todos se reparan necesariamente.

La autolisis no repara de nuevo el cien por cien del motor vivo.

Quien ha tenido una choza como herencia, recupera una choza, ciertamente, más limpia y más habitable.

Quien ha tenido un palacio, recupera su palacio.

Esta regla biomédica a menudo ha sido silenciada por los "falsos Biomédicos" que prometen más de lo que dan.

El ayuno no hará de un enano un gigante, ni hará de un "lisiado sin piernas" un campeón olímpico de los 100 metros.

Existen **faltas hereditarias y deterioros orgánicos** contra los cuales nada se puede hacer, lo cual no significa que no se puedan obtener mejoras y curaciones espectaculares mediante la **autolisis** *(verdadero "bisturí del Biomédico")*.

❍ **LA AUTOLISIS DIETÉTICA DEBE DESARROLLARSE EN EL SENO DE: LA "CURA DE DESINTOXICACIÓN" BIOMÉDICA.**

Todo régimen autolítico *(dietético),* cualquiera que sea, nunca debe ser aplicado **solo,** fuera del contexto de la "cura de desintoxicación".

Necesariamente, debe ocupar el **lugar jerárquico** que le corresponde, en el seno de la **síntesis** de los medios *(las 10 técnicas)*.

El plan de la "cura de desintoxicación" está establecido de la manera siguiente:

- **Desecación de la fuente de las sobrecargas** *(Fase Nº 1):* Es aquí donde se desarrolla de pleno una de las 3 formas de la autolisis dietética, *(ayunos, mono dietas o regímenes restrictivos variados)*.
- **Liberación del diencéfalo** *(Fase Nº 2):* **Aquí las técnicas son psicológicas,** *(sugestión, hipnotismo, psicoanálisis y relajación)* o **manuales** *(masaje cerebral, manipulaciones especializadas)* **o musculares** *(vertebroterapia o discoterapia o Osteopatía)* o incluso **fluídicas** *(recarga de la sustancia blanca sub cortical de energía nerviosa)*.
  Existen seis técnicas.
- **Apertura de los emuntorios** *(Fase nº 3):* **Hígado** *(con la vesícula y el intestino)* mediante plantas hepáticas, **riñones** mediante plantas diuréticas, **pulmones** mediante ventilación y oxigenación y **piel** mediante fricciones y baños.

RECORDAR

TODOS ESTOS MEDIOS NO PERTENECEN A LA BROMATOLOGÍA POR SUPUESTO, PERO FORMAN PARTE INTEGRANTE DE LA BIOMEDICINA

Esta ley atrae la atención sobre los Bioterapeutas que practican **técnicas aisladas,** *(dietética, relajación, acupuntura ...)* y que por ello, no hacen la **verdadera Biomedicina** *(Biomedicina Ortodoxa),* la cual exige, repitámoslo, **síntesis y jerarquía de las 10 técnicas.**

La Fase Nº 2 merece retener un instante nuestra atención.

La autolisis y los drenajes son cada vez más precisos y activos cuando el sujeto dispone de una gran "Fuerza Vital".

La economía de esta energía debe ser pedida, desde el principio de la cura mediante el **reposo mental y la vuelta al sueño natural** *(profundo y sin sueños)*.

La relajación es el medio técnico que permite la economía de la "Fuerza Vital".

La recarga de esta fuerza neuro-endocrina, en caso de depresión, se obtiene mediante la **musculación** *(trabajo lento, con resistencia de las grandes masas musculares* ***por debajo del nivel*** *de fatiga y cuya acción es comparable a la de una "dinamo" en el caso de la corriente eléctrica)*.

La recarga, se realiza igualmente mediante:

la insolación,

la negativación,

el crudivorismo alimentario,

las respiraciones profundas,

las fricciones cutáneas

y otras maniobras que afecten a la reforma mental y a la elevación espiritual.

Concerniendo a las restricciones autolíticas *(o dietéticas),* en el seno de la cura, no debemos olvidar que son secas, húmedas o mixtas, según la naturaleza de las sobrecargas.

La autolisis seca*: (aplicación del* ***ayuno completo****, sin beber, ni comer o de una monodieta o de un* ***régimen restrictivo*** *comiendo,* ***pero sin beber****)* conviene en las enfermedades caracterizadas por catarros húmedos *(expulsión de engrudos)*.

En general, estas enfermedades no son dolorosas, pero "fluyen" mucho.

Las bronquitis, el asma húmedo, las otitis y la sinusitis, son algunos ejemplos.

Inversamente, la autolisis húmeda, *(aplicación del ayuno hídrico, bebiendo, pero sin comer o mono dietas líquidas y regímenes restrictivos muy fluídicos)* convienen en las enfermedades caracterizadas por **catarros secos** *(cristales),* cuyo prototipo está representado por el reumatismo articular o artritis.

Estas enfermedades, en general, son muy dolorosas, pero no fluyen o si lo hacen es muy raramente, *(ejemplos: neuralgia facial, zona, ciática, eczema seco con prurito ...)*.

La palabra "catarro" viene del griego y designa "lo que fluye".

Un catarro seco se concibe mal, pero en realidad existe siempre un ligero flujo acompañando a la expulsión de **arenas.**

Un eczema seco siempre se humidifica un poco por la linfa que se escapa inevitablemente de la mucosa lesionada.

La autolisis seca drena la linfa y el suero extra-celular.

Activa el hígado y las glándulas sebáceas de la piel, así como su capa basal ondulada.

En consecuencia, es necesario mantener estos órganos filtro mediante maniobras bioterapéuticas de socorro.

La autolisis húmeda, drena la sangre y convoca a los riñones y a las glándulas sudoríparas, emuntorios que hay que estimular o mantener en su tarea de la misma manera que los precedentes.

Siendo dado, por una parte, **que la linfa viene en último lugar a vertirse en la sangre(***al ritmo de un litro cada 24 horas y en caso de activación muscular al ritmo de 4 a 5 litros)* y que ésta irriga los 4 emuntorios *(comprendidos los especializados en el filtrado de engrudos)* **y siendo dado,** por otra parte, que la mayoría de las enfermedades, constituidas hace bastante tiempo, son de **naturaleza doble** *(coloidal y cristaloidal a la vez),* la **autolisis mixta se impone casi siempre.**

La puesta en marcha de una cura autolítica y la vuelta a la normalidad son fases importantes que no hay que despreciar, a falta de las cuales pueden producirse accidentes graves.

Las purgas, las lavativas *(duchas rectales),* **los baños de sudoración y la ejercitación muscular activan** la autolisis y **frenan** las "crisis curativas" peligrosas.

Estos procedimientos permiten además acelerar la cura de ayuno y reducir su duración.

Las autolisis mediante ayuno se preparan, todas, por una **monodieta a base de papilla_celulósica(***algunos días a base de verduras hervidas)* y acaban de la misma forma por la **papilla celulósica.**

Frutas y pan completo, tan de moda para los naturistas mal formados, son estrictamente prohibidos, bajo pena de **auto envenenamiento** más o menos violento, en función de las toxinas de eliminación *(que saturan la mucosa interna del tubo digestivo).*

Los zumos de frutas son difusores sanguíneos de primera calidad.

Peligrosos también en ese momento de la cura.

En cuanto al pan completo, es un alimento "rudo" para una mucosa frágil izada por los esfuerzos de desintoxicación.

Mediante la autolisis *(realizada por medio de regímenes dietéticos y de curas de desintoxicación),* la máquina es limpiada de "escorias" que impiden su buen funcionamiento.

Los trastornos de alarma y reaccionales, en general, todos funcionales y muy poco lesionales, son borrados.

Queremos hablar de las **enfermedades agudas** *(1) grado)* y **crónicas** *(2) grado)* en los sobrevitales y los subvitales.

Si existen algunas lesiones, se reparan poco a poco en el transcurso de aplicaciones repetidas.

Pero, después de la autolisis, pueden subsistir, desgraciadamente, **trastornos lesionales_graves**, que denominamos definitivos o irreversibles.

Son debidos a taras hereditarias*(contra las cuales no se puede hacer nada salvo atenuarlas y volverlas más soportables mediante técnicas compensadoras)* o a **deterioros orgánicos** resultantes de un comportamiento anormal, *(con excesos en la mesa, sedentaridad, medicación abusiva, tabaco, vida nocturna ...).*

Estos estados son para nosotros, los de las **enfermedades verdaderas** *(o auténticas),* afortunadamente muy raros *(del 10 al 20% de los casos).*

Además, existen lugares en el organismo que son muy mal irrigados y que por ello, se saturan muy rápidamente.

Son por ejemplo, los **riñones** en la mujer, la **próstata** en el hombre sexualmente inactivo, la masa del tejido conjuntivo en el sedentario, las zonas vertebrales *(Inter.-discales)* en la mayoría de los hombres modernos ...

Mediante el ejercicio, el masaje, las vibraciones, los baños super-calóricos y las sudoraciones secas, **se activan todas esas zonas mediante ondas sanguíneas y mareas linfáticas** que hacen la función de "escobas", Hablamos muy a menudo de "lavado" para calificar estos procesos.

Las zonas tisulares, que resisten más al lavado, son los huesos y los cartílagos, de donde se deriva la dificultad por ejemplo, de reabsorber una artrosis bien constituida, deformante y anquilosante.

El tejido nervioso es el más protegido *(o el más refractario a la autolisis)* con el de las **glándulas endocrinas,** de donde se derivan las dificultades encontradas para mejorar mediante este medio, las **diversas parálisis** *(esclerosis en placas y Parkinson, cuando estas afecciones han sobrepasado el* ***estado inflamatorio****),* los **trastornos mentales y las grandes anomalías endocrinas.**

Los sueros extra e intra-celulares son los más lentos, los más difíciles de agitar y por consecuencia de "limpiar" y no son nunca limpiados a fondo, **sino no existiría la muerte**, se viviría eternamente si la depuración profunda pudiera hacerse a su nivel, como lo han demostrado las experiencias de Carrel sobre los **corazones de pollo**.

La vejez normal y la muerte natural viene siempre como consecuencia de la **saturación de los sueros**.

- **LA AUTOLISIS FUNCIONA MAS O MENOS EN FUNCIÓN DE LOS GRADOS DE LA ENFERMEDAD.**

Las curas autolíticas son eficaces en razón directa con su **fuerza centrífuga**, la cual representa la parte de acción del organismo en la depuración.

- **En el grado Nº 1,** de la enfermedad aguda, con trastornos funcionales extendidos y pocas o nada de lesiones, la autolisis tiene siempre mucho éxito, por que no hace más que favorecer la eliminación querida por el organismo, que realiza bien su trabajo
  (alto potencial vital de los jóvenes y de los adultos vigorosos).

  La fórmula de Hipócrates "Sequare Naturam" *(o "seguir a la naturaleza")* responde bien a la actitud que debe observar el practicante.

  Y la regla "Simili similibus curantur" *(las semejanzas son tratadas por las semejanzas),* querida por los homeópatas, que la han comprendido mal, aparece aquí, en toda su pureza biomédica.

- **En el grado Nº 2,** de la enfermedad crónica, con trastornos funcionales extendidos y periódicos, con algunas lesiones reversibles, la autolisis tiene éxito igualmente, pero con la condición de que sea repetida a menudo.
  La cronicidad exige la periodicidad de los cuidados.

  Con el organismo falto ya de "fuerza vital", hay que jugar con las reservas enuro-endocrinas de las que dispone, teniendo en cuenta a los individuos sobrevitales *(dilatados)* y los subvitales *(retractados).*

La cura autolítica: Será drenadora, en general y las aplicaciones serán extendidas a todos los emuntorios.

Pero en este estado, ocurre muy a menudo que un filtro soporte la eliminación y que esté sobrecargado. En estos casos, se trata de aliviarlo derivando la masa de desechos y residuos hacia un emuntorio de igual especificidad.

He aquí, rápidamente, para los que no lo sepan aún, los 3 grados de la morbidez:

- **GRADO Nº 1:** enfermedades reaccionales puramente funcionales (50%), caracterizadas por eliminaciones de superficie *(enfermedades centrífugas)*.
Con fiebre, erupciones cutáneas variadas *(interesando toda la superficie de la piel)*, esputos, nariz fluyente, diarrea, orina espesa ...

Todo ello es el cuadro clínico de las enfermedades agudas sobreviniendo en los sujetos jóvenes que disponen de una gran fuerza nerviosa.

Entre más violenta es la acción centrífuga *(es decir extendía a todo el cuerpo o generalizada)*, más grande es la fuerza nerviosa -

Enfermedades cortas, igualmente.

Raramente el adulto recupera esta autodefensa de la juventud, sino en el transcurso de fiebres y gripes *(que una terapéutica desgraciada ahoga sin escrúpulos en la mayoría de los casos)*.

La cura bioterapéutica de desintoxicación es simple, en el grado nº 1.

Consiste en mantener la actividad emuntorial, incluso en dirigirla.

El organismo aquí, hace todo y todo correctamente.

Se puede dominar la exuberancia emuntorial *(como en la fiebre mediante paños fríos)*, pero sin yugularla nunca.

- **GRADO Nº2:** Enfermedades reaccionales ya lesionales (30%) - la eliminación es menos franca, menos brutal, menos generalizada.
Procede mediante crisis sucesivas, son las famosas enfermedades crónicas, con saturación en engrudos y en cristales *(en las bolsas, articulaciones, vesículas, paredes internas de los vasos ...)*.

Las enfermedades son siempre centrífugas, pero lentas y ya no violentas, caracterizadas por localizaciones orgánicas precisas *(enfermedades clásicas: bronquitis, colitis ...)*.

La cura de desintoxicación será aquí, más delicada, a menudo habrá que drenar y derivar al mismo tiempo y limitar la duración a las fuerzas vitales disponibles.

La fuerza vital, en este caso, está ya muy disminuida.

Las curas cortas y repetidas convienen bien en las enfermedades crónicas

(que por otra parte, presentan este ritmo).

No olvidemos que en el grado nº2, las eliminaciones pueden producirse a nivel de las mucosas profundas *(accesos de la garganta, de los pulmones o úlcera de estómago)*.

Aquí, el arma es una derivación potente.

- **GRADO Nº 3:** Enfermedades auténticas hechas de lesiones graves *(a menudo irreversibles 20%)* -

Enfermedades centrípetas, sin eliminación.

Los engrudos y los cristales "momifican" a los órganos nobles: médula ósea *(leucemia),* glándulas endocrinas *(diabetes magra),* tejido nervioso *(locura o parálisis)* ...

La biomedicina, en este caso, tiene una acción muy limitada, por el hecho del desfallecimiento de la "Fuerza Vital".

La mayoría de estas enfermedades *(auténticas)* derivan de un tratamiento de urgencia en forma alopática.

Al contrario, las enfermedades del 1) y del 2) grado, seudo enfermedades o "trastornos reaccionales" pertenecen de pleno derecho a la biomedicina *(salvo raras excepciones)*.

A veces, se habla de una categoría de trastornos de alarma(*que se sitúa en cabeza de nuestra clasificación)*.

Estos trastornos son igualmente, seudoenfermedades.

A menudo son negados por los médicos que no encontrando nada en el análisis, declaran el mal imaginario *(!)*.

En realidad, son signos funcionales discretos que advierten que el organismo comienza a saturarse *(migraña, insomnio, impaciencia nocturna, cansancio ...)*.

El Biomédico conoce la razón y desintoxicará inmediatamente, evitando así las "enfermedades reaccionales".

Por otra parte, conocemos el valor de la derivación.

Esta noción es muy importante, ya que es la clave que permite la dirección emuntorial.

Por ejemplo, cuando el sujeto presenta, después del examen, una insuficiencia emuntorial precisa, hay que *(tanto como se pueda)* dejar en paz al emuntorio desfalleciente y atraer la "mugre" hacia un emuntorio de igual especialización *(curar mediante las semejanzas)*.

EJEMPLO: un tuberculoso pulmonar será tratado provocando a la piel una excreción sebácea *(acceso frío de fijación, del tipo Marbais o Friedmann o incluso mediante purgas hepáticas y duchas rectales)*.

Un eczematoso seco *(pruritoso)* será tratado abriendo los riñones mediante tisanas diuréticas y ayunos húmedos.

REGLA: la estimulación de los 4 emuntorios, en el momento de la autolisis, favorece el desarrollo de la crisis de eliminación y la derivación evita los riesgos de accidentes.

Drenar derivando y derivar drenando, son nociones que deben estar siempre presentes en el transcurso de una cura de desintoxicación.

¿Cómo se puede elegir el emuntorio que se debe solicitar en caso de derivación?

En caso de duda, la piel.

Es el emuntorio más fuerte, más completo *(con sus 3 glándulas)* y el menos frágil.

Hay que saber utilizarlo, salvo, por supuesto, en el caso de una enfermedad grave *(extendida)* de la piel *(la derivación se impone entonces, hacia el intestino o los riñones, según los casos)*.

La parálisis emuntorial de la piel se explica mediante sus glándulas.

Se conoce cuanto los accesos de fijación *(fríos o calientes),* los revulsivos, las cauterizaciones, las fricciones, las urticarias, las excoriaciones ... son procedimientos eficaces.

Actúan por medio de las glándulas que tapizan la piel.

Estas glándulas son:

1 - Las glándulas sebáceas *(pequeños pulmones expulsando sebo o engrudo, comparable a los esputos);*

2 - Las glándulas sudoríparas *(pequeños riñones, expulsando sudor o cristales, comparable con la orina);*

3 - Una vasta glándula ondulada, recubriendo todo el cuerpo en su superficie, bajo la epidermis, que se comporta como un intestino delgado, digeriendo, modificando los desechos y residuos *(mutaciones útiles para el organismo)* o además expulsándolos o queratinizándolos, comparable en ello a las materias fecales expulsadas por el intestino.
Cf: El mal olor *(fecal)* de la piel de algunos sujetos.

No olvidar nunca las "paralelas":

ENGRUDOS*(no solubles)*

= linfa y sueros = profundidad = lentitud = pulmones = sebáceas = hígado y bilis.

CRISTALES *(solubles)*

= sangre = superficie = rapidez = riñones = sudoríparas.

Si nada anormal es señalado, he aquí el orden de activación:

1 - La piel *(hacer sudar, provocar la eliminación del sebo y activar la capa basal)*.
Baño de sudoración, ejercicios y fricciones son suficientes para esta activación cutánea.

2 - El hígado *(con la vesícula y el intestino)*.
Las plantas hepáticas, biliares y purgativas son esenciales aquí.

3 - Los riñones.
Se usarán plantas diuréticas y agua destilada.

4 - Los pulmones.
Ejercicios de muslos llevando a una intensa ventilación pulmonar.

Nada de ejercicios respiratorios en vacío.

Sólo la masa muscular del muslo *(depósito sanguíneo)* puede provocar una intensa ventilación pulmonar.

Necesidad de embalsamar la atmósfera mediante aromas *(aerosoles oxigenantes, ozonizantes,)* etc...

❍ **¿EXISTEN CONTRAINDICACIONES EN MATERIA DE AUTOLISIS?**

Existen algunas que detallamos a continuación:

*** Primera contraindicación:**

la edad avanzada la vejez extrema o la senectud precoz sólo autorizan regímenes restrictivos, raramente mono dietas y nunca ayunos.

Aquí, las carencias autolíticas pueden matar.

*** Segunda contraindicación:**

la fuerte saturación humoral.

En un adulto, una larga enfermedad prohibe los ayunos, pero autoriza las mono dietas y por supuesto los regímenes restrictivos.

La violencia de las crisis curativas representa aquí, el único peligro.

*** Tercera contraindicación:** las afecciones lesionales irreversibles *(parálisis, locura, cánceres ...)*.

Estas enfermedades no ceden o ceden muy poco a la cura autolítica.

Pertenecen por pleno derecho a la alopatía.

Las carencias son pérdidas de sustancias vitales que resultan de las sobrecargas y de los drenajes.

En general, son pérdidas de oligo-elementos *(vitaminas, minerales, diastasas, hormonas)* o de sustancias fundamentales *(glúcidos, prótidos o lípidos)*.

La naturaleza de la enfermedad *(sobrecarga humoral)* determina necesariamente las carencias*(que llamamos "mórbidas")*.

Todo enfermo presenta carencias mórbidas.

Colmarlas, como algunos quieren, sin actuar sobre la saturación humoral *(sobrecargas)* no puede conllevar la curación.

Hay que saber además, que las curas de desintoxicación *(cualquiera que sea su forma)* no colman las carencias mórbidas y que provocan otras: las carencias autolíticas.

Entonces, un enfermo bien desintoxicado está necesariamente en vías de curación, pero presenta un estado carencial acrecentado *(carencias mórbidas primitivas, más carencias autolíticas , secundarias)*.

En cuanto a las crisis curativas, son necesarias, pero hay que saber dominarlas o frenar su exuberancia *(porque los individuos degenerados que somos, hemos perdido las resistencias y la rusticidad primitiva de nuestros lejanos ancestros)*.

La enfermedad, cualquiera que sea, es causada por sobrecargas y residuos y desechos metabólicos.

En el estado normal, estas "sobrecargas" son mínimas y periódicamente evacuadas por los 4 emuntorios.

Es el estado de salud.

Cuando por razones bien precisas: sobrealimentación, alimentación demasiado no específica y desnaturalizada, insuficiencia emuntorial adquirida o heredada, enervación impidiendo las digestiones y las eliminaciones, este drenaje fisiológico

no se produce espontáneamente, existe el fenómeno de saturación humoral *(de los líquidos),* luego la fijación en los tejidos de los engrudos y cristales *(siempre cada vez más profundamente)*.

Es el estado de enfermedad.

La "mugre" orgánica puede alcanzar un nivel de saturación o de fijación más o menos elevado.

Cada uno de nosotros posee un umbral de tolerancia frente a la marea mórbida.

Cuando el umbral es alcanzado, se produce una tempestad "neuro- hormonal" *(crisis curativa),* movilizando el sistema nervioso y las glándulas que tiene por objetivo el expulsar la mugre.

La fuerza vital provoca esta crisis.

A fuerte fuerza vital, crisis aguda netamente centrífuga y generalizada; a débil fuerza vital, crisis repetidas *(crónicas),* débilmente centrífugas y muy localizadas.

Mediante la autolisis y sus drenajes, el naturópata ayuda a esta "crisis curativa" emuntorial.

Ayuda a la eliminación, a veces la provoca, va siempre en el sentido de la misma *(depurar los 3 líquidos, arrancar a los tejidos blandos y duros sus engrudos y sus cristales)*.

Es evidente que tal "crisis curativa" por su violencia o por la masa de sus liquidaciones puede hacer correr peligros al paciente.

¿Cuáles son esos peligros?:

- La marea mórbida se lleva con toda su masa sobre un sólo emuntorio.
  Este ya no puede sufrir esta liquidación masiva *(ejemplos: bronquitis grave con asfixia, nefritis con anuria, estreñimiento con oclusión ...)*.

  Algunas sobrecargas, más o menos bien fijadas a los tejidos ceden de golpe y pueden obstruir un conducto emuntorial *(migración de un cálculo biliar o renal)*.

- La debilidad hereditaria *(constitución mórbida)* de un emuntorio agrava la situación, comprometiendo la evolución normal de la crisis.
  Ejemplo: un tuberculoso pulmonar que produce engrudos, corre el riesgo de ver sangrar su mucosa respiratoria *(hemoptisis)*.

  REGLA: - de un lado la edad del sujeto, su herencia y su estado y por otro, la cantidad y la naturaleza, así como la profundidad de las sobrecargas mórbidas son factores que deben ser considerados para conducir la autolisis *(crisis curativa provocada o dirigida)*.

  - Fuerza, duración y dirección de la autolisis son los medios de adaptación terapéutica de los cuales dispone el Biomédico.

  Para evitar; no, la "crisis curativa" en sí, sino los peligros que representa cuando es demasiado violenta, es suficiente con:

- **Reducir** el juego emuntorial y la autolisis dietética en función de la edad;
- **Conocer** la naturaleza de la "mugre" *(engrudos y cristales o naturaleza mixta)* y aplicar la autolisis que convenga;

- **Apreciar** ya no la calidad de la "mugre" sino la cantidad *(masa)* y si es posible los lugares de saturación: líquidos y tejidos;
- **Informarse** sobre el valor de cada emuntorio *(permeabilidad),* en función de las constituciones mórbidas y de la vida llevada por el sujeto *(herencia y deterioros);*
- **Evaluar** la antigüedad de la "mugre" *(entre más antigua sea, más profunda es, con lo cual es más difícil de hacer remontar a la superficie para ser eliminada).*

❍ **DOS EJEMPLOS DE CURA DE DESINTOXICACIÓN:**

- **Caso de un reumático** *(articular)* - 35 años - antiguo deportista - Le gusta aún el esfuerzo, pero sedentario - Rehusa las privaciones *(fuma, bebe vino y come carne en cada comida).*
  - **Optimista -** Tiende a dilatarse *(tipo sanguíneo)* - Ha sufrido ya quemazones de estómago - Actualmente presenta trastornos articulares *(dolores y ligera anquilosis de la cadera derecha).*

  Método aconsejado:

  - Autolisis mediante el ayuno líquido *(agua destilada)* dos días a la semana *(martes y sábado);*

  -Tisanas diuréticas variadas, no azucaradas, de 1 a 2 litros al día, entre las duraciones del ayuno;

  -Baños bicarbonatados super-calóricos *(a 42º),* todos los días, de 5 a 10 minutos.

  Hacer seguir estos baños de refrigeraciones suaves, si es necesario.

  -Buena cultura física cotidiana de 30 minutos *(flexibilización general, musculación y reeducación suave de la charnela pélvica);*

  - No suprimir totalmente la carne, sino reducirla a 3 comidas a la semana y al mediodía y a la parrilla.

  Eliminar los productos harinosos, a parte del arroz y las patatas ***(vapor);***

  - No purgar, salvo la víspera de los ayunos y dejar el hígado en reposo.

- Caso de un bronquítico - 60 años, afectado desde hace más de 2 años - Sujeto retractado *(neuro-artrítico)* - Estreñido - Nervioso - Inquieto - Insomníaco ahogado en la cama - Numerosas medicaciones - Frecuentes crisis de asma.

  Método aconsejado:

  - Autolisis mediante mono dietas secas, cortas y ritmadas (2 días por semana: sábado y domingo);

  - Relajación diencefálica y búsqueda del sueño natural mediante sudoraciones secas *(aire seco sobrecalentado, sin vapores húmedos);*

  - Estimulación del hígado y de la bilis, así como del peristaltismo intestinal mediante plantas *(bardana, boldo);*

  - Ejercicios suaves llevando a la secreción del sebo de la piel y fricciones con un guante de crin para estimular la capa basal.

  - Dar duchas rectales, entre los dos días de la cura seca.

RECORDAR

La activación de los riñones es inútil y la de los pulmones es peligrosa.

Después de la "desintoxicación" viene la "revitalización": después de la "dietética" viene la "nutrición". La cura de revitalización debe suceder a la "cura de desintoxicación" *(drenaje de las sobrecargas)*.

En efecto, debe intervenir para colmar las carencias *(mórbidas y autolíticas)*.

El peligro de las carencias mórbidas subsiste aún, después de la desintoxicación.

En cuanto al de las carencias autolíticas, aparece a medida que se ejerce la cura.

Nadie puede escapar a esta regla.

Sabemos que toda desintoxicación vacía más o menos el organismo de sus oligoelementos, de donde se deriva la terrible desvitalización de los que abusan de ella.

Son las carencias autolíticas que asustan a los oficiales.

Se aprovechan de ellas para condenar la desintoxicación *(sobre quejas de los pacientes, víctimas de los charlatanes)*.

La sabiduría quiere, que se sepa llevar bien, sin abusos, la cura de desintoxicación *(libre de repetirla periódicamente para finalizar la depuración)* y sobre todo que no se olvide pasar a la revitalización o "cura compensadora de las carencias", de la cual vamos a hablar a continuación.

"El hombre no es, por naturaleza, un "comedor de todo" y obviamente, no es un "comedor de todo a la vez" y de "todo cocido" ".

Hacia una nutrición más correcta del Ser Humano.

Del "régimen autolítico" ***(que limpia)*** *al "régimen hipotóxico"* ***(que no enmugrece),***

pasando por el "régimen anti carencial" ***(que repara).***

" A fuerza de rancho y de manoseo alimentarios, el Hombre ha perdido sus calidades digestivas ".

¿QUÉ ES UN "REGIMEN HIPOTOXICO", DESDOBLADO POR UN "REGIMEN ANTICARENCIAL"?

En Biomedicina, existen 3 curas*(que son instituidas cada vez que se quiere intervenir sobre un organismo dado, cualquiera que sea el objetivo: curar, mantener la salud, embellecer, volver más lúcido,) etc...*

Medicina, higiene, psicología ... proceden de este mismo método de perfeccionamiento *(humanismo biológico)*.

Las curas propuestas son las de desintoxicación *(destinada a eliminar las sobrecargas)*, de revitalización *(destinada a colmar las carencias)* y de estabilización *(destinada a equilibrar los intercambios)*.

Ellas representan las vías de la Salud y del perfeccionamiento humano sobre todos los planos.

La Bromatología, técnica mediante los alimentos, participa, por supuesto, en estas 3 curas, bajo formas diferentes.

En la "cura de desintoxicación", la bromatología es dietética, es decir, que el alimento es inexistente o muy reducido.

En la "cura de revitalización", la bromatología es nutricional, lo cual significa que el alimento interviene para colmar las carencias y para mantener al sujeto en el estado de pureza humoral, en la medida de lo posible.

Los regímenes serán entonces, no-carenciales e hipo-tóxicos.

En la "cura de estabilización", serán esencialmente hipo-tóxicos. Así, de los "regímenes autolíticos" a los "regímenes hipo-tóxicos" habremos pasado revista a todos los modos posibles de nutrición racional.

El Biomédico verdadero sobresale por los signos siguientes: no usa nunca la palabra Dietética en el sentido de Nutrición y coloca siempre la desintoxicación y los regímenes autolíticos antes de la revitalización y los regímenes no-carenciales e hipo-tóxicos.

Hablemos ahora, de la Nutrición.

- En pocas palabras y sobre el modo alimentario, la Nutrición es el arte de la distribución, como la dietética es el arte de la restricción.
- Por régimen hipotóxico *(fondo nutricional de la "cura de revitalización")* entendemos el régimen que conviene a todos los humanos.
- Este régimen es biológico *(es decir que es destinado a producir la Vida, al máximo y SIN DAÑAR).*

Es original, específico y no desnaturalizado.

- **Original,** porque pertenece a la especie desde el principio de la Creación y nada puede cambiarlo;
- **Específico,** porque existe un régimen por especie dada y no una "alimentación anárquica";
- **No desnaturalizado,** porque los alimentos deben ser tomados en su complejo natural y "no alterados" por el fuego, los refinados o la química.

Por supuesto, el "régimen hipotóxico" no provoca la autolisis, al menos si lo hace, sus procesos son muy lentos y no pueden ser suficientes para la desintoxicación.

El "régimen hipotóxico" tiene por ventaja el no enmugrecer el motor humano.

Las asimilaciones y desasimilaciones se operan a fondo y no dejan ni desechos, ni residuos

(al menos, cuando no existen excesos de cantidad).

- La hipotoxica alimentaria es específica -

-No es universal nada más que en el seno de una especie dada -

En otros términos, el régimen hipotóxico varia de una especie a otra y a menudo, lo que es hipotóxico para uno *(frutas para los simios y los hombres)* se vuelve hipertóxico para otro *(los carnívoros y en particular los carroñeros)*.

Son las "estructuras anatómico-digestivas" y "anatómico-eliminadoras" las únicas que mandan y no los análisis químicos sobre las riquezas de los alimentos *(minerales, vitaminas, diastasas, glúcidos, prótidos, lípidos ...)*.

El mejor de los alimentos *(desde el punto de vista de su riqueza química)* es un veneno para un tubo digestivo que no esté estructurado para metabolizarlo correctamente.

Todo esto nos lleva de nuevo a la pregunta:

"¿Existe un régimen hipotóxico *(biológico)* propiamente humano, es decir, específico?" y en caso afirmativo, ¿Cuál es?

Este régimen específicamente humano es por supuesto, original *(data de nuestros orígenes)* e inmutable *(no puede ser cambiado)*.

La adaptación no existe - por mucho que digan algunos sabios -, lo que se toman por fenómenos de adaptación *(o de mutación)* no son más que signos de degeneración.

La teoría del evolucionismo *(Darwin)* no hace frente a los hechos.

Las especies son fijas, aparecen cuando el medio les es favorable y desaparecen en el caso contrario.

Los gérmenes de vida están en todas partes y esperan pacientemente su momento.

No existe paso de una forma a otra.

El hombre no desciende del pez, pasando por el mono.

La primera gallina no salió de un huevo.

Volveremos sobres estos puntos en otras ocasiones.

Por ahora, volvamos a nuestro régimen biológico humano.

Muchos sabios y médicos afirman sin dudar que no existe un régimen específico para el Ser Humano.

Defienden, en ese sentido, la teoría del omnivorismo que hace del hombre un "comedor de todo" y lo que es peor un "comedor de todo a la vez".

Hacen del hombre un "glotón" por los abusos que invitan a hacer en nombre de los análisis químicos cualitativos, de las carencias posibles, de las raciones calóricas, de los equilibrios alimentarios y otras "cuchufletas" seudocientíficas.

Los nutricionistas clásicos nos hacen reír cuando les vemos aconsejar de esta manera, con una seguridad de semi-sabios o el automatismo de los loros.

Todos estos errores conducen a la no-especificidad de los alimentos, por una parte, y a la desnaturalización de nuestros alimentos, por otra.

El hombre, así, puede comer de todo, incluso alimentos químicos y "sucedáneos".

Pero es necesario que las normas químicas, tomadas en consideración por la Escuela Oficial, sean respetadas.

Mañana, en nombre de estos principios, se nos ofrecerán frutas y cereales a base de carbón y carnes y quesos a base de petróleo.

En cuanto al valor nutritivo de tales alimentos, "será incluso superior al de los alimentos naturales", dicen los químicos *(siguiendo sus normas)*.

Rancho y manoseo alimentarios son las dos fuentes nutricionales del hombre moderno.

He aquí, a donde se llega con el espíritu analítico, de lo minúsculo, del detalle, de la ciencia de laboratorio, pretenciosa y "experimentalmente limitada".

La tesis del "omnivorismo humano", que se pretende altamente científica, reposa sobre bases falsas.

Por ejemplo, se dice que el hombre puede comer de todo a causa de las formas múltiples de su dientes o de sus secreciones digestivas e intestinales.

En verdad, obedecemos a nuestros hábitos, a nuestros placeres y a todo el mercantilismo gastronómico y comercial.

La ciencia médica temerosa no osa disgustar.

Desde que existe, jamás ha podido poner un freno serio al alcoholismo y al tabaquismo.

En la cima, los comerciantes pagan al mes a los químicos, que proveen al público de los falsos alimentos y las drogas peligrosas.

El gran comercio de comestibles y la alta farmacia tienen partes comunes.

La medicina "encadenada" obedece y sirve al provecho de estos "capitalismos" contra la salud de los individuos y en interés de los enfermos, los cuales son todos "pacientes" drogables a merced. No se podía encontrar otra palabra que se ajustara mejor a la realidad.

Para nosotros, el "omnivorismo humano" no resiste a la observación de los hechos.

No existe, en toda la creación, una sola especie que sea verdaderamente omnívora.

Todas, sin excepción, viven sobre una base alimentaria única o casi única y este Univorismo explica los grandes ciclos biológicos que el omnivorismo pondría en peligro.

En principio, todos los animales no tienen nada más que un alimento por especie.

El tigre come carne,

la vaca hierba,

el pichón grano,

el mono frutas,

la termita madera,

la hiena cadáveres ...

La función asignada a la multiplicidad de las especies se comprende mediante la unicidad específica sobre el plano alimentario.

La naturaleza no ha querido el omnivorismo.

Es una invención humana, como la del fuego, que por otra parte, ha contribuido a su progreso.

Comiendo CRUDO, el hombre recupera su regla alimentaria propia.

Para defender mejor el omnivorismo humano, los científicos han pretendido, como contrapartida a nuestra tesis, que algunos animales fueran omnívoros tipo y se citan el cerdo y la rata.

Algunos, incluso, han ido más lejos, afirmando que nuestro tubo digestivo está próximo al de estos animales y que hay que comer de todo siguiendo su ejemplo.

En verdad, estamos más cerca del simio que del cerdo o la rata.

Estos últimos animales son roedores que se alimentan únicamente

(cada vez que pueden) de raíces y de tubérculos.

Privados de libertad, comen lo que se les da o lo que encuentran o roban. Su "seudoomnivorismo", como el del hombre, no es más que una prodigiosa facultad de acomodación digestiva, que a la larga es el factor determinante de las enfermedades y no decimos "adaptación", sino "acomodación".

El desviacionismo alimentario del hombre se explica mediante este género de facultad de acomodación *(que no poseen la mayoría de los animales)* y por el descubrimiento del fuego.

Así, la posibilidad de sobrevivir, fuera de su medio tropical *(original)* le ha sido dada al hombre, que ha podido satisfacerse de una alimentación más calurosa y más dinamizante *(cereales cocidos y carnes cocidas)*.

Ella le permite afrontar los climas más fríos y trabajar físicamente, con el empeño que se le conoce *(civilización laboriosa actual, con respecto a la "civilización de los placeres y de los juegos" de los primitivos en su hábitat)*.

Por desgracia, estos super-alimentos *(cereales y carnes)* son tóxicos para el hombre.

Los cereales: están hechos para los pichones y todos los animales que disponen de un buche-germinador, las carnes son destinadas a los tigres y a todas las fieras que orinan amoníaco.

La regla es formal, el hombre no puede sustraerse de ella, bajo pena de pagar un alto precio *(la enfermedad)*.

De esta alimentación falsa *(antiespecífica)* son obtenidas, en efecto, todas nuestras enfermedades *(degeneración)*.

Pero a esta alimentación antiespecífica son añadidas *(de una manera siempre más abusiva)* las desnaturalizaciones calóricas *(el fuego),* mecánicas *(refinados)* y químicas *(colmo de las falsificaciones)* y por supuesto, las enfermedades se han acrecentado al mismo ritmo

(a pesar de los descubrimientos de la medicina moderna incapaz de atajar mediante sus remedios sintomatológicos y tóxicos la flota creciente de las degeneraciones: enfermedades mentales, trastornos cardio-vasculares, cáncer, leucemia ...).

Nada podrá salvar al ser humano de sus desórdenes orgánicos, sino es la vuelta metódica a una alimentación específica y natural, tal y como la hemos definido.

- **LOS REGÍMENES HIPO-TÓXICOS HUMANOS SON, ENTONCES, LOS QUE ÚNICAMENTE CONLLEVAN ALIMENTOS ESPECÍFICOS Y NATURALES.**

Entre más tienden los regímenes a realizar esta forma alimentaria, menos "escorias" producen, más puros son y más capaces de asegurar el autoperfeccionamiento del ser humano sobre todos los planos *(salud, belleza, vitalidad, atleticidad, longevidad, cerebralidad, intelectualidad, afectividad, espiritualidad y moralidad)*.

Los malos alimentos, portadores de toxinas *(que denominamos venenos lentos)* destruyen, al contrario, al hombre sobre todos esos mismos planos.

Entonces, no hay que sorprenderse al ver a nuestra sociedad cogida por todos los desórdenes que le son propios *(a parte de las enfermedades, todas las taras del Corazón y del espíritu; bestialidad, estupidez, agresividad, criminalidad ...)*.

Son los otros aspectos de la personalidad humana, desviada de sus fines y que explica nuestro "Humanismo Biológico".

Siendo los primeros, desde 1935, hemos definido muy claramente cual debiera ser el régimen específico humano, hemos propuesto las bases filosófica, científica y técnica, en medio de todas las confusiones y de todos los malentendidos.*("BIOME DICINA ORTODOXA")*

He aquí los elementos de nuestro razonamiento:

- **Base filosófica: *el Univorismo* -**

Regla: no existen animales omnívoros sobre la tierra.

Cada naturaleza animal tiene un alimento que le conviene como propio y que encuentra fácilmente, sin trabajar o trabajando muy poco, en su medio original y en el estado crudo.

RECORDAR

El hombre no puede ser la excepción a esta regla nutricional fundamental.

- **Base científica -** Estructuras anatómico-digestivas comparadas de las especies animales.

Regla: Cada animal, destinado a un alimento, posee una anatómico-fisiología *(digestiva y eliminadora)* que le es propia y que corresponde con el alimento previsto.

Los tubos digestivos del pichón, de la vaca, del tigre y del simio caracterizan los 4 tipos alimentarios: **granívoro, herbívoro, carnívoro y frugívoro.**

El alimento de unos es un veneno para los otros.

Las observaciones que se deben anotar son:

- El buche-germinador de los granívoros, que permite **dextrinizar** correctamente y en frío los granos *(almidones)*.
- **La aptitud** de los riñones de los carnívoros, que permite eliminar el excedente de residuos aminados, neutralizados por el amoníaco que pasa libremente a través de su filtro;

- **La longitud** *(36 metros)* del intestino de los herbívoros, que permite utilizar todos los azúcares pobres de la hierba *(celulosa);*
- **La disposición** digestiva, renal y cutánea de los frugívoros que les permite eliminar fácilmente el agua de los alimentos y utilizar un mínimo de proteínas.

❍ **Base técnica - Crudivorismo -**

Regla: el alimento específico es dado siempre **CRUDO,** quien come crudo, come justo y no se come cualquier cosa en el estado crudo.

El alimento específico está siempre en abundancia en el entorno original del animal para el cual ha sido dado.

El Ser Humano entonces, está ligado por la regla del univorismo.

Sus estructuras digestivas y emuntoriales le emparientan con los grandes simios *(animales frugívoros, por excelencia)*.

Mismo intestino, mismo colon, mismo estómago, mismo hígado, mismo páncreas, mismos riñones que los antropoides, los hombres deben respetar el mismo régimen.

Para un mismo motor, un mismo carburante.

Además, para el hombre, el alimento crudo es la fruta, que él come fácilmente.

No ocurre lo mismo con las carnes o los cereales.

Estamos aquí, muy lejos de las teorías fantasiosas de los **"cientifistas"** o de los gastrónomos.

La alimentación no tiene nada que ver con las costumbres, los hábitos o las tradiciones, aunque tengamos en cuenta en el detalle y una cierta manera *(alimentos de tolerancia)*.

Para comprender nuestra posición, hay que razonar por síntesis y hacer callar al espíritu analítico que poseemos cada uno de nosotros.

Los elementos de esta enseñanza que se deben retener son:

El origen tropical del hombre, sus actividades de juego *(no laborioso),* su paralelismo simiesco, su univorismo, su frugivorismo, su facultad de acomodación y su genio inventivo de desnaturalización.

La mayor reserva respecto a las deducciones de los sabios *(análisis químicos ...)* se debe observar bajo pena de caer en el error y de no comprender nada en los problemas que se proponen en *Bromatología humana.*

La misma regla de prudencia, por otra parte, debe extenderse a todas las técnicas obtenidas del saber experimental y analítico que profesan todos los que son incapaces de comprender las causas profundas y las finalidades que orientan la marcha de las especies sobre la larga vía de la evolución cósmica *(la cual no tiene nada que ver con la "tarta de crema" del evolucionismo de Darwin)*.

RECORDAR

Hemos dicho que el hombre está emparentado con el gran simio (antropoides: gorila, orangután y chimpancé) desde el punto de vista digestivo y de la estructura anatómico- fisiológica.

Lo cual no quiere decir que el hombre descienda del simio.

Sin embargo, las formas animales vecinas que existen, pueden servir de información. Se puede afirmar, sin temor a equivocarse, que a una misma ***"estructura anatómico-digestiva"*** le corresponde necesariamente una misma alimentación.

La alimentación humana debe estar próxima a la de los grandes simios viviendo en libertad.

Por extensión y con la misma exactitud, todo ser vivo siendo condicionado por el medio que le ha visto nacer *(y no que le ha hecho nacer),* sigue lógicamente una alimentación *(específica)* que es cien por cien biológica, es decir, favorable para el desarrollo máximo de las cualidades inherentes de la especie humana.

Sin nada viene a perturbar el medio específico y a romper el equilibrio de los intercambios *(alimentarios y demás),* el hombre se convierte en el rey de la Creación *(la pieza final de todo el edificio vivo, con una misión bien definida que debe cumplir)*.

En el caso contrario, fracasa y deberá recomenzar su tiempo sobre la tierra.

En efecto, cuando el medio es perturbado, el hombre no se expande.

Es un infirme sobre todos los planos y en particular, las enfermedades y la muerte diezman su especie hasta el aniquilamiento total.

Ninguna medicina en el mundo podrá redirigir jamás el error del ser humano que decae, viviendo fuera de sus condiciones naturales.

La adaptación y las felices mutaciones que podrían obtenerse, son simples vistas del espíritu.

El hombre resiste, pero degenera y un día, si sobrevive, poblará la tierra entera de monstruos sin futuro, habiendo fracasado en su finalidad cósmica.

Se comprende que el alimento específico sea hipotóxico y provoque la autocuración.

El descubrimiento de la bioterapia francesa, bajo nuestra dirección, ha sido enunciar, de una vez por todas, lo que era el alimento específico del hombre *(el que no habría debido abandonar nunca por su grandeza y su futuro)*.

❍ ¿CUÁL ES ENTONCES EL ALIMENTO DE LOS GRANDES ANTROPOIDES?

La alimentación humana es, como la de nuestros hermanos inferiores más próximos, a base de frutas.

El hombre es un frugívoro *(no es ni carnívoro, ni granívoro, ni herbívoro)*.

Las frutas jugosas, grasas y secas tienen en ellas todos los elementos queridos: glúcidos, prótidos, lípidos, vitaminas, minerales, diastasas ..., pero ello solo, no permite justificar su uso por el hombre.

Hay que razonar como acabamos de hacer, por analogía de las estructuras y no por análisis de los alimentos.

Ejemplo: un gato alimentado a base de frutas *(a pesar de sus virtudes),* no resistiría mucho tiempo a las diarreas, que esta alimentación impropia para su intestino haría nacer y mantendría hasta su muerte.

Pensando en los cereales *(almidón)* de los cuales abusa el hombre, igualmente, están hechos para los verdaderos granívoros como son los pichones, las gallinas, los pájaros ...

No hay que sorprenderse de ver al hombre enfermo, de verle morir antes de la edad *(afectado penosamente a los 70 u 80 años y en un estado penoso)* y de verle sobre todo, reducido en sus disposiciones latentes, mal venido en su forma y su fondo, a pesar de las enormes dotaciones que han sido desde siempre las suyas.

- **El univorismo regula todas las especies animales –**

Pero no es siempre absoluto. A veces, es relativo.

En efecto, casi siempre, al primer alimento *(o fundamental)* viene a añadirse un segundo alimento.

A la hierba *(o al heno)* alimento primero del caballo, viene a añadirse un poco de avena *(o de grano)* segundo alimento del caballo.

Ahora bien, el frugivorismo completo del simio *(del 80 al 90%)* se dobla de un ligero carnivorismo no sangrante *(del 10 al 20%)*.

Hemos bautizado así a esta forma de carnivorismo para diferenciarla del "gran carnivorismo", donde la sangre fluye siempre abundantemente.

El simio, en libertad, come gusanos, insectos, huevos, incluso pequeños pájaros en el nido y moluscos o pescados *(simio-pescador)*.

En los zoos, se les puede ver buscar las pulgas y los piojos a sus congéneres para comerlos(*se trata no de un gesto de amistad sino de una vuelta a la alimentación tradicional que es la suya, exigiendo una pequeña base nitrogenada viva),* lo cual sus cuidadores y veterinarios no han comprendido.

El hombre: para establecer su régimen biológico *(específico)* entonces, debe tener en cuenta esta tendencia.

Por otra parte, el ejemplo nos es dado por los pueblos primitivos *(viviendo en contacto estrecho con la naturaleza)*.

Estos comían su ración nitrogenada bajo forma de termitas o de saltamontes.

El **"insectivorismo humano"** ha sido constatado por todos los viajeros y etnólogos.

- Los elementos del régimen humano son los siguientes - Teniendo en cuenta su orientación fisiológica de orden digestivo y el ejemplo dado por sus hermanos más próximos, en su univorismo relativo, el régimen biológico humano debe ser establecido de la forma siguiente:

- De un 80 a un 90% de frutas jugosas, grasas y secas *(frutas hidrocarbonatadas y nitrogenadas: naranjas, manzanas, peras, cerezas, ananás ... y nueces, avellanas, almendras ...)*.
  A este vegetalismo, serán añadidas las hojas verdes, las raíces azucaradas, los tallos y las yemas *(ensaladas, zanahorias, caña de azúcar ...)* todos los vegetales acuosos que se pueden comer crudos.

- De un 10 a un 20% de alimentos nitrogenados vivos *(carnivorismo no sangrante: moluscos, huevos, leche cuajada, quesos ...)*.

RECORDAR

Las frutas nitrogenadas (nueces) no parecen poder ser suficientes como base nitrogenada, aunque los ácidos aminados de origen vegetal o animal sean los mismos a los ojos del químico.

La leche vegetal *(a base de almendras o de soja por ejemplo)* no puede reemplazar a la leche de mujer para la cría de los niños.

El frutitarismo absoluto *(únicamente basándose en frutas),* bajo nuestros climas y en nuestras condiciones sociales, válido como "cura de desintoxicación", no puede ser mantenido mucho tiempo por el adulto que pierde sus fuerzas y su vitalidad y por el anciano que pierde años.

Debemos concluir entonces, que el régimen precitado está bien en el hombre, tal y como estaba en sus orígenes, para el ser humano viviendo en su entorno propio *(hábitat original o clima tropical).*

- A los alimentos primeros y segundos, hay que añadir una tercera clase de alimentos: los de tolerancia.

En otros términos, en el mundo actual, bajo nuestros climas, en nuestras condiciones sociales, el régimen biológico humano *(específico)* es insuficiente.

El hombre es un animal frugívoro, además, es un animal tropical *(de países cálidos)* y en nuestras regiones frías o templadas nos vestimos y nos calentamos.

Además, el hombre es un animal perezoso y no gregario *(viviendo solamente por familias aisladas como los gorilas y no en tropas o sociedades a ejemplo de los bóvidos o de las abejas).*

Además es temeroso.

No es un matador *(animal valiente como el carnívoro tipo, que está hecho para eso).*

No le gusta ver correr la sangre *(reacción de los niños normales).*

Ahora bien, el hombre, por razones diversas: basculación de la Tierra, éxodos, espíritu de aventura ... ha ocupado lugares terrestres que no le convienen *(tierras hostiles).*

Ha perdido su **"Paraíso"**.

Venido a habitar voluntaria o accidentalmente regiones templadas o frías *(país de los grandes herbívoros),* se ha puesto rudamente al trabajo para construir su casa, sus ciudades de madera, de piedra y de cemento, para calentarse con el carbón y el petróleo de la tierra y para vestirse cálidamente.

Todo ello para resistir al frío sobre tierras que le eran extrañas *(hostiles).*

El fuego ha contribuido a la aventura, sin él, lo que se llaman las civilizaciones humanas no se habrían producido, nada de sociedad, nada de trabajo, nada de civilización.

Pero el fuego ha permitido al hombre tomar una alimentación no prevista para él:

el almidón de los cereales y la carne de los animales *(carne sangrante)* que se encuentra por todas partes en ese país de los grandes herbívoros.

El fuego ha permitido cocer esos alimentos y hacer que el "simio humano" construido para las frutas y un ligero carnivorismo, caiga en el error de las falsas frutas *(almidonismo)* y de las carnes pesadas *(carnivorismo)*.

Con su increíble facultad de resistencia sobre el plano digestivo, el hombre ha sobrevivido(*mientras que cualquier otro animal habría muerto)*.

Los alimentos tradicionales del hombre se han vuelto falsos alimentos *(venenos lentos)* o alimentos no específicos y además desnaturalizados por el fuego.

Todo está dicho: el hombre habitando una tierra hostil para él, puesto a trabajar, viviendo en grupo, comiendo mal, se ha convertido en un matador por necesidad.

- Así, el hombre artificial ha nacido, con sus taras y sus faltas, sus enfermedades, sus limitaciones evolutivas y sus degeneraciones.

Convertido artificialmente en un animal de los países fríos, laborioso, nocturno y viviendo con la piel cubierta *(lo cual es malo para un animal solar),* comiendo falso y desnaturalizado, el hombre ha añadido el colmo a sus desgracias por su vida en grupo *(sociedades y civilizaciones)* donde ha podido dar libre curso a su desviación hacia la agresividad *(rivalidades, crueldades de todo género hacia los animales y sus propios congéneres: esclavitud, suplicios, torturas ...),* la violencia y los odios sociales *(lucha de las clases, tiranía ...)* que coronan las guerras y las exterminaciones sin cese y de todo género.

En este mundo que no está a la medida de su fisiología, el hombre se ha convertido en un monstruo.

Pero en lo que nos ocupa, la tara más evidente, es la de la enfermedad.

El hombre está enfermo, en particular, por el doble error del **almidonismo** y del **carnivorismo**(*sin hablar del alcoholismo, ni del tabaquismo y la enervación ...)*.

Y todo ello para llegar a sobrevivir en un medio que no es el suyo.

Ha creído que hacía bien siguiendo a la "despensa andante" *(el buey)* o al vivir de cereales que se entrojan en invierno *(mientras que las frutas se pudren)*.

Por desgracia, este medio antibiológico se ha vuelto, desde hace algunos lustros, aún peor por el hecho de una civilización basada únicamente sobre investigaciones y técnicas químicas y atómicas, de donde se deriva la gama de las grandes poluciones *(aire, agua, tierra y alimentos)* que nos afectan en este momento.

La medicina química con sus drogas tóxicas, se añade a estos desórdenes.

El estado mórbido del ser humano se ha agravado como consecuencia de ella.

Entonces, sobre nuestro futuro, pesa una gran inquietud.

A más frío, como hemos dicho, más debe trabajar el hombre y peor debe alimentarse.

El esquimal, sobre el banco de hielo, lleva una vida ruda y sólo come carne y grasas, muere joven, pero resiste al clima.

Entonces, parece que es necesario comer mal para que el hombre pueda vivir fuera de su hábitat original.

Una alimentación esencialmente simiesca no le es suficiente.

Es la evidencia misma.

RECORDAR

Hay que admitir, en estas condiciones excepcionales, lo que nosotros llamamos alimentos de tolerancia.

Sobre este fondo **nutricional** correcto *(específico y biológico)* de frutas y verduras acuosas crudas y algunos subproductos animales en débil cantidad, el hombre está autorizado a hacer algunas escapadas alimentarias.

Ocurrentemente, los alimentos de tolerancia permitidos serán: las carnes magras y a la parrilla o hervidas, los cereales pobres correctamente dextrinizados.

Las carnes son dinamizantes *(ayudan al trabajo cotidiano),* los cereales son reconfortantes(*ayudan a luchar contra el frío).*

Sin embargo, el reverso de la medalla es la enfermedad.

Esta forma de civilización humana, laboriosa, en clima templado o frío deteriora rápidamente los organismos.

Los alimentos de tolerancia no deben, sin embargo, hacer caer al hombre en su desviacionismo alimentario habitual.

Hay que retener las nociones siguientes:

- **La especificidad alimentaria** del hombre se explica por su estructura anatómico-digestiva, emparentada con la de los grandes simios.
  Regla: a un mismo aparato digestivo, una misma alimentación *(a un mismo motor, un mismo carburante).*

  Este razonamiento, por analogía, es superior para alcanzar la verdad en el razonamiento inductivo *(que procede por análisis)* o en el razonamiento deductivo *(que parte de un dogma discutible, teológico o no).*

  La regla del univorismo humano es severa y disgusta a todos: a los golosos y a los científicos que quieren complacer *(a los golosos y que son ellos también, la mayoría, fumadores y bebedores).*

  Los médicos se adhieren al clan de los científicos.

  Entonces, no hay que sorprenderse al ver el error alimentario sobre el plano nutricional mantenido por teorías estúpidas, desprovistas de todo valor, salvo una: satisfacer las costumbres gustativas *(gastronomía).*

  Contra el placer, la lucha es desigual, tan desigual como contra el egoísmo.

  El hombre debe comer crudo, como todos los demás animales de la tierra.

  La ley de las criaturas, en cuanto a su alimentación, no es el omnivorismo, sino el **UNIVORISMO.**

  El hombre está hecho para comer poco a la vez, pero a menudo y casi siempre la misma cosa.

  La especificidad y la unidad hacen la Salud.

- **A esta noción** fuertemente discutida, de la especificidad, viene a añadirse la de la "no desnaturalización" *(mucho mejor aceptada).*

El alimento, como hemos dicho anteriormente, debe ser poco variado, pero tiene que ser CRUDO y NATURAL *(tal y como la naturaleza lo da)*.

Para nosotros, el alimento biológico humano no es exclusivamente el alimento obtenido naturalmente *(concepto corriente en algunos medios),* es además y sobre todo el alimento específico *(previsto para nuestros órganos)*.

El alimento biológico *(que produce la Vida)* varia con las especies, pero siempre será dado crudo y natural.

RECORDAR

CRUDO, ES DECIR, QUE EL ALIMENTO NO DEBE SUFRIR LA AGRESIÓN DEL FUEGO, QUE TURBA LA CALIDAD DE LAS CÉLULAS VIVAS: VITAMINAS, MINERALES, DIASTASAS ...

El alimento cocido es impropio para la vida y engendra carencias.

Esto vale para el hombre tanto como para las demás especies.

NATURAL, es decir, que el alimento debe ser dado en su complejidad no refinado y no haber sufrido contacto con productos químicos.

Estas leyes del régimen biológico son formales *(nada puede modificarlas)*.

- El hombre está emparentado con el simio, su alimentación es entonces, la del simio.
- Toda manipulación o intervención, tendiendo a modificar el alimento en su composición natural, hace de él un veneno lento, pero un veneno de todas formas.
- La alimentación habitual de los hombres, a base de cereales y de carnes cocidas, alimentos no específicos y desnaturalizados, es envenenadora.
  Los dos errores alimentarios *(debidos al fuego)* son el abuso de los cereales cocidos *(mal dextrinizados)* y el abuso de las carnes sangrantes cocidas, igualmente y a menudo carbonizadas.

  Produciendo en exceso *(en los líquidos humorales y en los tejidos)* engrudos y cristales, experimentalmente se pueden hacer nacer todas las enfermedades humanas *(dejando jugar, como conviene, a los temperamentos: nervioso, respiratorio, muscular, digestivo y linfático)* con su constitución mórbida, particular, heredada.

  Los temperamentos y las constituciones mórbidas explican, en efecto, las localizaciones de la enfermedad general, pero todas las enfermedades humanas, cualesquiera que sean sus causas, tiene por causa primera y única: el envenenamiento alimentario *(con sustancias nutritivas que no están hechas para nosotros y que además, han sido desnaturalizadas)*.

  No existe posibilidad de salud o de curación, sin el abandono progresivo de los venenos alimentarios *(responsables de la "mugre humoral")*.

  El mantenimiento de la salud debe hacerse sobre un "fondo nutricional" que tenga en cuenta estas leyes.

- Sobre este "fondo nutricional biológico" *(que no enmugrece la máquina),* hay que aceptar, decíamos anteriormente, alimentos de tolerancia.
  Esta noción de alimentos de tolerancia viene a romper la regla del Univorismo *(casi absoluto o relativo, del ser humano = 80% de frutas, hojas y raíces azucaradas y 20% de subproductos animales)*.

Los factores principales que hacen admitir las tolerancias son:

- **El clima** *(es la primera razón)*.
  El hombre es un animal tropical: no estamos hechos para vivir en los países templados o fríos.

  Lo que pasa es que la industria y las actividades humanas son más prósperas en estas regiones, pero el hábitat del hombre no está aquí.

  El vestido, el carbón, la casa ... lo prueban.

  El hombre, como todas las bestias, está hecho para vivir **DESNUDO** y en todas partes donde puede vivir así, noche y día, de principio a fin del año, el hombre está en su casa.

  Todo el resto es "trucaje" antifisiológico.

  Los esquimales mueren a los cuarenta años, víctimas de nefritis.

- **El trabajo** *(segunda razón)*.
  El hombre es, por su naturaleza, un animal perezoso.

  Se ha hecho de él un trabajador, que debe, desde su más corta edad y todo a lo largo de su vida, obedecer a una disciplina y a unos esfuerzos cotidianos, musculares, nerviosos, intelectuales ...

  El hombre debe trabajar para ganarse la vida.

  Bajo los trópicos, el hombre danza y juega.

  En las islas del Pacífico la vida es un "juego".

  En nuestras ciudades de occidente, la vida es una "labor".

  El clima frío empuja al almidonismo.

  Para resistir al viento, a la lluvia, a la nieve, al aire helado, el hombre debe tener reservas de azúcar.

  Sólo el almidón de los cereales, verdadero "azúcar-retardo", puede permitirle resistir en esos climas hostiles.

  Las frutas, azúcares directos no se lo permiten, son quemados demasiado rápido.

  El trabajo *(obligatorio)* **empuja al carnivorismo.**

  Para satisfacer la labor, es necesario un cierto coraje, una forma de excitación que dan las carnes sangrantes.

  Son sus "toxinas" las que procuran esa energía.

  Además, las carnes evocan a los grandes excitantes complementarios que son el alcohol, el tabaco, el café ...

RECORDAR

Alimentado de esta forma, el motor humano resiste al clima y hace su trabajo, pero cede rápidamente (nuestras enfermedades).

- **El hábito** *(tercera razón).* Desde hace alrededor de 30.000 años *(fecha del último diluvio)* el hombre come mal y ha cultivado todos los modos alimentarios posibles. Hay que tener en cuenta este pasado, inscrito en nuestra herencia e intentar "desintoxicar" sin brusquedad.
  Para satisfacer los climas, las labores y los hábitos, aceptamos entonces, los alimentos de tolerancia, pero sepamos elegirlos en función de su mínima agresividad.

- **Las carnes** podrán aparecer sobre la mesa del hombre blanco occidental, habitando los grandes centros urbanos, pero bajo ciertas condiciones: sólo dos o tres días a la semana y de preferencia al medio día, nunca mezcladas con cereales y otros productos harinosos o glucídicos, preferentemente en el orden siguiente: pescado, conejo o pollo, carne blanca y al final la carne roja, a la parrilla o hervidas.

RECORDAR

No olvidar nunca que la tolerancia en favor de las carnes siempre debe ser vigilada, lo cual quiere decir que la ración y la frecuencia son individuales y que al más mínimo signo de alerta (enmugrecimiento cristaloidal: dolores articulares, migrañas, insomnio ...), la tolerancia ya no debe existir (vuelta al régimen vegetal).

- **Los cereales** deberán igualmente ser tolerados, por la razón que ya hemos comentado, pero con la condición formal de que sean bien predigeridos o correctamente "dextrinizados" por una cocción a baja temperatura, no mezclados con las carnes y elegidos preferentemente en el orden siguiente: **patata, arroz, mijo, avena, trigo sarraceno, maíz y trigo que sigue siendo el cereal más reconfortante.**
  La misma observación que para la carne: Desde el momento en que la tolerancia en almidón *(cereales)* manifieste signos de excesos *(fluidos de nariz, de bronquios, de vagina ...),* hay que suprimirlos y volver al régimen fundamental humano.

  Una vez haya sido instituido el fondo nutricional y habiendo elegido los alimentos de tolerancia , ahora hay que pensar en colmar rápidamente las carencias *(mórbidas y autolíticas),* añadiendo a este régimen hipotóxico *(relativo al hecho de las tolerancias)* "nutrientes", alimentos especiales, muy ricos en oligo-elementos. Será la parte correspondiente al régimen anticarencial.

La "cura de revitalización" presenta entonces, varias fases, de las cuales una es nutricional, que presenta los tiempos siguientes: puesta en marcha del régimen biológico humano, elección de las tolerancias y adición de nutrientes.

Aquí además, pocos dietéticos de formación oficial saben aplicar correctamente esta cura de revitalización con su doble régimen hipotóxico y anticarencial.

Demasiado a menudo, se ven intervenir los nutrientes en plena fase de autolisis dietética y ser incluso considerados por algunos como factores de curación, lo cual es absolutamente aberrante.

"Disponemos de dos ojos: uno está hecho para mirar como viven los hombres, el otro para ver lo que se hace en la Naturaleza ".

- LOS GRANDES ERRORES NUTRICIONALES -

- **El olvido del "fondo nutricional"** *(específico y Natural)*
- **Los falsos conceptos llevando sobre el "fondo nutricional"**

"El error sobreviene cada vez que el hombre se toma por el centro del Mundo y rehusa considerarse sobre el mismo plano que las otras criaturas".

Estos grandes errores, son dos, se encuentran casi siempre fuera de las intervenciones bioterapéuticas.

Llevan sobre el olvido del fondo nutricional en la ignorancia en la que se encuentra todo practicante clásico del régimen biológico humano o sobre un mal concepto de este régimen, cuando, por casualidad, algunos lo avistan y ello tanto en los empíricos *(que se atienen a sistemas alimentarios populares, tales como el vegetalismo o vegetarianismo)* como en los científicos *(que se esfuerzan para establecer los suyos sobre nociones inexactas, tales como el calorismo, las raciones equilibradas ...)*.

Nuestra enseñanza permite explicar de una manera muy lógica, todos los errores conocidos en materia de alimentación y todas las faltas cometidas por los técnicos mal advertidos en el establecimiento de sus regímenes.

Atraemos la atención sobre el hecho de que sólo las bases sobre las cuales reposa la Biomedicina, permiten desarrollar, sin riesgo de contradecirse, toda una teoría alimentaria válida.

Cualquier otra manera de actuar o de razonar conduce en todo momento a confusiones, contradicciones o afirmaciones *(gratuitas)*.

Es la razón por la cual los escritos clásicos sobre la dietética y la nutrición están emborronados por la oscuridad y no aportan solución alguna a los problemas propuestos.

Es lo que nosotros llamamos el "error de la dietética clásica".

- **EL OLVIDO DEL FONDO NUTRICIONAL ES EL PRIMER ERROR -**

Se encuentra corrientemente, en la mayoría de los practicantes, desde el simple curandero al gran médico.

- **Consiste primeramente,** en no admitir la necesidad de un régimen autolítico para desintoxicar todo organismo enfermo *(porque, según la óptica oficial, la enfermedad resulta de una agresión exterior y la alimentación cotidiana no tiene nada que ver en ello)*.
- **Consiste,** en segundo lugar, en no instituir un "régimen biológico humano" *(hipotóxico)* para servir de fondo a los alimentos elegidos, destinados a colmar las carencias.
  En esta óptica, sólo se ve el mal local y sólo se intenta calmar sus efectos inquietantes *(tratamiento antisintomático clásico)*.

El alimento, en este concepto del mal, no desempeña ningún papel, ni causal, ni terapéutico.

La función terapéutica es desempeñada por el medicamento, puesto a punto para ese fin.

La causa del mal es a menudo desconocida.

Ello es declarado *(!)*.

A veces es atribuida a un golpe, una fatiga, un germen ... que no son, en realidad, más que las causas secundarias *(o reveladoras de un estado mórbido),* lo cual explica que no reproduzcan de golpe la enfermedad experimentalmente querida.

Pasteur, para inocular la enfermedad de la difteria en sus pollos y hacer nacer en ellos la enfermedad experimental, estaba obligado a desequilibrar su terreno humoral mediante baños fríos forzados *(patas y vientre en el agua durante 24 horas)*.

Después de lo cual, el microbio actuaba.

Un gorila resistió a los gérmenes de la sífilis, inyectados por el sabio Metchnikoff, tanto tiempo como fue alimentado correctamente.

Pero a base de pastas cocidas, productos harinosos y carne, se volvió receptivo rápidamente y sufrió de una sífilis experimental tremenda.

La causa secundaria sólo desencadena la enfermedad en el momento en que el terreno humoral está preparado, es decir, "desequilibrado", habiendo perdido una parte de sus defensas naturales *(por viciaciones humorales sufridas)*.

Lógico con él mismo, el practicante clásico *(cualquiera que sea)* no establecerá ni dietética *(autolítica),* ni nutrición *(hipotóxica)*.

A parte de los medicamentos habituales, si consiente utilizar nutrientes *(polen, jalea real, embriones ...),* lo hará siempre con un espíritu analítico y sintomático.

Los resultados, por supuesto, a menudo serán **mediocres,** pasajeros o nulos, porque la fuente mórbida de origen alimentario no habrá sido agotada.

Cualesquiera que sean los "esfuerzos compensadores" o los "nutrientes" utilizados, el mal subsistirá tanto tiempo como tarde en ser neutralizada la causa.

El buen practicante irá hacia los "nutrientes" y no utilizará nada más que unos pocos medicamentos, el malo abusará de los medicamentos y rehusará emplear los nutrientes.

Antes de comprender la necesidad de una vuelta al fondo nutricional correcto *(régimen biológico humano),* los pacientes se agotan, así como la larga lista de los remedios milagrosos o la de los "nutrientes" o la de las fórmulas mágicas.

Al contrario, cuando la cura de desintoxicación *(régimen autolítico)* ha sido hecha correctamente y la cura de revitalización, con su fondo nutricional, la ha sucedido, se percibe que los ***"productos anticarenciales"*** *(nutrientes)* son de una elección fácil y todos tienen una acción eficaz y duradera.

Se puede decir que la mayoría de los "nutrientes", vendidos en las tiendas de régimen o mejor en las "tiendas de nutrición", son excelentes, pero también que los pacientes no están humoralmente preparados para recibirlos.

Están "sobrecargados" de engrudos y cristales y mantienen esas sobrecargas, de donde se derivan los fracasos.

Ejemplo: un sujeto alimentado a base de carnes y cereales, dos veces al día y bebiendo vino y café sin moderación, se quejaba de no sentir ningún efecto en una cura de polen.

Le hemos explicado que su tubo digestivo, mal llevado, no estaba en estado de sacar beneficio de la cura.

Las vitaminas del polen, cayendo en el abismo intestinal no resistían a las toxinas de ese medio.

El polen no surtía efecto.

Nueve veces de cada diez, querer tomar nutrientes en estas condiciones, es un derroche o una inutilidad.

Fisiológicamente, ¿Cómo se puede esperar ver producirse mejoras cuando el paciente sigue enmugrecido. *(Con los intestinos obstruidos, el hígado y los riñones cerrados, la sangre y la linfa sucias de impurezas orgánicas)?*

¿Cómo se puede esperar perfumar una fosa séptica llena de materias fecales con algunas gotas de perfume?

¿Cómo médicos serios pueden pensar que es suficiente con poner algunos "oligoelementos" o minerales diluidos, para modificar el estado de su paciente?

¿Cómo se puede creer que delicadas y preciosas vitaminas o frágiles diastasas, pueden liberar sus mecanismos en ese "fango orgánico", que constituye el interior humoral de un ser enfermo?

¿Cómo nutricionistas avispados pueden olvidar la dietética autolítica y drenadora y el "fondo nutricional" que la debe suceder?

¿Cómo los homeópatas negando a Hanneman pueden hacer lo mismo?

Sin embargo, consideramos que los "drenadores homeopáticos" son inferiores en eficacia a las grandes prácticas de la dietética autolítica *(BIOMEDICINA).*

En cuanto al fondo nutricional que el Dr.. S. Hanemann había puesto en evidencia en el capítulo más importante de su Organon, es olvidado por la mayoría de los homeópatas modernos.

En resumen, los remedios naturales u otros, sobreañadidos sobre el fondo toxémico mantenido, no actúan o si lo hacen lo hacen de una manera muy momentánea.

Sin desintoxicación y sin una estimación correcta de lo que debe ser el "régimen biológico humano, hipotóxico", no puede haber revitalización.

El magnetizador que aporta su fluido vital, el curandero que aconseja sus plantas revitalizantes, el alópata que da insulina, el homeópata que prescribe sus gránulos minerales ... no deberían ignorar que todo lo que quieren hacer, incluso lo más válido, para colmar las carencias constatadas, nunca será suficiente, dado que la "fuente humoral" responsable sigue presente todavía y dado que ella continúa produciendo las carencias que todos intentan colmar en vano.

Esta medicina de las "suplencias" es comparable con el "tonel de los Danaides" que sin fondo nunca se podía llenar.

El error de óptica sobre el origen del mal es siempre la causa fundamental, se cree que el mal viene de fuera, mientras que viene de dentro.

La enfermedad es endógena *(producida interiormente y por niveles sucesivos)* y no exógena *(producida fuera)*.

El mismo proceso es válido para los microbios que nacen en el interior del cuerpo *(de nuestras células que liberan sus orgánulos o de las células de nuestros alimentos alterados)*.

El remedio no es la vacuna, sino la pureza humoral y la calidad del alimento.

En una palabra, la noción de medicamento es falsa.

Se cura una causa secundaria que no es la verdadera y además se envenena.

Sólo el alimento debe servir para curar.

El gran Hipócrates hacía jurar a los futuros médicos prohibiéndoles usar medicamentos, actualmente los jóvenes médicos hacen el mismo juramento, pero... drogan en todo momento.

Médicos y curanderos están, aquí, en el mismo punto y caen en el mismo error.

Los mejores análisis, las máquinas más perfeccionadas para detectar las carencias no servirán de nada, incluso si los cálculos son exactos.

Lo mismo, los mejores productos, sacados de la naturaleza o de los laboratorios no servirán de nada, incluso si son asimilados perfectamente por el organismo.

Todo ello por la simple razón, suficiente, de que las carencias son ahondadas por la "mugre" y de que para combatirlas realmente, hay que comenzar por neutralizar esa "mugre" de origen alimentario.

¿Qué diríais de un hombre que en la desembocadura de un río, quisiera modificar el curso del mismo?

Es en la fuente y allí solamente, donde sus esfuerzos serían válidos.

El sueño de la "poción mágica" para recuperar la salud es imposible de realizar, al menos si es hecho antes de toda pureza humoral.

La búsqueda de los medios de depurar nuestros líquidos *(nuestros humores)* y nuestros tejidos es la única y la verdadera Búsqueda Médica.

El BIOMÉDICO posee el gran mérito de haberlo comprendido y atenerse a sus curas de eliminación y de revitalización, a pesar de las dificultades que estas prácticas hacen nacer en su clientela.

La facilidad del medicamento hace que los pacientes pongan mala cara a la disciplina de las "curas bioterapéuticas".

Las más bellas deducciones, las más magníficas exposiciones científicas, no resisten a los hechos naturales.

No podemos hacer nada para cambiarlos y nuestro deber es hacer tomar conciencia del imperativo alimentario como factor de enfermedad y de curación.

Entonces, es inútil correr tras las "drogas milagrosas" y los fortificantes, mientras el organismo no haya sido "limpiado" y "regulado" sobre el plano digestivo.

Ello no significa, como veremos más adelante, que a veces, no sea necesario estimular, relanzar el motor o colmar algunas carencias, ahondadas por la "mugre" y la cura de desintoxicación.

Esto lo tenemos muy claro, la revitalización tiene sus reglas y sus productos.

Una vez haya sido llevada a cabo la desintoxicación, la cura de revitalización la sucederá entonces, sobre las bases nutricionales siguientes:

- **Puesta** en lugar del fondo nutricional *(régimen biológico, específicamente humano = 80% de productos crudos vegetales + 20% de productos crudos animales);*
- **Adición** de algunos alimentos de tolerancia en función del trabajo, del clima y de los hábitos *(alimentos de tolerancia);*
- **Finalmente,** aporte de algunos alimentos o remedios de gran estimulación(*alimentos denominados "nutrientes")*.

Rechazamos todos los medicamentos *(sintéticos o de síntesis original)* en el transcurso de la cura de revitalización.

El Biomédico no los necesita. Los "nutrientes" son suficientes.

Sin embargo, el nutriente, para ser biológicamente humano, debe responder a algunas normas:

- **Ser total,** en la medida de lo posible *(ejemplo: ostras frescas, trituradas y liofilizadas)*.
- **No haber** sufrido la acción del fuego *(un germen de trigo asado al horno ha perdido de un 80 a un 90% de sus vitaminas)*.
- **Finalmente,** corresponder a la especificidad de la alimentación humana;

(el jugo de carne azucarado no es un nutrimento correcto).

Estudiaremos más ampliamente algunos de los mejores nutrientes al final de estos capítulos, después del capítulo sobre las carencias.

❍ **EL SEGUNDO ERROR EN MATERIA DE NUTRICIÓN LLEVA SOBRE UN MAL CONCEPTO DEL "RÉGIMEN BIOLÓGICO HUMANO".**

Deberemos distinguir dos clases de errores:

*** El de los empíricos**

*** El de los sabios**

Por "empíricos", queremos designar a los investigadores libres que por vías experimentales personales, han propuesto sistemas alimentarios y a menudo han creado escuelas.

El título de empírico, aquí, no es peyorativo.

El científico es él mismo un empírico, pero cuyos métodos son controlados en el laboratorio por experimentos repetidos según las tablas de Bacon.

Los errores "deductivos" que corren el riesgo de resultar de estos procedimientos de investigación *(experimental)* son los mismos en los dos casos.

- El error de los empíricos es el proponer sistemas alimentarios falsamente "dietéticos" y pretendidos "nutricionales" o definitivos, considerados como siendo los "regímenes hipo-tóxicos" *(específicamente humanos)* mientras que no lo son.

Los principales regímenes, propuestos de esta manera, son:

el Vegetalismo,

el vegetarianismo,

el Cerealismo,

el Carnivorismo,

el Frutarismo *(exclusivo),*

el Crudivorimso *(no específico),*

el Cocinismo *(tradicional y apetitoso)*

y el Omnivorismo, ***el peor de todos.***

Hemos enumerado los sistemas alimentarios de origen empírico elegidos de entre los más característicos y los más conocidos, pero hay muchos otros que se emparientan con estos grandes sistemas.

No los mencionaremos.

Los exámenes críticos formulados respecto a los grandes sistemas por supuesto, son válidos para los pequeños.

Lo cual explica que el número de estas teorías, concerniendo la alimentación humana, es la falta de espíritu y de síntesis y de objetividad de los sabios.

El placer, la gula, los hábitos, las costumbres, las tradiciones, son las telas de fondo de la argumentación, que intenta con estos medios "seudocientíficos" bordar una verdad que no tiene el examen.

La "lógica pasional" y no la lógica normal, domina y dirige los debates.

El alcohólico defiende su vino por todos los medios, si se le dice: "hace mal", responde: "me vuelve alegre", si se replica que la tristeza a menudo nace de las borracheras, replica: "sí, pero el vino me vuelve fuerte" ...

Siempre existe un argumento para salvar al vino, como el abogado defiende a su cliente culpable.

Esta "lógica pasional" falsea todos los experimentos, aunque procedan del empirismo vulgar o del empirismo científico.

Tocando los placeres del vientre, se toca la sensualidad y la afectividad que dirigen permanentemente la intelectualidad y la actividad *(voluntad)*.

Cuando se piensa que pueblos enteros se revolucionarían si un legislador *(bien intencionado, pero poco hábil)* osara tocar su vino, su tabaco, su café ... nos quedamos confundidos.

Sin embargo aquí, sólo se trata de falsos alimentos.

La verdadera reforma debe llevar sobre las carnes y los almidones.

Es entonces una verdadera revolución en la alimentación humana la que preconizamos para luchar contra los errores mantenidos a este respecto y contra las enfermedades que resultan de ellos.

El hombre sólo está enfermo porque come falso y porque toma nutrientes, venenos *(lentos)*.

La lentitud de ese envenenamiento hace que pase desapercibido.

La vida es un lento envenenamiento, del cual toda la especie humana sufre los efectos con más o menos suerte.

Raras son las poblaciones que escapan a una alimentación anti fisiológica.

Ello explica porque el hombre ha dejado su hábitat *(original)* el cual son las riberas cálidas *(donde crecen en abundancia las frutas todo el año)*.

El hábitat geográficamente muy limitado exige una población muy reducida, de algunos millones de individuos *(de 5 a 10 como máximo para la tierra entera)*.

Actualmente somos 5 mil millones y antes de finales de este siglo, seremos más de 15 mil millones. *(Escrito en 1990)*

Para vivir, los errores alimentarios *(oficializados, por supuesto)* serán aún más graves y más numerosos, paralelamente a las "enfermedades degenerativas" que no dejarán de ampliarse.

La lucha que lleva el Biomédico es un combate cuyo fin no es para mañana, frente a la estupidez de los hombres.

Algunos investigadores se han dado cuenta, a pesar de todo, que era malo revitalizar sobre un fondo mórbido mantenido.

También, ellos han animado excelentes intenciones, preconizando "sistemas alimentarios" muy precisos, destinados a servir de régimen biológico humano, pero se han equivocado.

He aquí esos sistemas, que pecan de un error fundamental llevando sobre la noción de "especificidad".

- **EL VEGETALISMO**

  Teoría: El Ser Humano no está hecho, orgánicamente, para comer carne y principalmente alimentos nitrogenados de origen animal *(productos y subproductos animales):* carne, pescado, leche, queso y mantequilla.

  Debe contentarse, para satisfacer su apetito, con alimentarse esencialmente de frutas, legumbres, cereales y productos vegetales nitrogenados *(frutas tales como las nueces, avellanas, almendras o verduras tales como la soja, lentejas, judías, habas ...)*.

  En Francia, el Profesor MONO fue el gran instigador de este régimen.

  Crítica: El error de este sistema es el empujar al consumo de cereales y de leguminosas, sobre todo abusando del pan y de las harinas completas.

El almidonismo *(productor de engrudos, viscosidades sanguíneas y linfáticas: friolera, mala circulación ...)* es la consecuencia del vegetalismo exclusivo, principalmente en los "sanguíneo-pletóricos" *(obesidad blanca y fofa, insomnio, impotencia y frigidez, ÚLCERAción varicosa, congestión cerebral menos por hipertensión arterial que por espesamiento del líquido ...)*.

El Doctor Arbeltier señaló el peligro de la "hemogliasis" representada por el abuso de las harinas y de los cereales, pero los vegetalianos han desviado la dificultad afirmando gratuitamente *(lógica pasional)* que sólo las harinas blancas eran las responsables, pero no las harinas completas.

Ahora bien, eso es falso, toda harina *(blanca o negra)* ostenta una parte de responsabilidad.

Finalmente, los Vegetalianos olvidan demasiado el CRUDIVORISMO.

El fuego, para ellos, no es el enemigo: mermeladas, caldos y "tortas de trigo" *(fritas)* están presentes en su menú.

•· EL VEGETARISMO

Teoría: Más matizado que el Vegetalismo *(enemigo de toda sustancia animal, directa o indirecta),* el Vegetarismo admite el consumo de subproductos animales *(leche, yogurt, queso, miel ...)*.

Además todos los otros productos de origen vegetal *(frutas, verduras acuosas y harinosas, cereales)* son admitidos en este régimen.

Crítica: "El Vegetarismo" es un ajuste del "Vegetalismo" demasiado excesivo.

Sin embargo, el vegetariano cae en el error, como el vegetaliano, del almidonismo *(productor de engrudos)* y del consumo de leguminosas *(productoras de purinas, casi más peligrosas que las de la carne)*.

El gran maestro francés del Vegetarismo fue el Doctor Paul Carton y después el filósofo

Demarquette *(fundador del movimiento vegetariano francés)*.

Otros como los jefes de escuela del movimiento naturista: los Doctores A. y G. Durville, afortunadamente, han modificado la doctrina, no solamente por una vuelta al crudivorismo frutariano *(cada vez que sea posible),* sino además por la adición para algunos sujetos de comidas débilmente carneadas *(de 2 a 3 veces a la semana y al mediodía)*.

El Naturismo alimentario de los hermanos Durville sigue siendo, para el Biomédico, una enseñanza más válida que el Cartonismo o el Vegetarismo clásico.

El vegetarismo, por su nombre "carnivorismo no sangrante", está a mitad de camino de la Verdad al no mandar nada más que una categoría *(sobre dos)* de alimentos inespecíficos *(las carnes sangrantes)*.

•· EL CEREALISMO

Teoría: Presentada de diversas formas, el cerealismo, en general, presenta los granos como si fueran los alimentos humanos por excelencia.

Algunos cerealianos preconizan una alimentación imitada de la oriental y esencialmente basada sobre el arroz, otros prefieren el trigo entero, otros además, las mezclas.

Este sistema excluye las carnes, con tolerancia a menudo para los pescados.

El padre del Cerealismo a base de trigo es el Dr.. Hanish.

Otro divulgador fue Oshawa, maestro japonés que fue el origen del movimiento llamado de la "macrobiótica" *(oriental)* o arte de vivir viejo *(cerealismo a base de arroz)*.

En verdad, existe una macrobiótica occidental, fundada sobre las legumbres y las frutas de nuestro país *(la de Maïmonide)*.

La macrobiótica oriental, que hace del arroz y de la salsa de soja los principales alimentos y condena las frutas, es la imitación del régimen tradicional de los campesinos pobres japoneses.

La restricción *(cantidad)* hace más, en este modo de alimentación, que la elección de los alimentos *(calidad)*.

Acordémonos del régimen de Cornaro.

Partiendo de mono dietas a base de manzanas cocidas, o de verduras acuosas hervidas, hemos realizado curaciones tan espectaculares como las resultantes de la monodieta a base de arroz *(muy conocida ya y puesta en evidencia por el Dr.. Kempfer contra la artero-esclerosis)*.

Recordemos que la elección, aquí, importa menos que la restricción monodietética.

Es este factor el que determina la curación *(por autolisis)*.

Finalmente, el gran error de la macrobiótica oriental, es haber querido hacer de un régimen dietético *(autolítico)* momentáneo *(para una cura de desintoxicación)*, un régimen nutricional, continuo. *(para una "cura de revitalización" e incluso para una "cura de estabilización")*.

Crítica: El hombre no está hecho para comer los granos de los cereales.

No es un pichón, no dispone como los verdaderos granívoros de un buche germinador.

El exceso de almidón envisca la sangre humana *(hemogliasis)*, fatiga el hígado y poco a poco vuelve la linfa tan espesa que la asimilación celular es agotada.

•· EL CARNIVORISMO

Teoría: Defendido por algunos, de una manera científica y por muchos de una manera instintiva y pasional, el carnivorismo presenta varios aspectos.

El padre del Carnivorismo es el farmacéutico Franc.

El primero de esos aspectos es que la carne es alimento-rey por excelencia y que el hombre puede pasar de todo salvo de este alimento.

Frutas, legumbres, verduras y cereales son secundarios, lo que cuenta en la comida y lo que alimenta, es exclusivamente la carne.

El segundo aspecto de la teoría es menos exclusivo: admite alimentos secundarios complementarios para equilibrar las comidas cárnicas, pero la carne roja sigue siendo el eje del régimen.

Carne y ensalada, en las dos comidas, es la fórmula de los "dietéticos" de moda *(cura de adelgazamiento de las famosas)*.

Crítica: el hombre no es un carnívoro.

Sus intestinos son demasiado largos y sus riñones son insuficientes.

El verdadero carnívoro *(el tigre)* posee alrededor de 3 metros de intestino. *(mientras que el hombre presenta una longitud de 8 metros y cuando la vaca, herbívoro tipo" alcanza los 30 metros e incluso más)*.

Un intestino corto es necesario al carnívoro ya que protege de las putrefacciones.

Además, el verdadero carnívoro orina amoníaco *(olor característico de las jaulas de las fieras)*.

El amoníaco secretado por los riñones, tapona el ácido úrico en exceso, resultante de las carnes.

Los productos que resultan de ello, son sales, que pasan mal a través de los riñones humanos.

El acidísimo úrico, en el hombre, es responsable de desmineralización y de descalcificación.

Los riñones humanos secretan poco amoníaco *(base)* y es para luchar contra el exceso de ácido úrico por lo que el cuerpo abandona sus propias bases minerales *(calcio, magnesio ...)* que son los elementos constitutivos y necesarios de sus huesos, de sus dientes, de sus cabellos, de su sangre, de sus arterias y de todos sus tejidos.

He aquí, porque el hombre pierde sus huesos *(fractura espontánea del cuello del fémur en los ancianos),* sus dientes, sus cabellos ... antes de la edad y a menudo muy pronto.

- **EL FRUTARISMO EXCLUSIVO**

Teoría: El hombre está orgánicamente constituido como un simio, debe comer como este animal que se alimenta exclusivamente de frutas jugosas, grasas y secas.

Uno de los apóstoles del sistema ha sido el biólogo Phusis.

Crítica: El hombre, efectivamente, sobre el plano de la digestión, puede ser comparado con el simio, pero éste último come insectos y subproductos animales *(huevos)*.

El hombre entonces, puede comer no solamente frutas, sino además subproductos animales.

Estos "subproductos animales" son, para el hombre, los productos lácteos y los quesos con los huevos y los moluscos *(mejillones y ostras)*.

Llamamos a este carnivorismo limitado, un "carnivorismo no sangrante".

Finalmente, el hombre puede comer crudo además, hojas verdes, verduras acuosas e igualmente raíces azucaradas *(zanahorias ...)*.

Todo ello pertenece por pleno derecho al régimen biológico humano.

•· **EL CRUDIVORISMO** *(no específico)*

Teoría: El hombre, como todos los animales, debe comer **CRUDO** y puede comer de todo, crudo, comprendidas las carnes.

Sin embargo, el crudivorismo *(incluso específico)* no permite luchar contra los grandes fríos y las digestiones aceleradas no satisfacen al trabajador.

Crítica: Se ve aquí, el vicio del sistema.

Almidones y carnes no pueden ser comidos crudos, hay que cocerlos si se quiere alimentarse a base de ellos.

El hombre está hecho para comer crudo, pero no para comer de todos los alimentos.

•· **EL OMNIVORISMO**

Teoría: El hombre está hecho para comer de todo, a ejemplo del cerdo y de la rata, que son animales omnívoros.

El omnivorismo está en el origen de la gastronomía *(comer de todo y de todo a la vez...)*.

Teoría clásica de los científicos.

Crítica: Nada justifica esta teoría, que sigue siendo sin embargo, la más comúnmente admitida.

Rata y cerdo no son animales omnívoros.

Tienen en común con el hombre una increíble facultad de acomodación digestiva, eso es todo.

El omnivorismo *(con por base seudocientífica: el calorismo, las raciones químicas equilibradas y el complementarismo nutritivo)* es un bello ejemplo de "lógica pasional" en materia de ciencia alimentaria.

El placer manda, hay que inventar una teoría sabia para justificarlo.

Aquí, los sabios están a las órdenes del... vientre.

La misma observación para los venenos clásicos: tabaco, vino, café, té, alcoholes variados, que nadie osa atacar y condenar abiertamente.

Estas "drogas" han hecho más mal que las "drogas clandestinas" *(cocaína, marihuana, opio ...)* y tanto mal como las "drogas médicas" *(denominadas medicamentos),* lo cual no es decir poco.

•· **EL COCINISMO**

Teoría: Es bueno para el cuerpo, todo alimento que place al gusto, que se come con placer.

Crítica: Se sabe donde puede llevar una teoría de tales características *(gastronomía, fuente de enfermedades graves y de degeneración antes de la edad)*.

El error de los sabios está en proponer sistemas alimentarios basados sobre dogmas que no tienen nada más que un valor relativo, buscando cual podría ser el "régimen humano perfecto", los científicos se han apoyado sucesivamente sobre bases discutibles, tales como las calorías, las raciones químicas equilibradas y los oligo-elementos.

Estudiemos estos diversos sistemas:

EL CALORISMO

Es el sistema alimentario establecido sobre las unidades de calor, liberadas por los alimentos..

El químico Atwater es el padre de este sistema.

La teoría se expone de la manera siguiente: El hombre, trabajando e incluso en reposo, *(por el simple papel de sus órganos)* emite calor...

Por otra parte, los alimentos se queman, emitiendo una cierta cantidad de calor, en función de su naturaleza.

La unidad de calor: la caloría es la cantidad de calor necesaria para elevar 1 grado, la temperatura de 1 litro de agua.

Se ha establecido, partiendo de esta unidad, la cantidad de calor perdida por un hombre en 24 horas y el cuadro calórico de los alimentos.

Atwater ha establecido una relación entre estas dos observaciones *(el calor perdido por el hombre y el calor liberado por los alimentos)* y ha creído poder deducir de ello una serie de leyes matemáticas, concerniendo la alimentación humana.

Así, ha llegado a fijar las pérdidas calóricas del hombre entre 2 y 3.000 calorías al día según su trabajo.

El régimen y la ración alimentaria perfectos, ha concluido, deben equilibrar esas pérdidas.

Entonces, hay que dar al hombre de 2 a 3.000 calorías alimentarias al día, para que se porte bien y no corra el riesgo de sufrir trastornos de enfermedad por desnutrición.

Y esas calorías serán tomadas al azar de la mesa para que el total previsto sea respetado.

Se ve perfectamente a que extremo puede conducir tal razonamiento, esencialmente matemático *(con lo cual muy científico)*.

Sobre el plano fisiológico, es una *"estafa a la salud".*

No se comprende como sabios, médicos, pueden hablar aún, sin reírse, ni sentir vergüenza, de calorías alimentarias.

Crítica: El calorismo, *a pesar de su ingenuidad científica, sigue ocupando un lugar de honor en todos los escritos clásicos : libros escolares, diccionarios, revistas de información médica* ...

Es increíble.

Pero el "calorismo" no tiene en cuenta la vitalidad del alimento, no hace ninguna distinción entre el alimento "cocido", con lo cual muerto y el alimento crudo o "vivo"

(teniendo los dos el mismo número de calorías).

Por otra parte, el "calorismo" no tiene en cuenta la especificidad alimentaria, carne, cereal y mantequilla son los alimentos más ricos en calorías, ahora bien, no nos convienen absolutamente, son: ***"falsos alimentos".***

Finalmente, el "calorismo":

favorece la gastronomía omnívora y la sobrealimentación, que son el origen de las enfermedades, por las sobrecargas en engrudos y cristales.

El "calorismo" no es solamente el origen de nuestros errores alimentarios, es más grave: los justifica en nombre de la ciencia.

El "calorismo" glorifica al alimento muerto, al alimento falso y al alimento veneno.

El "calorismo" es una teoría de "matemático-químico" y no de filósofo-biólogo.

Con una ración calórica mínima *(500 calorías al día)* se puede vivir en un estado de buena salud e inversamente, con 3.500 calorías al día, se puede morir rápidamente.

Ejemplo: con 1 kilo de manzanas crudas al día, se vive admirablemente y con 4 kilos de chocolate, se muere en algunas semanas.

EL QUIMISMO

(las raciones químicas equilibradas)

Es el sistema de la alimentación humana establecido en función de las raciones químicas: **glúcidos, prótidos, lípidos** *(y en proporciones convenientes)*.

Teoría: Dándose cuenta de la falta de precisión del "calorismo", los hombres de laboratorio han querido darle fundamentos científicos más seguros mediante el sistema de las raciones químicas equilibradas.

La caloría, han dicho, no es una medida suficiente en sí, hay que distinguir entre 3 alimentos de base: glúcosa, prótido y lípido exigiéndo *(en el cálculo de las calorías)* que estos 3 alimentos indispensables estén siempre presentes y que lo estén además, en ciertas relaciones *(raciones equilibradas)*.

Este sistema no destruye el calorismo, sino que lo revaloriza.

Crítica: El problema, en efecto, es el revalorizar el viejo calorismo de Atwater, que fallaba por todas partes.

Para ello, los sabios no han encontrado nada mejor que la teoría de las raciones químicas equilibradas.

Las raciones químicas son puntos de vista del espíritu *(siendo el univorismo animal la regla),* en cuanto a las raciones equilibradas, sus nociones son igualmente falsas, siempre respecto a la ley universal del univorismo *(incluso relativo)* que gobierna la alimentación del mundo animal y que justifica la diversidad de las especies.

Entonces, para revalorizar el calorismo han decidido, muy arbitrariamente, que había que hacer entrar en el balance cotidiano, una serie de nuevas nociones *(prótido, glúcido, lípido),* **sobre el cálculo siguiente: de 1 a 2 gr.... de prótidos, de 0,5 a 1 gr.... de lípidos y de 5 a 10 gr.... de glúcidos y todo ello al día y por kilogramo de peso corporal.**

Por otra parte, nociones fuertemente "elásticas" que van desde el simple al doble, lo cual da, según la imprecisión de las cifras y las corpulencias individuales, intervalos nutritivos considerables.

Es el arte de engrasar a los obesos... y es siempre ***"lógica pasional"***.

A cualquier precio, hay que hacer comer de todo y de todo a la vez.

La imprecisión cuantitativa de las raciones químicas es en sí muy grave.

Pero lo que es más grave, es el silencio sobre la calidad de las raciones preconizadas.

Ejemplo: un hombre de 100 Kg.... debe comer 1 kilo de alimentos hidro-carbonados *(glúcidos),* pero no se dice si se trata de 1 kilo de azúcar blanco o de 1 kilo de cereales, mal cocidos o además si se trata de 1 kilo de frutas secas *(dátiles)* o de frutas jugosas.

Sin embargo, cada cual adivina que los resultados no serán los mismos.

Tomemos por ejemplo los prótidos.

Un hombre de 100 kg... vivirá bien con 200 gr... de nueces, pero caerá enfermo rápidamente con la misma cantidad obtenida de la charcutería *(incluso magra)*.

Finalmente, la vida del alimento es siempre desconocida en esta teoría, un huevo cocido equivale a un huevo crudo, para el químico, pero sólo el huevo crudo puede dar un pollito, con lo cual, le falta alguna cosa al huevo cocido *(la vida)*.

El químico lo ignora.

Las raciones químicas no son necesarias, no existen en el reino animal, donde el ***UNIVORISMO es la regla,*** el tigre no come nunca glúcidos *(azúcares),* el buey no come nunca prótidos *(carnes),* el hipopótamo no come nunca lípidos *(mantequilla)* y sin embargo el tigre tiene músculos potentes, el buey produce carnes abundantes y el hipopótamo engrasa maravillosamente.

No se le da mantequilla a una vaca, con el pretexto de que produzca leche.

Sin embargo, un químico *(ignorando todo de la vaca)* deduciría que hay que darle una alimentación rica en proteínas y en lípidos para producir leche y mantequilla.

Así razona para el caso del hombre.

Estando hecho de lípidos, glúcidos y prótidos *(constitución del cuerpo humano),* entonces, debe recibir *(alimentariamente hablando)* estas tres formas de productos para vivir.

Simplicidad de un razonamiento que no tiene en cuenta las transformaciones y las mutaciones orgánicas y que se encuentra en oposición total con los hechos *(observación sobre los animales)*.

Las termitas viven bien comiendo madera *(celulosa pobre)* -

¿En qué estado deberían estar si nuestros sabios tuvieran razón?

Las raciones químicas, si se realizan accidentalmente no son equilibradas.

El negro, en su sabana, come 30 días de cada 30, mandioca y frutas, el día de fiesta, se sacia de carne 3 o 4 días *(animal cazado)*.

Lo que caracteriza el Univorismo es justamente el desequilibrio de las raciones químicas.

En caso de carestía o de hambre, el animal en dificultades, sobrevive con alimentos secundarios, tan desequilibrados como el alimento fundamental.

Ejemplo: un hombre privado de frutas, sobrevivirá con queso blanco y raíces azucaradas *(zanahoria ...)*.

La teoría de las raciones químicas ignora algunos factores vitales.

Se puede decir que la calidad de los alimentos difiere para cada especie.

Ejemplo *(para el hombre):* entre dos materias grasas, una *(mantequilla)* es mejor asimilada que la otra *(sebo),* entre dos glúcidos, la fruta es preferible al azúcar blanco, entre dos prótidos, vale más, para nosotros, comer almendras que carnes.

Otra observación, las intolerancias individuales, hacen que un alimento sea mejor aceptado que cualquier otro.

Ejemplo: un sujeto digiere bien las naranjas, otro no las puede soportar, éste bebe leche y se encuentra bien, el otro no la puede soportar, uno comerá huevos con placer y otro no ...

Finalmente, las manipulaciones desnaturalizando el alimento *(refinado químico, alteración por el fuego ...).*

CONCLUSIÓN

El "quimismo" se debe rechazar, al igual que el "calorismo".

El nutricionista, que habla de "calorías" juega al matemático.

El nutricionista que habla de "raciones químicas", juega al pequeño químico.

Pero los dos se equivocan y no tienen ninguna vista exacta del fenómeno biológico que es la alimentación.

EL "COMPLEMENTARISMO"

Esta teoría compensadora es la de los oligo-elementos *(vitaminas, minerales, diastasas o fermentos).*

Los "BioTonto-terapeutas" son los campeones del sistema.

Su insuficiencia es igualmente notoria por el olvido del "fondo nutricional específico".

Tomando conciencia, sin declararlo abiertamente, de todas las insuficiencias de sus teorías alimentarias, los ***"ciencistas"*** se han lanzado, ciegamente, en la teoría de los oligo-elementos.

"Hay que tener en cuenta, dicen como último resorte, los principios vivos, los catalizadores, indispensables para la vida".

Y la gran moda de las vitaminas, los minerales y las diastasas ha comenzado.

Era el buen lado de esta enseñanza nueva, que tenía en cuenta la Vida del alimento.

Crítica: lo malo es que esos "oligo-elementos" son, muy a menudo, fabricados en el laboratorio y sobreañadidos sobre un fondo nutricional dudoso, siempre evaluado en calorías o raciones químicas.

La idea era buena, pero su realización mala *(porque se ha olvidado la "mugre", la "limpieza" y el fondo nutricional correcto).*

Si la teoría de los "oligo-elementos" había empujado a la gente a comer muchos productos crudos *(vegetales o animales):* plato de verduras, frutas, cuajadas, queso

crudo ... habría habido verdaderamente complementarismo por compensación de los alimentos inespecíficos y muertos *(desnaturalizados por el fuego)*.

La teoría de los "oligo-elementos" habría debido ser una vuelta al crudivorismo parcial, inteligente.

Desgraciadamente, no ha sido hecho.

Los "oligo-elementos" han llegado en píldoras, grageas y jarabes sobre la mesa del consumidor.

Se han vuelto productos de síntesis, muy a menudo, que los "nutrientes" de régimen incluso no llegan a hacerles competencia, es una pena.

Lo que sale de la farmacia tiene más prestigio que lo que viene de la tienda de régimen. Incomprensión humana.

Finalmente, esta teoría no toma parte ni sobre el origen de la enfermedad, ni sobre la forma terapéutica y aún menos sobre la calidad del régimen biológico humano.

Tantas incertidumbres que hacen que todo el edificio esté construido sobre arena y que las mejores disposiciones estén siempre a la búsqueda de nuevas fórmulas, "más mágicas" las unas que las otras, con los grandes arrebatos por tal o cual producto, sucediendo al olvido del "maravilloso" de ayer, que ha dejado de gustar... o del cual el "prestigio se ha agotado".

Muchos médicos han creído hacer una especie de etiopatía *(es decir una medicina de las profundidades)* mientras que sólo alcanzaban zonas secundarias, sin tocar el fondo humoral, pantanoso, responsable.

Los pocos éxitos momentáneos, muy raros, confundidos con fenómenos espontáneos de autocuración, han hecho creer en el valor del método, sin que se puedan explicar los fracasos y las recaídas, sobreviniendo incluso en las mejores condiciones de aplicación.

Hay que ser mucho más severo en la observación de los fenómenos de lo que lo son, en general, los clínicos, si se quieren descubrir los secretos de la enfermedad, de la curación y de la salud.

La mayoría de los practicantes, oficiales o no, científicos o empíricos, médicos o curanderos, ignoran el fenómeno espontáneo de la autocuración -

Toda enfermedad no evoluciona necesariamente hacia la muerte, incluso si es dejada actuar por ella misma.

En el estado reaccional, existe lucha en el organismo.

Este intenta atrapar los productos residuales y tóxicos que le envenenan.

Si lo consigue por él mismo, es la autocuración espontánea, que se produce muchas más veces de lo que se cree.

Este fenómeno se realiza, en efecto, cada vez que la "Fuerza Vital" acaba por triunfar sobre las sobrecargas.

¡Cuántos enfermos han creído curar gracias a sus remedios, mientras que eran curados a pesar de sus remedios!

¡Cuántos médicos han creído haber dominado el mal, mientras que su acción era nula o incluso contraria a la curación !

Todos los métodos médicos, comprendidos los menos considerados por los medios científicos, cuentan numerosos éxitos, ello es debido al fenómeno espontáneo de la autocuración.

Tomemos el ejemplo de las verrugas.

Vienen, se dice, sin razón *(como si tal cosa pudiera hacerse)*.

Las medicaciones no faltan.

Son, en general, a base de minerales.

No hablemos de las cauterizaciones *(nitrato de plata, ácidos, plantas)* que hacen quemar las excrecencias.

Consideremos solamente los métodos por magnetismo y por medicaciones minerales *(diluidas o no)*.

Todas obtienen resultados, sin por ello, evitar los fracasos, incomprensibles para el terapeuta.

Tomemos ahora, 10 sujetos portadores de verrugas y apliquemos a su respecto no importa que práctica inofensiva *(signo de la cruz, paso fluídico, poción a base de cáscaras de huevo... o ligera patada en el trasero),* estaremos sorprendidos al ver al cabo de un mes, un porcentaje del 50% de mejoría, incluso de curación total.

Para el Biomédico Ortodoxo, no existe en ello un misterio.

Es el cuerpo el que cura y nada más que él.

Cualquiera que sea la medicina violenta o suave, desgraciada o inútil, el cuerpo continúa su trabajo de autocuración.

La "paz terapéutica", donde el médico deja de drogar, deja a su enfermo en reposo y suprime toda medicación, es la prueba de lo que nosotros avanzamos.

En la mayoría de las enfermedades crónicas, este fenómeno de la autocuración espontánea se produce periódicamente, pero pasa desapercibido.

El enfermo atribuye su mejoría momentánea a la medicación y rehusa poner en duda esa misma medicación en el momento de la recaída.

He aquí lo que ocurre, en realidad.

La enfermedad crónica es un estado reaccional que se encuentra en el subvital.

En este enfermo, la "fuerza vital" y las sobrecargas que ella combate sobre el modo eliminatorio, se encuentran en igualdad.

Según los momentos, triunfan o la "fuerza vital"

(de donde se deriva la crisis curativa) o las sobrecargas *(que saturan en profundidad, de donde se deriva la apariencia de la calma en la superficie)*.

La enfermedad crónica es, entonces, cíclica y sus periodos son provocados por el éxito momentáneo de uno de los dos antagonistas.

Cuando un médico o un curandero sobrevienen, con su remedio o sus procedimientos, en una crisis curativa, en su cima, sólo puede desembocar sobre una ***"mejora"*** *(aparente)*.

En caso contrario, si interviene en la "cresta de la ola", no obtiene ningún resultado.

Es así como en materia de cuidados dirigidos hacia los crónicos, la mayor diversi-

dad de las terapéuticas es propuesta a los enfermos.

Todas tienen sus éxitos y sus fracasos.

Pero el paciente, preocupado por curarse muy rápidamente de su mal, no "filosofa" sobre su caso a nuestra manera.

La causa de su problemas es siempre el fenómeno más próximo y el factor de curación el que coincide con su mejoría.

Es difícil hacerle razonar de otra manera.

La homeopatía, bajo su verdadera forma del remedio contrario, diluido, sigue siendo la terapéutica que se presta más a este género de ilusión.

Los enfermos se curan, así, toda su vida y están contentos.

LA AUTOCURACIÓN DIRIGIDA

En realidad, no es tal o cual producto el que cura, sino el cuerpo mismo que opera su depuración humoral y luego su refección tisular.

El principio curador en una planta específica, en un producto milagroso, en un procedimiento mágico, no existe.

Es una supervivencia de la vieja brujería.

El Biomédico sabe que el cuerpo dispone de toda una serie de medios para depurarse y reconstruirse.

Estos medios son dirigidos por la "Fuerza Vital", que reside en las glándulas endocrinas y el sistema nervioso y que procede por el juego de sus eliminaciones emuntoriales *(desintoxicación)* y por la regulación de sus metabolismos *(revitalización)*.

El mejor medio de reparar los desórdenes del motor humano, es el de fiarse de ese "médico interior", que sabe mejor que cualquier otro, hacer lo que conviene.

Ninguna medicación específica es útil en las enfermedades reaccionales.

Toda acción de este género sólo puede retardar la verdadera curación.

Hay que ayudar a todo el organismo en su trabajo de depuración y luego ayudar en su trabajo de reparación.

El Biomédico; consciente de la inteligencia orgánica, no busca imponer torpemente una "seudocuración" por medios represivos de los síntomas inquietantes.

Conoce, como ya hemos visto, los procesos curativos del organismo.

Ayuda, estimula, despierta si es necesario, pero nunca impone las directivas contrarias a las de la fuerza vital, gran animadora sobre todos los planos orgánicos.

Esta noción del mal interno, naciendo de las impurezas humorales *(debidas en gran parte a nuestros errores alimentarios)* y esta otra noción de una "fuerza inteligente" trabajando correctamente en la depuración, son las dos nociones fundamentales de la ***biomedicina ortodoxa*** o "higiene vital".

Cuando se las ha comprendido, todas las dificultades de nuestra enseñanza se esfuman como por milagro y todo se vuelve claro y lógico.

Es esta posición la que nos separa del médico, aunque sea alópata, homeópata o físico.

El remedio específico no existe, no existe ninguna virtud activa *(o curadora)* en ninguna cosa.

Es el cuerpo vivo el que ostenta todo ello en él.

Nuestras 10 técnicas naturales *(y sus centenas de procedimientos interiores)* no son factores de curación, sino medios para poner en movimiento los procesos autocuradores del organismo.

La dietética y la nutrición *(bromatología)* no son nada más que estos mismos medios. hacer ayunar a un muerto no le cura, intentar alimentarle correctamente no le lleva tampoco a la vida.

No es el mercurocromo el que hace cicatrizar una herida, ni la escayola la que hace soldar el hueso roto.

Es la Vida que está en el paciente y entre más elevado esté el potencial vital, más rápidamente se dará la autocuración.

Lo que cuenta entonces, es el cultivar la Vida, al máximo, en cada uno de nosotros.

Lo importante, es hacer de cada ser humano una potente "máquina de vivir" y para realizar tal máquina, es evidente que hay que comprender el mecanismo y ayudarle a "funcionar".

También, cuando hablamos de higiene vital, conforme a nuestra fisiología, estamos en lo cierto.

La Biomedicina Ortodoxa sólo puede ser higiene vital.

Cualquier otro concepto es, necesariamente falso y sólo puede conducir a los errores, múltiples, habituales, de los cuidados locales, específicos y desgraciados, porque ahogan las manifestaciones de la fuerza vital "autocurad ora".

Nos levantamos con el mayor rigor contra los productos de dietética de mil virtudes, ello recuerda demasiado a la farmacia.

Ha pasado ya el tiempo de este género de milagro.

Dejemos a los que se han equivocado y continúan equivocándose, las responsabilidades y su errores.

No los imitemos.

El futuro de la higiene vital y sus técnicas, de las cuales la dietética y la nutrición *(en el sentido correcto que nosotros le damos)* está asegurado.

Dejemos lejos, detrás de nosotros las mentiras de una falsa medicina y de una higiene oficial, aberrante.

Dejemos caer en el olvido todas esas drogas químicas *(o naturales)* de múltiples virtudes y de poderes mágicos.

Todo ello no es más que ilusión.

Ya, leyendo el primer capítulo de bromatología *(dietética),* habéis podido daros cuenta de que nuestra enseñanza era inédita y reposaba sobre bases de una solidez a toda prueba.

Continuando la lectura, sentiréis confirmarse este sentimiento de coherencia y de lógica que han hecho tanta falta hasta ahora a las ***"Ciencias de la Vida".***

"Comed sólo por hambre, solamente por la necesidad de vuestro organismo y esencialmente los que la Naturaleza ha previsto para él ".

"Las únicas cosas que merecen la pena ser aprendidas son las que se aprenden cuando se cree saberlo todo ".

LAS CARENCIAS

¿Cuáles son? - ¿De dónde provienen? - ¿Cómo colmarlas?

Objetivo: de la "Cura de Revitalización" de la cual la nutrición *(con sus regímenes anti carenciales)*, es uno de los medios.

La "cura de revitalización" sucede lógicamente a la "cura de desintoxicación" *(la cual, como ya sabemos, tiene por fin el de autolizar y drenar las sobrecargas, por diversos procedimientos, de los cuales uno son los "regímenes restrictivos")*.

La "cura de revitalización": Apunta, sobre el plano alimentario, hacia evitar un nuevo enmugrecimiento, gracias a sus "regímenes hipo-tóxicos", *(de los cuales acabamos de definir los principios fundamentales de la "especificidad" y de la "no desnaturalización")*.

Ello nos ha conducido a dar la fórmula general del régimen biológico humano, perfecto.

Sin embargo, sobre esta base nutricional, adoptada en "revitalización", debe intervenir otra noción:

La de los regímenes anticarenciales, destinados a colmar rápidamente las carencias mórbidas *(antiguas)* y las carencias autolíticas *(nuevas)*.

Antes de hablar de estos regímenes anticarenciales y de los "nutrientes", que los constituyen, se impone un estudio general sobre las carencias, su naturaleza y su origen.

Lo cual vamos a llevar a cabo a continuación.

- **LA CARENCIA** *(O PERDIDA)* **SE OPONE A LA SOBRECARGA** *(O PLÉTORA)*.

  Se llama "carencia" a toda pérdida de sustancia orgánica.

  Estas pérdidas comprometen el desarrollo de los procesos vitales en todas las etapas de la digestión y de la eliminación y más profundamente a nivel de las asimilaciones y desasimilaciones celulares.

  Entonces, se encuentran "carencias" en todas partes, en las glándulas endocrinas, el sistema nervioso, los huesos, los músculos, las mucosas digestivas, el hígado ...

  Todas nuestras insuficiencias orgánicas resultan inicialmente de sobrecargas y luego, poco a poco, de carencias, que se sobreañaden.

  Es el estado de esclerosis.

  No solamente los tejidos están saturados de desechos y de residuos del metabolismo, sino bajo esta acción que, en general, se prolonga, pierden algunas sustancias vivas de constitución, no pueden reemplazarlas y se impregnan en contra partida, de esos desechos y residuos.

  Sus funciones se encuentran ralentizadas y a veces completamente paralizadas.

  El "fenómeno carencial" se acrecienta al ritmo del enmugrecimiento y en función directa con su duración.

Es imposible pensar que las "carencias" puedan producirse sin causa.

Los oficiales piensan que una alimentación demasiado uniforme *(no lo bastante variada)* sería la razón, pero el Univorismo Universal de las Especies Vivas confirma esta proposición.

Si fuera verdadera, todos los animales de nuestro planeta sufrirían de carencias.

Por otra parte, sabemos que algunos seres vivos como el hombre en particular, disponen de un órgano anticarencial: la capa basal ondulada.

RECORDAR

Esta capa basal, situada bajo la piel, es capaz de mutaciones extraordinarias.

Con algunos desechos y residuos llegados a su nivel, "fabrica" con la colaboración del sol y del Prana *(biotones del "doble vital")* todas las sustancias que corren el riesgo de faltar y de las cuales el organismo tiene necesidad.

Las "carencias" no provienen entonces, de una alimentación específica y natural, que no sería lo bastante variada.

Resultan esencialmente de los efectos de la mugre humoral.

En una palabra, se puede decir que "las carencias producidas por las sobrecargas", que frenan los intercambios hasta paralizarlos completamente.

Los huesos, por ejemplo, ceden su calcio y ya no lo reemplazan, las células nerviosas pierden su fósforo, las vitaminas, las diastasas, las proteínas nobles llegan a faltar y ya no se renuevan o muy poco y demasiado lentamente.

Las primeras carencias nacen a nivel del tubo digestivo.

Se observan por la boca seca, el estreñimiento, el hinchazón estomacal *(flatulencias)* ...

Las insuficiencias salivares, gástricas, duodenales, hepáticas, pancreáticas, biliares, intestinales y colónicas son los signos de estas carencias digestivas *(las primeras en orden de deterioro)*.

Después de lo cual, vienen las "carencias de eliminación" *(riñones, piel ...)*.

Luego las carencias óseas, nerviosas ... afectando sucesivamente a todos los aparatos y a todos los órganos.

Se puede decir que la CARENCIA prepara la LESIÓN.

La "mugre" profundiza la "carencia" y la "carencia" profundiza la lesión.

Un ejemplo nos hará comprender estos procesos.

Cuando el lavabo está atascado, la suciedad colma las tuberías de evacuación y oxida poco a poco los conductos, el muro ...

La fosa séptica, ella misma, ya no asegura sus funciones y pierde sus microbios orgánicos.

En una palabra, todo el sistema está sobrecargado y se destruye por carencias múltiples. *(son los trastornos funcionales)*.

Luego, poco a poco, presenta deterioros graves, reparables al principio y finalmente irreparables *(son las lesiones)*.

La marcha secreta de la enfermedad sigue el mismo movimiento, al principio los engrudos y cristales, provenientes de los metabolismos, enmugrecen nuestra máquina orgánica, luego aparecen las primeras carencias a nivel digestivo, las cuales se generalizan muy rápidamente.

Al final, en la tercera etapa, siendo mantenido el enmugrecimiento humoral, las carencias profundizan las lesiones en los tejidos orgánicos.

Al principio, estas lesiones son reversibles *(úlcera de estómago que a menudo se cura espontáneamente),* luego a la larga, las lesiones se vuelven irreversibles *(cáncer)*.

- **Estas "carencias"** que resultan de las sobrecargas humorales *(causas de nuestras enfermedades)* son denominadas "carencias mórbidas".
  Pero la **"cura de desintoxicación"** *(con sus regímenes autolíticos)* que apunta hacia drenar las sobrecargas, no colma por ello las "carencias mórbidas", las cuales subsisten después de la autolisis y el drenaje.

  Ayuno, monodieta y regímenes restrictivos cualesquiera que sean, no tienen la virtud de reparar las pérdidas de tejidos musculares y adiposos.

- **A las "carencias mórbidas",** producidas por las sobrecargas primitivas, vienen a añadirse las "carencias autolíticas", nacidas de la "cura de desintoxicación" por ella misma.
  La desintoxicación es impotente para colmar las "carencias mórbidas".

  Muy al contrario, la "desintoxicación" por la violencia de sus autolisis y la intensidad de sus drenajes, es proveedora de carencias nuevas*(que le son propias)*.

  Estas carencias nuevas son denominadas "carencias autolíticas".

  Resultan de la autolisis dietética sufrida por el paciente, durante su cura de desintoxicación.

  Por ejemplo: pérdidas de fermentos intestinales por las purgas y las lavativas, de vitaminas liposolubles, de minerales óseos ...

  En resumen, las "carencias mórbidas" nacen y se desarrollan sobre un estado primitivo de enmugrecimiento humoral y la cura de desintoxicación engendra nuevas carencias, llamadas autolíticas, sin por ello colmar las antiguas.

  Entonces, tenemos que retener dos categorías de carencias(*según su origen y no su naturaleza que es la misma)* las carencias mórbidas *(producidas por la "mugre")* y las carencias autolíticas *(producidas por la "autolisis")*.

  Tomemos por ejemplo una toalla usada y sucia. Los desechos orgánicos y otros que la ensucian, roen el tejido y hacen agujeros en él: *(carencias mórbidas)*.

  El lavado de la toalla no repara los agujeros, pero puede, al contrario, hacer nacer nuevos o agrandar los antiguos por la acción de las fricciones de los detergentes sobre el tejido fragilizado*(carencias autolíticas)*.

Cuando el sujeto va a sufrir su "cura de revitalización", se encuentra entonces, delante de dos clases de pérdidas orgánicas, a ejemplo de la lavandera que deberá recomponer los agujeros debidos al deterioro de la ropa y los provocados por el lavado.

Así deberá colmar sus carencias mórbidas y autolíticas.

- **SIN EMBARGO, NO HAY QUE PONER EL CARRO DELANTE DE LOS BUEYES.**

  - **Desintoxicar sin pensar en revitalizar** *(hacer sólo dietética y olvidar la nutrición)*; es ya una falta grave.

    Se deja al paciente doblemente carenciado.

    Pero pensar sólo en revitalizar sin desintoxicar es una falta aún mayor.

    Es fácil comprender porque las "carencias mórbidas", colmadas más o menos bien por los "nutrientes" *(oligo-elementos),* renacerán rápidamente del fondo humoral enmugrecido y cuyas sobrecargas son mantenidas *(regímenes tradicionales)*.

    Es un verdadero trabajo de Penélope, que tan pronto está hecho, hay que volver a hacerlo de nuevo.

    No siendo eliminada la causa *(las sobrecargas),* las carencias se reproducen inevitable e indefinidamente y agravándose hasta la muerte precoz del paciente.

    Qué estúpido campesino se contentaría con poner un poco de agua en su pozo seco con la esperanza de ver como se llena de nuevo el mismo !

    Los pozos que ya no dan agua deben ser limpiados a fondo y luego excavados más profundamente.

    Es lo mismo para el organismo enmugrecido que se "agota" en sus funciones.

    Una buena limpieza orgánica es indispensable en primer lugar.

    Es desgraciadamente, lo que muchos practicantes de "bioterapia" no comprenden.

    Las carencias *(mórbidas)* son para ellos las causas directas y exteriores de las enfermedades.

    Entonces, es suficiente, piensan, con colmar esas carencias para ver desaparecer las enfermedades de las cuales serían responsables.

    Así, se aconseja, a base de recetas de vitaminas, catalizadores, minerales, diastasas, hormonas, con éxitos que no duran mucho.

    Todo vuelve rápidamente al "desorden" impuesto por las sobrecargas subyacentes, en las cuales nadie piensa.

  - **Las "carencias autolíticas"** explican por que razones la "cura de desintoxicación" debe ser moderada, es decir, corta y repetida y de intensidad progresiva, bien ajustada a los "recursos vitales" de los cuales dispone el sujeto.
    Existen sujetos, dada su edad, el grado de sus sobrecargas y su antigüedad, que no pueden soportar nada más que una débil cura de desintoxicación.

    Una casa vieja que se desea poner en estado no debe ser brutalizada por obreros torpes.

Ciertamente, hay que limpiar, arrancar la escayola vieja y las tapicerías, descubrir las grietas y las vigas fuera de uso, pero no tirar abajo todo el edificio que sólo se mantiene en pie de milagro.

Es lo mismo para un organismo de edad avanzada o simplemente demasiado sobrecargado.

No es necesario que las pérdidas o carencias autolíticas, evitables con un poco de habilidad, acaben de agrandar el número de las que son inevitables y de las carencias mórbidas, antiguas.

El remedio, en una palabra, no debe ser peor que el mal.

La "cura de desintoxicación" no debe dejar al paciente en un estado más grave que en el que le habían puesto las sobrecargas primitivas.

Ardores de estómago o flatulencias, desmineralización o fenómenos artrósicos ... son los primeros aspectos de ese desequilibrio.

Consideremos, solamente, por ahora, que todo terreno(*sobre el cual se desarrollan las sobrecargas y donde la masa toxémica es mantenida)* se "carencia" cada vez más en elementos vitales variados y cada vez en mayor cantidad y ello hasta la lesión reversible y luego irreversible.

Las principales carencias *(mórbidas y autolíticas)* **son las siguientes:**

Las carencias aminadas *(ausencia de algunos ácidos aminados útiles),*

las carencias glucídicas *(ausencia de azúcares de levulosa),*

las carencias lipídicas *(ausencia de cuerpos grasos organizados),*

las carencias vitamínicas *(muy variadas),*

las carencias minerales *(minerales plásticos y catalizadores),*

las carencias diastásicas *(los fermentos),*

las carencias hormonales y otras desconocidas.

Todas estas carencias *(mórbidas o autolíticas);* son los signos del envejecimiento *(enfermedad general caracterizada por pérdidas de sustancias vitales).*

El arte de la longevidad: consiste en evitar las carencias mórbidas *(mediante un medio humoral limpio),* en limpiar, si es necesario, un medio humoral enmugrecido, creando ocasional e inevitablemente carencias autolíticas, pero como consecuencia y complementariamente, en colmar la doble gama de estas carencias.

La "cura de revitalización" tiene por objetivo el colmar todas las carencias *(mórbidas y autolíticas).*

La nutrición *(arte de la distribución alimentaria)* es una de las claves de la "cura de revitalización", como la dietética *(arte de la restricción alimentaria)* lo es en lo que concierne a la "cura de desintoxicación".

Colmar las carencias, es revitalizar.

En otros términos, revitalizar es reconstruir y reanimar el motor humano y luego darle un impulso nuevo **revitaminizándolo,** remineralizando y **rediastasandolo.**

La revitalización no es otra cosa.

Revitalizar, es **"cambiar"** las piezas deterioradas del motor(*curar las lesiones orgánicas, reversibles)* y alimentarlo con carburante útil.

- **El misterio de la capa basal ondulada,** parcialmente esclarecido por nuestros trabajos, explica como la ***"revitalización"*** puede hacerse espontáneamente en la naturaleza y en los animales *(después de un ayuno sanador).*
  Desintoxicación y revitalización: son las vías naturales que permiten a la Fuerza Vital inteligente recuperar todo su poder autoreparador y autoconstructor y la piel es uno de los principales autores de esta regeneración.

En efecto, la piel se comporta de dos maneras.

Colabora en la "desintoxicación" mediante sus glándulas sebáceas *(emuntorios de engrudos)* y mediante sus glándulas sudoríparas *(emuntorios de cristales).*

Ya los hemos constatado varias veces que ésta ostenta una polivalencia de tales características.

Ninguno de los otros emuntorios puede ser comparado con ella.

Pero lo que es más maravilloso aún, es que participa igualmente en la "revitalización", asegurando un sistema de nutrición un poco especial, por medio de una tercera glándula: la capa basal ondulada, que tapiza la parte superior de la dermis.

Todo el individuo está recubierto de ella como por una manta.

Esta glándula basal es el "químico" del organismo.

A su nivel ocurren las "mutaciones" más imprevisibles.

Sabemos que con algunos desechos y residuos tóxicos, fabrica durante la jornada materiales útiles.

En otros términos, esta glándula asegura al organismo los elementos nutritivos de primera necesidad, partiendo de productos de deshecho.

Esta capa basal funciona por medio de rayos solares *(acción de los fotones).*

Los pueblos más primitivos, incluso alimentados de una manera insuficiente *(calóricamente hablando)* o desequilibrados *(químicamente hablando)* no presentan nunca carencias notorias.

En Biomedicina Ortodoxa, se conoce la importancia de esta glándula basal y se la mantiene mediante tomas de sol, fricciones, baños, ejercicios ...

En efecto, cuando es activa, el problema nutricional de las carencias se plantea con mucha menos agudeza.

De todas formas, si existen carencias, la nutrición correcta, ayudada por esta glándula en buen estado, alcanza rápidamente su objetivo.

Es por esta razón por la que en la "cura de revitalización", la puesta en marcha del fondo nutricional correcto se dobla siempre por una vigilancia y una activación de la piel.

❍ **ESTUDIEMOS AHORA, LAS SIETE GRANDES FORMAS DE CARENCIAS POSIBLES Y LOS "NUTRIENTES" QUE LES CONVIENEN.**

El fondo nutricional correcto *(basándose en regímenes hipo-tóxicos),* instituido en la "cura de revitalización" debería ser suficiente por él mismo para colmar todas las carencias, con las maniobras anexas que pertenecen a esta cura, particularmente la activación de la piel.

Pero, en nuestro mundo, hay que actuar rápido para satisfacer las exigencias sociales.

La desintoxicación ha sido ya de por sí larga y se soporta mal que la cura de revitalización conlleve igualmente un amplio periodo de tiempo.

Hay que acelerar los efectos.

Para ello, se utilizan alimentos especiales denominados:

Nutrientes, que presentan, bajo un volumen reducido, cargas nutritivas muy elevadas.

Pasemos revista a las diversas carencias y a esos "nutrientes" encargados de colmarlas.

•· **Las carencias nitrogenadas** *(o aminadas)* son las que interesan directamente a la estructura íntima o a las "mallas" de nuestras células.

El tejido protoplasmático; es comparable a una "red de pescador" cuyas fibras estarían hechas de materia nitrogenada y que retendrían, como las redes a los pescados, minerales plásticos, catalizadores ...

Los ácidos aminados: son los pequeños "ladrillos moleculares", obtenidos de la degradación digestiva de los alimentos nitrogenados *(o prótidos),* que son destinados a rehacer nuestros diferentes tejidos *(huesos, sangre, músculos, nervios ...).*

Lo mismo que las letras del alfabeto, que componen una palabra, pueden ser redistribuidas para hacer otra palabra, lo mismo operan los "ácidos aminados" para reparar o construir nuestros tejidos.

Se puede decir que existen aproximadamente, tantos ácidos aminados como letras en el alfabeto.

Con la gama de estos pequeños ladrillos *(moleculares),* el organismo rehace todos sus tejidos*(líquidos, blandos y duros).*

El "desmontaje" de las grandes moléculas nitrogenadas se hace en el estómago y el intestino y a nivel del tercio inferior del intestino delgado.

Los pequeños ladrillos son liberados del grueso amasijo molecular de los alimentos nitrogenados y presentados bajo forma de finas partículas moleculares capaces de pasar a través de las paredes vasculares de las venas y de las arterias y luego al filtro hepático.

Ello representa la digestión *(ácida)* de los alimentos cuaternarios*(albuminoides, nitrogenados o protídicos).*

La operación de "volver a montar" *(reagrupamiento nuevo de los ácidos aminados: síntesis aminada)* se hace en el hígado, que envía hacia los tejidos los "grupos aminados" destinados a su reconstrucción *(según deterioro o carencia).*

Algunos alimentos, solamente, son compensadores de las carencias nitrogenadas y algunos **"ácidos aminados" son indispensables: son los diez siguientes:** *VALINA, LEUCINA, LISINA, TRIPTOFANO, ARGININA, HISTIDINA, TREONINA, FENILALANINA, METIONINA y SERINA*.

Entonces, hay que encontrar la buena fuente nitrogenada para estar seguro de encontrar en ella todos los ácidos aminados necesarios.

Las carnes rojas son las más ricas en complejos aminados, pero no pueden ser utilizadas aquí porque son alimentos no específicos para el hombre y además deben tomarse cocidas.

De una forma general, el hombre *(animal no carnívoro)* encuentra todos los ácidos aminados que le convienen en las frutas nitrogenadas *(nueces, avellanas, almendras ...)* y en algunos subproductos animales, tales como los quesos blancos y los moluscos *(ostras y mejillones crudos)*.

Las leguminosas y la soja *(que hay que cocer)* no le convienen, por la misma razón que las carnes.

•· **Las carencias glucídicas** *(o azucaradas)* interesan, ya no a la estructura material del motor humano, sino a su alimentación.
En efecto, los azúcares son nuestros "carburantes".

Los azúcares *(glúcidos)* son digeridos en la boca, luego en el duodeno *(páncreas)* y el intestino.

Lo mismo que para los prótidos, existe fragmentación de las grandes moléculas azucaradas, en otras más pequeñas capaces de pasar a través de las paredes vasculares y del filtro hepático.

Los azúcares más finos son atesorados en el hígado *(glucógeno)* que según las necesidades musculares, los deja filtrar a la sangre en dosis regulares *(1 gr.... de azúcar orgánico por litro de sangre)*.

Estos azúcares orgánicos vienen a quemarse en las células musculares al contacto con el oxígeno.

El músculo es un pequeño motor de explosión que funciona con azúcar.

Después de la explosión, ya no queda nada más que agua *(que será orinada)* y gas carbónico *(CO_2)* que será exhalado.

Entonces, los glúcidos son los alimentos del motor orgánico*(mientras que los prótidos, estudiados anteriormente, son las piezas de acero que lo constituyen)*.

Los glúcidos o azúcares, son obtenidos directamente de las frutas o indirectamente de los cereales.

Los almidones de los cereales son el "azúcar-retardo".

Los alimentos compensadores de las carencias glucídicas deberán ser elegidos teniendo en cuenta algunas reglas nutricionales no muy conocidas.

Siendo el hombre un animal frugívoro(*y no cerealiano)* no puede satisfacerse de almidones para hacer andar su motor muscular.

Haciéndolo, agota su páncreas que se "vacía" rápidamente de insulina *(diabetes)*.

Los azúcares útiles para el hombre no son ni los azúcares cristalizados (*demasiado desnaturalizados o concentrados),* ni los almidones que exigen demasiados esfuerzos digestivos.

Los verdaderos azúcares humanos; son los de las frutas y en particular la levulosa, que se encuentra al 50% en la miel.

Hemos clasificado los azúcares en tres grupos:

los "azúcares-retardo" obtenidos del almidón de los cereales,

los "azúcares indirectos", como los azúcares cristalizados y todas las dextrosas en general y **los "azúcares directos"** o de levulosa, de una asimilación ultra-rápida por la sangre y los músculos, todo ello ahorrando las funciones hepáticas y pancreáticas.

Los azúcares de levulosa convienen a los diabéticos, ellos se "desazucaran" de sus malos azúcares y no les saturan.

- **Las carencias lipídicas** *(o grasas)* conllevan sobre todo avitaminosis, en unos principios liposolubles.
  El hombre necesita cuerpos grasos, pero cuerpos grasos no desnaturalizados *(en su complejo natural)*.

  Las carencias lipídicas afectan a casi todos los seres humanos que se sobrealimentan de mantequilla o de aceites vegetales *(concentrados)* que su organismo no puede asimilar correctamente.

  Los alimentos compensadores de las carencias lipídicas, en el hombre, no son los que utilizamos habitualmente.

  El hombre, animal frugívoro, debe rechazar todos los extractos grasos fabricados por la industria: mantequilla, aceites vegetales ...

  Su ración de grasa le será suministrada, cotidianamente, por las frutas grasas *(nueces, avellanas, aceitunas ...)*.

  Aún es posible otra fuente: la de los quesos, hechos con la leche entera *(conteniendo las materias grasas diluidas)*.

  Por supuesto, no hablaremos de los alimentos grasos *(charcutería, carne cocida, cuerpos grasos cocidos sobreañadidos),* ni de los fritos *(grasas carbonizadas productoras de acroleinas, cáncerígenas)*.

  Todos estos alimentos se deben eliminar sistemáticamente porque envenenan el organismo y deterioran peligrosamente nuestras glándulas y nuestras mucosas.

  Se ha dicho que los cuerpos grasos no saturados *(aceites vegetales)* son menos malos para el hombre que los cuerpos grasos saturados *(mantequilla y grasa animal),* ello es verdad, pero menos malo no significa mejor.

  El abuso de los aceites vegetales representa un agotamiento hepático-biliar y frena las digestiones, *(de los prótidos y de los glúcidos)* creando una ligera película alrededor de los alimentos, que impide a los diversos jugos cumplir sus funciones.

- **Las carencias vitamínicas** *son corrientes como consecuencia del abandono de los alimentos crudos.*

Las vitaminas son pequeños cuerpos activos que desencadenan algunos fenómenos del metabolismo *(digestión, combinación, asimilación)*.

Las vitaminas se encuentran en los alimentos animales y vegetales, con la condición de que no sean desorganizadas por el **FUEGO.**

El fuego mata literalmente a las vitaminas hacia alrededor de los 65º.

Las menos resistentes son las "hidro-solubles" que mueren en el momento en que comienza la evaporación.

Las más resistentes son las "liposolubles" que ceden más allá de los 120º por cracking o carbonización de las moléculas grasas.

Quizás se hayan visto en el análisis químico, cadáveres vitamínicos en los alimentos cocidos, pero estos "cadáveres" son más tóxicos que útiles.

Las vitaminas son muy numerosas.

Se descubren nuevas todos los días, siendo las principales las siguientes:

A (crecimiento),	**B1** (digestión),
B2 (secreción),	**B6** (asimilación),
B12 (defensa),	**C** (fuerza),
D (huesos),	**E** (sexo),
K (sangre),	**H** (antitóxica),
M (glóbulos blancos),	**P** (sistema nervioso), etc..

Los alimentos compensadores de las carencias vitamínicas son todos los alimentos crudos y fuertemente coloreados.

Es difícil de decir exactamente las necesidades diarias.

Sin embargo, el ser debe encontrar su ración de vitaminas variadas en algunos complejos alimentarios crudos, tales como:

Perejil *(0,17 gr....)* = 100 unidades de vitaminas A,

Levadura *(3,30 gr...)* = 100 unidades de vitaminas B1,

Germen de trigo *(50 gr....)* = 100 unidades de vitaminas B2,

Limón *(10 gr....)* = 100 unidades de vitaminas C,

Champiñones *(200 gr....)* = 100 unidades de vitaminas D.

Otras fuentes son igualmente interesantes: espinacas, yema de huevo, quesos ...

Todos estos alimentos son verdaderos "complejos de vida".

Hay que comer vegetales coloreados crudos *(los colores testimonian la presencia de vitaminas, incluso las que la ciencia ignora aún, pero las cuales nuestro cuerpo necesita)*.

El crudivorismo alimentario evita toda carencia en vitaminas.

En su falta, hay que comer al principio de cada comida un plato lleno de productos vegetales crudos de todos los colores.

El color, es la vitamina visible.

- **Las carencias minerales dañan a la vez, a la estructura y a la animación del motor humano.**
  Los minerales *(metales y metaloides)* que sirven para construir *(minerales plásticos)* y para hacer funcionar el motor *(minerales catalizadores)* son alrededor de 92.
  Los principales son:

El silicio	El selenio	El fósforo,
El calcio	El flúor	El arsénico
El azufre	El magnesio	El hierro
El iodo	El potasio	El bromo
El manganeso	El cloro	El cobre
El cobalto	El níquel	El zinc
El sodio	El borro.	

Estos minerales deben ser tomados en su complejo vegetal o animal *(estando evolucionados)* y **CRUDOS.**
Los minerales inertes(*involucionados)* no son asimilables(*saturan los tejidos, ejemplo, el Calcio medicamento que hace engordar y deja los huesos frágiles)*.

Los alimentos compensadores de las carencias minerales se encuentran sobre todo en las plantas verdes.

Teniendo en cuenta las disposiciones orgánicas del hombre que no puede asimilar los minerales inertes de la tierra *(la planta si puede, gracias a su clorofila),* éste debe consumir frutas, hojas verdes, yemas y granos germinados, crudos.

A falta de alimentos verdes crudos, el agua de mar puede, igualmente, ser una fuente mineral *(pero sin abuso)*.

El hecho de cocer las verduras acuosas *(que el hombre podría comer crudas)* tiende a destruir el equilibrio mineral del vegetal.

El calor precipita los minerales que de minerales evolucionados, pasan a minerales brutos, involucionados, impropios para la asimilación animal y humana.

Son los "abonos" que sólo la planta verde, con su función clorofílica podrá utilizar.

El hombre necesita minerales evolucionados, dinamizados, afinados, vitalizados por su paso a través de los filtros celulares de los vegetales o de los animales.

El Calcio de la tierra está involucionado, el Calcio de la concha o del hueso está evolucionado.

Todas las plantas verdes y muy verdes *(verde oscuro)* son ricas en minerales de todas clases.

- **Las carencias diastásicas** son las más frecuentes.
  Las diastasas son los "fermentos" que aparecen en los alimentos crudos y los jugos digestivos, por ejemplo las oxidasas.
  Las diastasas son muy frágiles y dejan de existir más allá de los 50º.
  Destruyéndolas se pueden consumir los alimentos, pero éstos son indigestos.

Las diastasas *(o fermentos orgánicos)* son indispensables *(sobre todo para las digestiones)*.

Unas actúan sobre los glúcidos *(maltasas, azucarasas, amilasas),* otras sobre los prótidos o los lípidos *(peptasas, lipasas ...)*.

Todo alimento que no se oxida al aire es un alimento "desdiastasado", con lo cual indigesto.

Siempre hay que añadir una porción de alimentos crudos a todo alimento cocido *(es la acción de "rediastasar")*.

Los alimentos compensadores de las carencias diastásicas son como para los otros oligo-elementos, todos los alimentos crudos.

Para compensar las pérdidas de diastasas, lo mejor es tomar algunos cuajadas en medio de la comida o algunos alimentos fermentados.

Otra fuente: los fermentos intestinales, cultivados y desecados, que se ingieren bajo forma de pequeñas cápsulas de gelatina al principio de las comidas.

Las carencias en diastasas se observan sobre todo en las digestiones difíciles; cada vez que el estómago se vuelve pesado y se mantiene así más tiempo del que conviene, existe carencia diastásica.

- **Las carencias hormonales**; son las más discretas, pero condenan a una vejez precoz. **Las glándulas endocrinas** presiden la fuerza vital y sus acciones de autodefensa.

Todo el hombre está en sus glándulas endocrinas, cuyo valor es dado en el nacimiento *(herencia)*.

Estas glándulas endocrinas son la hipófisis, la tiroides, las cápsulas suprarrenales y los testículos *(para citar sólo las principales)*.

Secretando las hormonas, estas glándulas dirigen toda la economía del organismo.

Cuando estas secreciones llegan a faltar, la situación es grave.

Hay que estimularlas o bien compensarlas *(hábilmente)*.

Los alimentos compensadores de las carencias hormonales son naturales *(y no químicos)*.

La moda nos lleva a las hormonas de síntesis.

Ello es peligroso.

Más vale atenerse a los extractos de glándulas frescas y en su complejo de extracto total.

Las glándulas liofilizadas pueden ser muy útiles.

Sin embargo, el reino vegetal, con sus plantas aromáticas, puede servirnos igualmente.

Pensamos que los aromas son las "hormonas" de las plantas.

A falta de complejos frescos de glándulas animales *(totales),* las plantas aromáticas serán utilizadas(*ajo, cebolla, perejil, clavos, tomillo, serpol ...)*.

La Fuerza Vital; es la suma de los valores de las glándulas endocrinas *(hormonales)* y de la capacidad energética, *(influjo nervioso),* retenidos en la sustancia blanca subcortical y los plexos.

Las esencias aromáticas *(naturales, por supuesto);* aportan las hormonas *(que estimulan sanamente las glándulas endocrinas)* y las energías bioeléctricas *(que recargan la sustancia blanca subcortical, las fundas nerviosas y los plexos).*

Las plantas aromáticas, con los productos amarillos: huevos, yemas ... son las fuentes naturales de energía vital del ser humano, sobre el plano de los "alimentos terrestres" *(electro-biotónicos o vivos).*

Existen otros alimentos; aunque son ya más sutiles, se sitúan a nivel de los biotones solos y en los niveles superiores donde circulan las monadas aún más sutiles *(psicones y espiritones).*

Son los "alimentos celestes", no materiales, que se sitúan más allá de la luz *(fotones),* bajo forma no electrónica de biotones, psicones y espiritones.

Soleándose correctamente y respirando a fondo, uno se alimenta.

Pero durmiendo *(sin sueños)* **y haciendo el vacío mental** *(cuerpo mental inferior)*

por relajación, se favorece la recarga de biotones *(o prana)* **del doble aúrico** *(que no es el doble etérico, el cual funciona con electrones o ultimatones).*

Purificando el cuerpo mental superior, se almacenan los psicones.

La lucidez es la vía de esta recarga.

La meditación activa, aquí, conduce a ello.

En fin, la iluminación espiritual hace descender en nosotros el cuerpo espiritual.

El hombre sueña con su "vellocino de oro".

Esta gestión; es la del kriya-yoga, disciplina oriental apuntando hacia esta búsqueda de alimentos celestes, con el abandono o el mínimo de alimentos terrestres.

" Para revitalizarnos, comencemos por no desvitalizarnos más ".

Los "REVITALIZANTES" *(nutrientes y otros),* y los ***"DESVITALIZANTES"*** *(vinos, alcoholes, tabaco, té, café, medicamentos, azúcares concentrados ...).*

- **LOS PRINCIPALES *"NUTRIENTES"* O ALIMENTOS REVITALIZANTES, SON EL POLEN, LA JALEA REAL, LA LECHAZA DE PESCADO, LOS BROTES, LOS GÉRMENES Y OTROS EMBRIONES.**

Los nutrientes son complejos revitalizantes.

La ventaja de estos complejos en Bromatología *(complejos anticarenciales, polivalentes),* es evidente.

La revitalización consiste en colmar las carencias lo más rápidamente posible.

Ahora bien, conocemos las dificultades que existen para descubrir exactamente, cualitativa y cuantitativamente, las carencias.

La investigación de las carencias en un organismo es un largo trabajo de laboratorio y además cuyos resultados son a menudo inexactos, incompletos o imprecisos.

Todo sujeto presentando trastornos funcionales o enfermedades bien constituidas es un sujeto carenciado, tal es la regla.

Para "descarenciarlo", démosle "complejos anticarenciales" *(nutrientes polivalentes).*

Cualquier otra manera de hacerlo es comparable al músico que quisiera aprender a tocar el piano con los ojos vendados.

Sabemos además que siendo mal conocidos los alimentos en sus diversos constituyentes(*prótidos, lípidos, glúcidos, oligo- elementos),* no es siempre fácil procurarse lo que se desea.

Consecuentemente y para simplificar sin riesgo de equivocarse, supongamos al sujeto saliendo de su cura de desintoxicación, víctima de todas las carencias posibles(*lo cual no debe estar lejos de la verdad, ya que todo está ligado en el organismo y toda carencia conlleva automáticamente a otra u otras).*

Entonces, no buscamos colmar tal o cual carencia por algunos "nutrientes" unitarios, bien elegidos, sino por los "anti carenciales polivalentes", es decir, los complejos alimentarios ricos en varios principios.

Vamos a estudiar los más conocidos de entre ellos, señalando, a pesar de todo, su dominante.

En principio, toda "materia viva", dada **CRUDA** y tomada al principio de su formación o de su existencia, es decir, joven, es un nutriente.

- **Los "nutrientes" humanos más completos sobre el plano de los prótidos *(ácidos aminados);*** son las leches crudas y las cuajadas, los quesos blancos y los diversos cuajadas.
  Las leches líquidas de una especie animal extraña *(es decir de otra que no sea la leche de mujer)* son a menudo mal digeridas por el estómago humano, pero la predigestión por la cuajadura permite evitar este inconveniente.

  Para hacerlo bien, sobre todo habría que dar "leches" de animales jóvenes y "sexar" las leches.

  La leche de una vaca habiendo dado nacimiento a un ternero debería ser reservada a los niños y a los hombres e inversamente, la obtenida después del nacimiento de una novilla convendría mejor a las niñas y a las mujeres.

  De entre todas las leches extrañas, la mejor parece ser la leche de cabra.

  El Dr.. Tilden, en los Estados Unidos, se hizo una gran reputación de nutricionista con sus cápsulas de leche de cabra para los convalecientes, los grandes delgados y los asténicos.

  Las nueces *(avellanas, almendras)* son después de las leches, los alimentos más ricos en prótidos.

  Se pueden consumir en el estado fresco o conservadas en el estado seco, pero no más allá de un año.

  Las frutas nitrogenadas enmugrecidas en mermelada ligeramente hidratada *(plato)* son potentes alimentos de refección tisular *(los platos de almendras, en particular).*

  Por supuesto, todas las leguminosas, judías, soja ... se deben rechazar porque hay que cocerlas.

  En general, la cocción impide la dislocación de la gran molécula nitrogenada a sus elementos aminados.

- **Sobre el plano de los glúcidos,** las mejores fuentes alimentarias son las frutas "de levulosa" y las levulosas *(azúcares directos),* cuando son extraídas en frío.
  Las frutas "de levulosa" más corrientes en nuestras regiones son las manzanas, las peras, las ciruelas, las serbas y las bayas pequeñas *(frambuesas, arándanos, moras, grosellas ...)*.

  La miel contiene, alrededor de un 50% de levulosa *(el resto es un azúcar dextrósico)*.

  Los almíbares, obtenidos simplemente por sangría *(almíbar de arce)* o por presión *(manzana),* luego concentrados por evaporación bajo vacío y en frío *(liofilización)* son incontestablemente los mejores azúcares que se pueden desear.

  Los azúcares levulósicos son azúcares que pasan directamente a la sangre y de allí a los músculos, sin tener necesidad de ser mejorados ni por las secreciones pancreáticas *(insulina),* ni por la acción del hígado.

  Por esta razón, la levulosa es el carburante ideal del motor muscular humano;

  (el más económico sobre el plano de los esfuerzos digestivos y el más eficaz sobre el plano de la dinámica).

  Los azúcares *cocidos* *(confituras o mermeladas),* cualesquiera que sean sus orígenes, son sin valor.

- **En lo que concierne a los lípidos** *(materias grasas),* los alimentos humanos mejor provistos de ellos son las frutas grasas *(nueces y aceitunas)*.
  Los aceites vegetales *(tornasol, pepitas de uva, maíz)* de primera presión y en frío, pueden ser además utilizados, pero con moderación.

  Es preferible tomar el aceite en su complejo vegetal: la fruta.

  Las grasas vegetales, a base de aceite de palma, serán toleradas en la medida en que no hayan sido hidrogeneizadas.

  Las grasas animales, tales como las mantequillas y las natas frescas, son alimentos muy buscados por su sabor, pero cuyo abuso es temible *(colesterolhemia)*.

  Son cuerpos grasos demasiado concentrados.

  El tubo digestivo del ser humano exige materias grasas líquidas, muy fluidas *(cuajando a baja temperatura)* y de una concentración muy débil *(complejo orgánico)*.

  Por supuesto, los cuerpos grasos cocidos y fritos *(cualquiera que sea su origen vegetal o animal)* son perjudiciales por sus alquitranes y sus acroleinas.

- **Los alimentos humanos** ricos en vitaminas, son todas las legumbres acuosas, las frutas fuertemente coloreadas y los brotes y yemas jóvenes.
  Los granos germinados y los gérmenes frescos de los granos *(trigo, avena ...),*

  las aráquidas frescas, el berro, las espinacas crudas, la lechuga, el diente de león, el perejil, los guisantes frescos y todas las frutas jugosas *(peras, uvas, melocotones, limones ...)*.

  Los más interesantes, por su concentración natural, son las yemas y los granos en el estado germinativo.

A este respecto, no hay que confundir el germen de trigo, que ha sufrido porque ha sido conservado en lata y el germen en el estado fresco y el trigo germinado(*del cual se comen los brotes verdes o la llamada "punta de la hierba")*.

Los zumos de frutas concentrados *(extractos de bayas),* vendidos en las casas de régimen, pueden ser excelentes, con la condición de que no estén azucarados *(almíbares)*.

Una fuente animal de vitaminas, digna de más interés, es la que nos aporta el polen;

(semilla de flores, recogidas por las abejas).

Anotemos además los extractos de hígados crudos de animales sanos *(ternera, cerdo, cordero, buey)* que son particularmente ricos en vitaminas de todas clases.

Deberíamos poderlos encontrar bajo forma de cápsulas de gelatina en las tiendas de régimen, como se encuentran ya los aceites de hígado de pescado *(bacalao y rodaballo)*.

- **Los minerales,** en el estado evolucionado *(es decir fijados en su complejo orgánico)* se encuentran principalmente en las hojas verdes *(clorofila)* de las plantas y en los huesos de los animales.
  Nos son indispensables, los encontramos en todas las ensaladas verdes*(berro, diente de león, milamores, achicoria y verdolaga)*.

  Pero el perejil, ya citado, sigue siendo el rey de los remineralizantes vegetales.

  Sin embargo, los polvos de algas no se deben desdeñar.

  Contienen casi todos los minerales del mar y pueden rivalizar con las verduras.

  Los envoltorios cálcicos *(cáscaras de huevo y las conchas de las ostras),* limpiadas y pulverizadas, representan además una fuente de primera importancia.

  Los criadores de animales lo saben.

  Los huesos de animales sanos pueden igualmente ser utilizados a ese efecto.

  En fin, el agua de mar tomada a grandes profundidades y concentrada en frío, puede contribuir a la remineralización de nuestros alimentos, mucho mejor que nuestras diversas sales blancas, incompletas *(cloruro de sodio, desprovisto de magnesio)*.

  La sal gris *(marina)* no es tan rica como la sal líquida *(agua de mar concentrada)*.

- **Se encuentran diastasas** *(fermentos o enzimas)* en todos los alimentos crudos vivos. Más especialmente, se las encuentra en los que hayan sufrido un principio de fermentación y habiendo liberado el oxígeno *(oxidases)*.

  Tenemos a este respecto, la gama de los oxidantes y de los peroxidantes naturales *(ajo, cebollas ...),* en la cual entran las plantas aromáticas *(plantas de las cuales se retiran los aceites esenciales)*.

  Las levaduras liofilizadas *(aún vivas)* y no las levaduras secadas y estalladas por el calor, son también fuentes de diastasas digestivas e intestinales.

  Los zumos de papaya, de piñas y de pomelo contienen también numerosos fermentos que activan la digestión de los alimentos nitrogenados.

Los vinagres de vino y de sidra, hechos de forma natural, la col fermentada *(magra)* y el roquefort, son igualmente refuerzos alimentarios ricos en fermentos digestivos.

- **Las hormonas**(*principios de vida, almacenadas y redistribuidas en los organismos por las glándulas endocrinas),* se encuentran, en principio, en todos los alimentos vivos *(crudos)* o que no hayan sufrido ninguna conservación torpe en el estado secundario.
  Las plantas contienen auxinas *(hormonas vegetales),* las más remarcables a este respecto son el fenogreco y el ginseng.

  Pero se puede decir que todos los aceites esenciales aromáticos aportan hormonas vegetales, en particular:

  el romero,
  el tomillo,
  la lavanda,
  la menta,
  el eucaliptos.

  A veces es bueno tomar en revitalización, complejos hormonales, obtenidos de los huevos fecundados *(embriones del 9*) *día),* del caviar, de la lechaza de pescado y de la jalea real.

  Los polvos liofilizados de órganos endocrinos(*hipófisis, tiroides, suprarrenales, páncreas, ovarios, testículos ...)* puede también ayudar a la revitalización.

  Algunos estudiantes, naturistas, podrán extrañarse de ver citar estos productos, pero son a veces muy útiles para los grandes deficientes o los que han sido demasiado afectados por una "cura de desintoxicación", sobrepasando sus recursos vitales.

  Igualmente, se pueden concebir complejos de glándulas digestivas(*estómago, hígado, páncreas, intestino ...)* que pueden acabar de excitar los jugos digestivos insuficientes del sujeto.

  Citemos además, la acción del agua magnetizada o soleada que es un potente dinamizante de las glándulas endocrinas.

  Los experimentos de Violet son muy conocidos.

  En el agua de síntesis mueren los renacuajos, sobreviven cuando simplemente ese agua ha sido expuesta al sol a través de un globo de vidrio.

  Los campesinos saben que regando sus plantas con un agua que ha residido en los recipientes al sol, la vegetación será más activa.

  ANOTAR. - Esta clasificación es imperfecta.

  En efecto, cada complejo posee en él todos los otros elementos o una gran parte de esos elementos.

  Sin embargo, esta clasificación permite comprender como practicar la revitalización por el aporte ritmado de algunos grandes complejos seleccionados.

Es evidente que algunos se excluyen y que poner algas y agua de mar el mismo día, es inútil.

Por otra parte, no hemos citado todos los complejos posibles.

Existen muchos más.

En fin, no olvidar que las "dominantes" no excluyen otras cualidades, ejemplo: los productos crudos vegetales aportan vitaminas, pero igualmente minerales y diastasas *(entre las cuales están las oxidasas)*.

Pero la cualidad "dominante" de un complejo es el elemento "anticarencial" que se presenta en mayor parte.

He aquí algunas reglas para usar correctamente estos complejos revitalizantes *(o nutrientes)*.

Hay que usar pequeñas dosis durante o entre las comidas *(a las 10 y a las 17 horas)*, no temer cambiar cada día los complejos, de forma que se puedan cubrir todas las carencias posibles e intentar consumir, sobre 7 días, al menos un complejo al día de una cualidad dominante diferente.

- **¿Por qué pequeñas dosis? -** porque el fondo nutricional biológico aporta ya una gran parte de la alimentación.
  Los "complejos" están destinados a colmar las "faltas", siempre posibles, en esta alimentación.
  El abuso, aquí, no es recomendado.
  Quien tomara cada mañana medio vaso de aceite de higado de bacalao, por ejemplo, para cubrir sus necesidades en vitaminas, correría el riesgo rápidamente de trastornos hepáticos.
  Ciertamente, el aceite de bacalao es rico en todas las vitaminas conocidas, pero el hígado tiene sus exigencias digestivas que no hay que despreciar.

- **¿Por qué los cambios cotidianos? -** por que aportar al organismo todo de lo que tienen necesidad, no quiere decir que haya que sobrecargar las digestiones.
  La "micro-dosis" nueva cada día, durante una semana, es una buena fórmula, ello permite tener de todo sin riesgo de agotamiento digestivo o de caer en la saturación interna *(responsable de las sobrecargas)*.

- **¿Por qué las dominancias? -** a groso modo, se puede decir carencial en tal o tal elemento, teniendo cada complejo su dominante, es bueno usarlos regularmente.
  La "dominancia" permite conducir correctamente la lucha anticarencia sin error; *(7 dominancias para 7 días de la semana)*.
  Estas leyes son las de los complejos *(o de los nutrientes polivalentes)*.

- **LOS "DESVITALIZANTES"** *(VINOS, ALCOHOLES, TABACO, CAFÉ, TÉ, DROGAS Y MEDICAMENTOS)*.

La "cura de revitalización" que sigue a la "cura de desintoxicación" se desarrolla siguiendo un plan muy preciso, cuyas primeras etapas son:

- **Puesta en marcha** del fondo nutricional correcto y elección de las tolerancias; *(en función de los climas, de las labores y de los hábitos)*.

- **Búsqueda** de los "nutrientes" útiles para el sujeto y rechazo de todos los "desvitalizantes" habituales.
  Otras etapas que no trataremos aquí, siguen a estas.

  Consideremos: solamente que la búsqueda de los nutrientes debe lógicamente acompañarse del abandono de todos los "desvitalizantes", de los cuales el paciente tenía previamente el hábito de consumir.

¿Cuáles son esos "desvitalizantes"?

Se llama "desvitalizante" a todo producto, a toda sustancia alimentaria o seudoalimentaria, a todo medicamento tóxico o incluso a un comportamiento de vida *(sedentarismo por ejemplo)*, contribuyendo a hacer nacer "carencias" en el organismo.

La acción de los "desvitalizantes" lleva principalmente sobre la pérdida de los oligoelementos *(vitaminas, minerales, diastasas y hormonas)*.

El sujeto que se desvitaliza, se desvitaminiza, se desmineraliza ...

La revitalización es justo la operación inversa.

RECORDAR

Ejemplo de desvitalización:

* ***El tabaco*** destruye la vitamina C.
* ***El alcohol*** agota las secreciones diastásicas del estómago.
* ***El exceso*** de cortisona atrapa el calcio y las hormonas sexuales ...

La cura de revitalización; entonces, debe estar exenta de productos *(o de comportamientos)* desvitalizantes.

Los grandes "desvitalizantes" son: las bebidas alcohólicas, el tabaco, el café y el té;
(con todas las bebidas comerciales, tales como la coca-cola, los extractos y los zumos, las gaseosas ...),
los medicamentos *(vitaminas de síntesis o productos químicos tóxicos)*,
la vida nocturna *(y el insomnio)*,
el sedentarismo *(y las carencias en oxígeno y en luz solar)*
y el nerviosismo *(o enervación cotidiana por los stress de la vida moderna)*.
Estudiémoslos uno por uno:
Desvitalizantes nº 1 : vinos blancos y rosados, aperitivos, digestivos, cerveza, sidra y todos los alcoholes.

Daños del alcoholismo sobre el hígado, los riñones y los nervios.

El alcoholismo prepara el terreno a la tuberculosis, el cáncer y la locura.

El desvitalizante más agresivo es el alcohol.

La bebida natural del hombre es el agua.

Todos los animales en la naturaleza no beben nada más que agua.

Las bebidas alcohólicas inventadas por el hombre, desde las menos alcohólicas;

(sidra, cerveza, vino)

hasta las más alcohólicas *(aperitivos, digestivos, Coñac, Armagnac, whisky ...)*

alteran las mucosas digestivas *(estómago),* los grandes filtros *(hígado, riñones, pulmones)* y los otros órganos, principalmente los centros nerviosos.

La mayoría de las vitaminas son desorganizadas bajo la acción del alcohol, así como los catalizadores minerales.

Como consecuencia de ello, aparecen necesariamente, trastornos en la digestión y la asimilación.

La desvitalización es tal, en los grandes bebedores, que el hígado deja de cumplir sus funciones *(esclerosis)* e incluso a veces el cerebro se ve afectado *(delirium tremens).*

El agua limonada *(o ligeramente acidulada con vinagre de sidra)* es la única bebida válida en la cura de revitalización.

Desvitalizantes Nº 2: Tabaco *(tabaquismo o alcoholismo seco).*

Sus daños llevan sobre el estómago y los pulmones.

El tabaco es la plaga nº 2 *(después del alcohol).*

La nicotina es un veneno violento.

Se considera que el simple hecho de fumar un cigarrillo acorta la vida en 7 minutos.

Toda cura de revitalización bien hecha, no puede tolerar el uso del tabaco.

El tabaco tiene una acción nefasta sobre los pulmones *(cáncer)* y el tubo digestivo *(ÚLCERAción del estómago).*

Las mujeres embarazadas que fuman mucho, corren el riesgo de abortar.

El tabaco favorece la colibacilosis intestinal.

La longevidad se ve acortada seriamente por el tabaco.

RECORDAR

La mezcla: tabaco + alcohol = artritis.

Todos los fumadores que son igualmente bebedores, acaban por tener trastornos vasculares graves *(corazón y arterias).*

Se puede decir, sin exagerar, que todos los hombres blancos de Occidente son actualmente, bebedores y fumadores.

Lo más grave es que las mujeres imitan a los hombres.

Resolublemente, hay que estar en contra del alcohol y del tabaco.

"El médico que fuma y que bebe, no está cualificado para curar a los demás". Se le debería prohibir ejercer la medicina.

La arteritis, terrible enfermedad por endurecimiento de las arterias de las piernas y obliteración de los vasos, es el resultado del alcoholismo y del tabaquismo, a menudo combinados con el Carnivorismo.

Las carnes incitan al consumo de vino y de alcohol, los cuales incitan a su vez al consumo del ***TABACO.***

Desvitalizantes nº 3: *CAFÉ y TÉ*.

Otra manía, menos nociva, es la del café y del té.

Estas bebidas no son inofensivas.

Cafeína y teína y otros constituyentes tóxicos que encierran estas plantas, actúan sobre todos nuestros órganos.

El té reseca y esclerosa el intestino delgado(*frenando la asimilación, de donde proviene la delgadez de los bebedores de té).*

También, paraliza las contracciones peristálticas del colon grueso *(creando estreñimiento)*.

El café, en exceso, fatiga el corazón y perjudica el sueño *(insomnios)*.

ANOTAR. - Esta manía del té o del café *(y otras infusiones),* conlleva el peligro del azucarismo.

Este grave peligro de las infusiones de todas clases, tomadas frecuentemente durante la jornada con exceso de azúcar blanco *(o moreno)* es raramente señalada.

Sin embargo, el etilismo por el azúcar existe y numerosas mujeres ancianas *(no habiendo bebido nunca alcohol)* mueren de cirrosis alcohólica *(!)*.

Los pequeños pasteles son los responsables.

Los bebés alimentados con abuso de azúcar y de harina *(azúcar indirecto)* sufren de alcoholismo *(etilismo infantil)*.

Gritan y lloran como no lo hacen los "pequeños" animales.

Desvitalizantes nº 4: Las drogas nerviosas y los medicamentos tóxicos, en general;

(Toxicomanía e intoxicación medicamentosa).

El uso, en alopatía, de medicamentos nervinos *(calmantes o excitantes)* es una cosa corriente.

Se puede decir incluso, que ello es el fondo terapéutico de esta medicina de los síntomas.

Se conoce el consumo creciente que se hace de anestésicos y analgésicos, de hipnóticos y sedantes, de antiespasmódicos y tranquilizantes de todas clases.

Se conocen los accidentes graves sobrevenidos en las mujeres embarazadas que traen al mundo pequeños monstruos.

Actualmente, la moda está en los barbitúricos en las clases burguesas y los estudiantes se atiborran de cáñamo de la india y de marihuana *(toxicomanía)*.

Otro aspecto de esta desvitalización médica es la intoxicación por el abuso de los medicamentos-venenos *(diuréticos químicos, sulfamidas, aspirina, antibióticos, hormonas de síntesis ...)*.

Existe una medicina sin venenos: "La Biomedicina *¿por qué no enseñarla en las facultades?*

Respuesta: por que no hace funcionar el comercio de los subproductos de la química.

Los profesores de las Facultades de medicina, los miembros de las Academias médicas pertenecen todos directa o indirectamente a los grandes laboratorios de química médica y sus alumnos, los médicos, son sus "agentes de venta".

Se puede decir que los pequeños médicos de barrio son los "viajantes de comercio" de los grandes laboratorios.

Los más inteligentes se dan cuenta de ello y se rebelan.

El Orden o Colegio entonces,... les llama la atención.

Dictadura profesional.

Otros desvitalizantes:

- **Vida nocturna e insomnio -**

  El hombre es un animal diurno *(que vive de día)*.

  Ahora bien, constatamos que la civilización moderna tiende a hacer vivir al hombre una buena parte de la noche.

  Los campesinos se acuestan temprano, pero el ciudadano *(el de las grandes ciudades)* se acuesta tarde *(a menudo más allá de medianoche)*.

  El sueño de la primera fase nocturna *(que va desde las 9 h hasta medianoche)* es el más favorable para el reposo y la reconstrucción celular.

  ¿Cuánta gente se priva de ese primer sueño reparador por placeres artificiales y falsas necesidades?

  La falta de sueño por la vida nocturna conlleva un verdadero derroche del fósforo cerebral.

  Un sujeto que no duerme al menos 8 horas sobre 24, se desvitaliza nerviosamente *(carencia fosfórea)*.

  El insomnio es una de las enfermedades de nuestra civilización.

  Después de los 40 años, más del 50% de la población usa somníferos varios *(tóxicos)*.

  A la carencia fosfórea se añade el producto tóxico.

  La carencia no es tratada y el sujeto se envenena lentamente.

- **Sedentarismo muscular y carencia de oxígeno y de luz.**

  El sedentarismo es uno de los factores de desvitalización que a menudo no es señalado.

  La falta de actividad muscular conlleva estados de depresión nerviosa o de excitación anormal.

  El músculo es la dinamo que fabrica el influjo nervioso para los centros grises distribuidores.

Sin cultura física racional y cotidiana no puede haber recarga nerviosa, ni revitalización.

No olvidemos que el cerebro es un gran consumidor de oxígeno *(más que el músculo)*.

Ahora bien, en su caja ósea *(cráneo)* y por su sustancia nerviosa inerte, la circulación intra-cerebral se realiza mal.

Sólo, la gimnasia cotidiana puede irrigar el cerebro.

Cabeza abajo *(ducha cerebral)* y el jadeo *(agitación interna)* crean una aceleración del paso de la sangre a los capilares del cerebro.

La asfixia es igualmente, olvidada a menudo.

El aire puro *(prana y oxígeno)* así como la luz solar *(rayos coloreados)* contribuyen, con los alimentos vivos y las contracciones musculares, a elevar al máximo el potencial vital de un sujeto *(recargar sus glándulas y su sustancia blanca de influjo nervioso)*.

Los seres humanos actuales están carenciados de luz, oxígeno y movimiento.

En el transcurso de una cura de revitalización, es indispensable restituir estos elementos fundamentales de VIDA.

- **El nerviosismo continuo** *(enervación). (Preocupaciones, tensión psíquica o emotiva, miedo ...)*.

  El gran crimen contra el hombre es el miedo constante.

  La inseguridad permanente de su situación(*enfermedades, guerras, dificultades para vivir, negocios difíciles, complicaciones crecientes, sociales ...)* es la fuente de un estado de tensión continuo, de obsesión psíquica que paraliza el diencéfalo y los simpáticos.

  La angustia bloquea las funciones digestivas y la eliminación autocurad ora.

  El sujeto se intoxica por la emoción que frena el simpático.

  El nerviosismo le desvitaliza.

  La mezcla del insomnio *(nocturno)* y la enervación *(diurna)* lleva a la depresión nerviosa.

  Si se le añade a esta tensión diurna *(de no relajación)* la tensión nocturna *(insomnio)* se realiza el cuadro clínico del sujeto deprimido *(neurasténico, etc..)*.

  La liberación del diencéfalo *(día)* y espontáneo *(noche)* es indispensable.

  La relajación y el hatha-yoga *(que relaja),* son las armas contra la enervación moderna.

  Atraemos una vez más la atención sobre este fenómeno de desconexión de la pareja "diencéfalo-cortex".

  Conocemos la influencia *(buena o mala)* del cerebro pensante *(cortex)* sobre el cerebro orgánico *(núcleo gris, bulbo y cerebelo)* denominado diencéfalo.

  La naturaleza ha previsto el sueño *(periódico)* para provocar esta ruptura de la pareja.

  El hombre ha inventado la relajación.

Es su más bella invención.

Cada vez que ideas malsanas *(preocupaciones ...)* corren el riesgo de desajustar el delicado mecanismo neuro-simpático *(cerebro orgánico y simpáticos que dirigen a las vísceras),* es sensato vigilar la vuelta al sueño *(natural)* e intensificar los tiempos de desconexión por periodos de relajación voluntaria, durante el día.

Ello favorece los mecanismos de la autocuración o refuerza las aptitudes inmunitarias del organismo en estado de buena salud.

"No se necesita de todo para hacer un mundo, solamente se necesita bienestar y el bienestar tiene por fundamento la Salud Natural ".

CONCLUSIÓN

Importancia de las 3 curas en Biomedicina y de las regulaciones alimentarias(autolítica, hipotóxica y anticarencial) en el seno de estas curas.

Estos capítulos de Nutrición y los anteriores que tratan de la Dietética, se inscriben en el cuadro de las curas de biomedicina.

La técnica mediante el alimento *(o Bromatología)* se concibe mal, aislada y siguiendo nociones que no pertenezcan a nuestra enseñanza.

Ello se explica por el hecho de que el alimento, para nosotros, cuando es malo es en gran parte el origen de la enfermedad y por el hecho de que toda curación no puede llevarse a cabo sin una reforma alimentaria en el seno de maniobras generales de depuración y de reconstrucción.

- **LA BIOMEDICINA ORTODOXA** *(O HIGIENE VITAL)* QUE NO HAY QUE CONFUNDIR CON LA "MEDICINA FÍSICA", ES LA APLICACIÓN DE LOS AGENTES NATURALES CON EL FIN DE CONSERVAR LA SALUD O DE RECUPERARLA, DE PERFECCIONAR LAS FORMAS *(BELLEZA),* DE ACRECENTAR LA CEREBRALIDAD Y LA LONGEVIDAD.

Este método de cultura humana reposa sobre una "base filosófica", el Vitalismo, rama del espiritualismo que se ejerce sobre una "base técnica" que es el naturismo.

La técnica BIOMÉDICA propone 3 curas sucesivas para alcanzar los fines enunciados anteriormente.

Son la "cura de desintoxicación" que apunta hacia drenar las sobrecargas, la "cura de revitalización" que tiene por objetivo el colmar las carencias y en último lugar la "cura de estabilización" que intenta equilibrar los intercambios.

Raros son los sujetos que alcanzan ese estado del equilibrio porque la vida moderna no se presta a ello.

Estamos, sin cesar, sometidos a "stress" y estamos obligados a pasar continuamente de la revitalización a la desintoxicación y de la desintoxicación a la revitalización.

Sin embargo, hemos conocido algunos sujetos que han sabido mantenerse en la "estabilización" y que por esta razón han vivido mucho tiempo.

Uno de los más bellos ejemplos que podemos citar, es el del Doctor G. Rouhet de Montségurt "que vivió 100 años, sin un minuto de enfermedad".

En el transcurso de la aplicación de cada una de las 3 curas, se utilizan obligatoriamente las 10 técnicas que son:

los alimentos,
las plantas,
los ejercicios,
los baños,
las manos,
los gases,
los rayos,
los reflejos,
los fluidos
y las ideas.

Es la noción de síntesis.

Y cada técnica es utilizada en un lugar bien definido *(y no al azar),* según el plan establecido para cada cura.

Es la noción, tan importante, de jerarquía.

En el seno de cada técnica, existen decenas, incluso centenas de procedimientos.

Así, en la técnica mediante los alimentos(*Bromatología)* tenemos los regímenes "autolíticos", los regímenes "anticarenciales" y los regímenes "hipo-tóxicos".

Los regímenes autolíticos comprenden los ayunos, las mono dietas y los regímenes restrictivos.

Y los ayunos se descomponen en ayunos hídricos, secos o mixtos ...

Tomemos también el ejemplo de la técnica mediante los baños, tenemos los baños externos, los procedimientos de Salmanoff y los del cura Kneipp ...

- **HE AQUÍ UNA EXPOSICIÓN ESQUEMÁTICA DE LAS GRANDES CURAS SEGÚN SU PLAN DE APLICACIÓN.**

  - **La "cura de desintoxicación" comprende tres fases:**
    La primera es: la desecación de la fuente de las sobrecargas, eligiendo el ayuno *(hídrico, seco o mixto),* la monodieta o un régimen restrictivo.

    Los procedimientos de aplicación son casi infinitos.

    Su flexibilidad permite todas las adaptaciones posibles en función de los recursos nerviosos disponibles *(Fuerza Vital)* del sujeto.

    No se puede curar cuando se continúan los errores alimentarios habituales, responsables de las sobrecargas, las cuales son las causas de las enfermedades.

La segunda fase es: la liberación del diencéfalo y de sus anexos por una serie de 6 procedimientos con el objetivo de relajar, de reutilizar *(la energía cortical),* de reacondicionar, de recargar *(los plexos y la sustancia blanca),* de ajustar las fundas óseas y de reanimar las emergencias nerviosas periféricas.

Aquí se encuentran los procedimientos de psicoterapia, de manipulación y de gimnasia cerebral, de reflexología y de respiración profunda y muchos más sobre los cuales no nos vamos a extender aquí.

La autonomía y la fuerza de la dirección neuro-simpática; son indispensables para favorecer las liquidaciones, es decir, la autolisis y los drenajes.

La tercera fase es: la apertura sistemática de los cuatro emuntorios que son los pulmones, los riñones, el intestino y la piel.

Se actúa por medio de ejercicios respiratorios, de prácticas aromáticas, de plantas diuréticas y laxantes, de duchas rectales, de baños super-calóricos, de sudoración ...

Las fases nº 2 y nº 3: son indispensables si se quiere dominar la violencia de las "crisis curativas" y obtener el máximo de depuración en el transcurso de curas cortas.

Esta regla es a menudo olvidada o mal conocida por los que se improvisan como naturópatas sin tener la formación necesaria.

Es en este signo el respeto del cuadro de la cura de Biomedicina, en el que se reconoce en cualquier ocasión al Biomédico verdadero diferenciándolo del que no lo es.

- **La "cura de revitalización"** comprende igualmente varias fases.
  La primera: consiste en poner en marcha el fondo nutricional correcto(*es decir en operar una "reforma alimentaria" en el sentido del régimen biológico humano, a base de alimentos específicos y no desnaturalizados).*

Los regímenes establecidos sobre este modelo están constituidos de un 80% de productos vegetales crudos, por un 20% de productos animales crudos.

Estos regímenes son llamados "hipo-tóxicos" en el sentido de que no enmugrecen, pero su acción revitalizante es lenta de donde se deriva la necesidad de introducir los regímenes anexos anticarenciales, a base de "nutrientes".

Al fondo nutricional correcto, hay que añadir entonces, los "revitalizantes" y respetar la regla de las pequeñas dosis cotidianas y de las variantes sobre los siete días de la semana en función de las dominancias.

En fin, conviene añadir además los alimentos de tolerancia, en función de los hábitos, los climas y las labores.

Los organismos tienen hábitos hereditarios que no se pueden vencer de un sólo golpe.

Los hombres, hechos para los climas tropicales, habitan muy a menudo en los países templados o fríos.

En fin, las sociedades son extremadamente laboriosas y exigen un trabajo continuo, a menudo penoso.

Por estas razones, hay que tolerar algunas carnes animales *(que excitan)* y algunos cereales *(que reconfortan)*.

Ello, por supuesto, en débil dosis y eligiendo de entre estos alimentos, los menos agresivos.

Por ejemplo: pescado hervido, carne blanca, magra ... o arroz y patatas al vapor.

Son, por desgracia, estos "alimentos de tolerancia" tomados con abuso, los que nos hacen recaer enfermos y de ahí a la cura de desintoxicación, pero estos "alimentos" no pueden ser evitados, al menos en el transcurso de los primeros años, como consecuencia del medio antibiológico en el cual vivimos.

Es un círculo vicioso.

Así, la estabilización es raramente posible, salvo para algunos individuos, bastante voluntariosos y disponiendo de placeres y dinero para organizar su vida fuera del cuadro social tradicional.

En el mismo tiempo que se introducen los revitalizantes *(nutrientes)*, es recomendable rechazar todos los desvitalizantes: *(café, té, alcohol, tabaco, drogas, vida nocturna, aire saturado de polución, enervación, insomnio, sedentarismo)*.

La segunda fase de la "cura de revitalización" apunta hacia regular el empleo del tiempo cotidiano, o mejor de la semana, haciendo **tres partes iguales: una parte para el trabajo profesional *(8 horas de cada 24)*, otra para el sueño** y el "reposo extenso" que no puede ser inferior a 8 horas cada 24 **y al final, una tercer parte** reservada a las comidas, a la diversión y al cultivo de sí mismo sobre todos los planos: **gimnasia, música, lectura ...**

Los finales de la jornada *(después del trabajo)* y días enteros del Sábado y del Domingo son los momentos más indicados para ese perfeccionamiento individual.

En fin, la última fase de esta cura consiste: en vigilar la actividad emuntorial y en rebajar los desfallecimientos hereditarios siempre posibles ***(ejemplo:** estreñimiento irreducible)*.

En el transcurso de esta fase, conviene estimular en particular la capa basal mediante fricciones, baños de sol y calor.

Ya conocemos las razones de ello.

- **La última cura en biomedicina,** la que concluye el trabajo de reconstrucción humana, es la de estabilización.
  Ella conlleva igualmente, ***varias fases,*** de las cuales: ***la primera*** impone la vuelta al régimen biológico humano, sin desviaciones, ni tolerancias.

  La segunda fase tiende a provocar el cambio de temperamento, es decir, el readiestramiento psico-morfológico hacia un tipo más central(*hacer retractados o dilatados de los sujetos menos marcados y más musculares)*.

  Los medios para alcanzar este fin son numerosos; y se ejercen siempre en la preocupación de la protección neuro-vegetativa y de las actividades fundamentales del hombre en el estado natural y en todo liberalismo.

La tercera y última fase de esta cura invita a seguir las grandes directivas que inician el perfeccionamiento individual sobre los planos superiores de la Razón y de la Fe(*es decir de la inteligencia lúcida y de la sabiduría caritativa: elementos de nuestra moral biohumanista).*

RECORDAR

El Ser Humano por esta vía de las 3 curas se eleva así de perfección en perfección, pero sólo llegan a la cima de la prueba los más tenaces.

Allí también puede haber muchos nominados y pocos elegidos.

Pero lo que cuenta es aceptar poner en obras al organismo y depurarlo periódicamente.

La alimentación es una de las técnicas mayores de esta gran reforma.

Es el punto sobre el cual queríamos atraer la atención al final de esta lección magistral de nutrición*(que sigue la de dietética).*

Una tercera lección está reservado a la Bioquímica digestiva y con él termina la enseñanza de la Bromatología, en biomedicina.

Pero os habréis dado cuente de que la lección de Bioquímica digestiva se sitúa antes.

Así, habiendo recorrido los 3 lecciones *(bioquímica, dietética y nutrición)* el lector habrá realizado los conocimientos bromatológicos, tal y como nosotros los concebimos.

Sacarán de estos estudios, no cabe duda alguna, ideas más claras que las que tenían antes de estudiarlos y podrán reformar su comportamiento en función de los imperativos vitales que exige su fisiología, mucho mejor que lo habrían podido hacer por cualquier otro estudio clásico, llevando sobre el mismo tema.

Si nos han comprendido, habrán aprendido a vivir al abrigo de las enfermedades y a perfeccionarse sobre todos los planos al máximo de sus posibilidades nativas.

Una última palabra antes de terminar. Nos habría gustado que los propietarios de las "tiendas de régimen" fueran vendedores más competentes y mucho menos tenderos.

Nos habría gustado que por una función inteligente de la bromatología, se convirtieran en serios competentes de los farmacéuticos.

Desgraciadamente, eso no es así y el futuro sigue muy negro en esa materia.

El farmacéutico ha tomado en marcha el tren de la Bromatología y se presenta como el vendedor más cualificado a los ojos del gran público, aunque las normas sobre las cuales reposa su competencia sean discutibles.

Esperemos a pesar de todo, que se crearán en este país consejeros en higiene dietética y nutricional, independiente de toda escolástica alopática y que sabrán defender la higiene vital en el sentido exacto de la palabra.

Siempre hemos dicho y escrito que había que crear un cuerpo de higienistas-Biomédicos *(o de profesores de salud)* y que una de las funciones de estos higienistas sería dirigir los centros de higiene vital *(de desintoxicación y de revitalización)* y además las tiendas de venta de nutrientes.

La Bromatología, bajo esta doble forma, escaparía a los farmacéuticos y a los laboratorios que tienen ya bastante que hacer con sus propios productos.

Sin embargo, sería necesario e insistimos sobre este punto, que el vendedor de nutrientes fuera competente.

El centro de higiene vital, podría, por otra parte, desdoblarse en sala de aplicación y oficina de consulta de una parte y en mostrador de venta de nutrientes por otra.

Cuando, en cada ciudad y por cada barrio del mismo número de habitantes en los grandes centros, habrá un centro de higiene vital *(dirigido por un "profesor de salud" formado según nuestra enseñanza),* podemos afirmar que la salud de la población será mejorada al doble y que los cargos de la Seguridad Social habrán disminuido por ello.

Mantenemos este combate desde hace UN siglo *(habiéndolo comenzado en 1935).*

Nunca, como hoy, nuestras ideas han tenido tanta resonancia en el gran público que comprende, al fin, que la vía de su salud pasa por nuestra enseñanza de biomedicina.

La "química" da miedo.

La química en todas partes, en el aire, en el agua, en los alimentos, en los cuerpos, es un crimen contra los seres vivos y el hombre en particular.

El cuerpo médico ha perdido su autonomía, va a remolque de la química.

Por la boca del médico no habla el verdadero biólogo *(que tendría que haber sido)* sino el químico(*en que se ha convertido).*

El público, que ha sabido guardar todo su sentido común *(no la cosa mejor repartida del mundo),* **comienza a darse cuenta en qué estado de dirigismo se encuentra la medicina.**

Y sabe que este dirigismo de la química sobre la medicina, no es más que el mercantilismo.

Si los cuidados no fueran gratuitos, los médicos y los farmacéuticos no tendrían tanta aceptación.

Las oficinas de los curanderos y de los naturistas estarían repletas.

Tal es la situación exacta.

La humanidad necesita una SALUD NATURAL. Sólo los "higienistas-biomédicos" son capaces de dársela.

"Orientándose hacia la "higiene vital", el enfermo (reaccional) puede esperar recuperar la "Salud" y el médico puede recuperar la "fe en el arte de curar" ".

Michel STÉPHAN

CONCLUSIÓN DEL TEMA DE BROMATOLOGÍA

EL TUBO DIGESTIVO - LOS ALIMENTOS BIOLÓGICOS HUMANOS - EL AYUNO

Invitamos a nuestros pacientes, estudiantes, o colegas a leerlos detenidamente.

"El hombre es un "animal enfermo" y el más enfermo de todas las especies vivas.

Más especialmente el hombre civilizado es una víctima designada para toda enfermedad degenerativa, porque ha hecho trampas en el juego de la naturaleza, comiendo de todo, de todo a la vez y todo desnaturalizado ".

.Michel STÉPHAN

AL LECTOR DE ESTE TEMARIO

Esperamos que hayáis comprendido bien esta LECCIÓN MAGISTRAL y todas las "nociones inéditas" que os aporta.

Sin embargo, puede ocurrir que algunos elementos hayan escapado a vuestro entendimiento.

Por lo tanto quedamos a vuestra total disposición para contestar a las preguntas que pudieran mandar por Correos a nuestra dirección que encontraréis al final del libro.

DOCUMENTOS

I - ANATÓMICO- FISIOLOGÍA COMPARADA

(Carnívoro, herbívoro, granívoro y frugívoro)

1) EL "CARNÍVORO" (COMEDOR EXCLUSIVO DE CARNE)

Si se observa la dentadura de una fiera, se perciben bastante bien las profundas diferencias de estructura con la del ser humano.

Los dientes de los carnívoros están separados para evitar la retención de desechos cadavéricos.

Dicho de otra forma, los dientes están espaciados en su base y además son puntiagudos(*dientes de sierra)*.

Los colmillos, muy salientes y punzantes, están hechos realmente para morder, arrancar y desgarrar las carnes musculares.

Los molares de los carnívoros difieren también de los nuestros.

Son poco numerosos y todos muy afilados.

Los del fondo, en particular, son muy potentes.

Se les denomina los "carniceros".

Su función principal es no solamente la de cizallar los tendones, sino, además, la de moler los cartílagos y los huesos.

Además, la lengua de los carnívoros está cubierta de papilas córneas.

Actúa como una verdadera raspa y favorece la masticación.

Un gato, en efecto, puede pulir la piel hasta la sangre.

En cuanto a las uñas, serían suficientes para mostrar la vocación alimentaria del carnívoro.

Son verdaderos "puñales", previstos para inmovilizar y matar a una bestia sangrándola rápidamente.

Pero, no está todo dicho todavía sobre la constitución anatómico-fisiológica del carnívoro.

Su tubo digestivo está organizado para digerir las carnes crudas, a veces cadavéricas e incluso para reducir a papilla los huesos más duros.

El estómago: sólo está formado por una bolsa, pero sus paredes son espesas y de fuerte musculatura.

Los jugos gástricos que fluyen en el interior de esta bolsa son particularmente activos y la tasa de acidez estomacal es muy elevada, mucho más que en el hombre.

Por otra parte, la longitud del intestino de los carniceros es relativamente corta *(de 2,5 a 3 metros)*.

El hombre posee un intestino mucho más largo *(de 6 a 8 metros)*.

Esta pequeña longitud del intestino, en el carnívoro, favorece las expulsiones rápidas de los desechos cadavéricos y evita los riesgos de putrefacción avanzada.

El cáncer de intestino, de colon y de ano*(Que afecta a los seres humanos, en particular a los hombres, con una frecuencia muy elevada),* se explica por el abuso de las carnes que es hecho en la alimentación tradicional de algunos "gruesos comedores" y "buenos vividores" *(los cuales no pueden incluso hacer una sola comida sin carne animal)*.

Experimentalmente; un hombre alimentado exclusivamente de carnes muere en algunos meses (*experimentos hechos sobre los condenados a muerte de derecho común)*.

Pero volvamos a nuestros carnívoros.

El hígado enorme de estos animales, mucho más voluminoso comparativamente al del hombre, posee un rendimiento superior al de los riñones.

Entonces, sin temor al agotamiento de los filtros renales, acepta la masa de los ácidos aminados que le llegan, sintetizando nuevos cuerpos según las demandas orgánicas y neutralizando los excedentes sin sufrir.

En cuanto a los riñones*(los "asociados del hígado en este trabajo")* después de haber acabado de neutralizar los ácidos aminados no empleados, mediante una base amoniacal que secretan y haberlos transformado así en "sales" *(productos neutros)* menos agresivos, los orinan fácilmente*(olor fuerte a amoníaco de la jaulas de las fieras)*.

El hombre es incapaz de tal "prueba de fuerza emuntorial".

Sus riñones "taponan" bien los ácidos residuales con el amoníaco, pero no dejan "filtrar" el producto final, no más que ellos pueden expulsar mucha urea o ácido úrico en el estado puro.

En resumen, el "carnivorismo", tal y como es practicado - actualmente - en los grandes países ricos de occidente, agota el hígado y corroe los riñones de los hombres.

El acidísimo y el amoniacalismo de los humores de los "mal vividores" es la puerta abierta al artritismo que roe inexorablemente a todos los "retractados" como el orín roe el hierro.

2) EL HERBÍVORO (COMEDOR EXCLUSIVO DE HIERBA).

El buey o la vaca son animales exclusivamente Vegetalianos.

Se alimentan de hierba, de heno, de remolachas ... *(alimentos vegetales)*.

La dentadura del herbívoro tipo se compone de 32 dientes, pero la mandíbula inferior, sola, lleva ocho incisivos cortantes y oblicuos hacia delante *(en forma de lámina de segadora)* y la mandíbula superior está desprovista de ello.

Los bovinos no poseen caninos.

En cuanto a sus molares, son verdaderas muelas para triturar, aplastar, moler los vegetales de celulosas a menudo muy duras *(**ejemplo:** jóvenes brotes de árbol, corteza, envoltorio de los granos ...)*.

El estómago del herbívoro está compuesto de 4 bolsas, justamente para reducir a pasta líquida las partes más duras de los vegetales.

La digestión de algunos herbívoros, denominados rumiantes es un ejemplo.

La rumia sirve, en efecto, para terminar el fenómeno de digestión.

He aquí los procesos de toda la operación.

La hierba, ingerida precipitadamente, es almacenada en la panza(*de una capacidad de alrededor de 200 litros)* que sigue directamente al esófago.

La hierba, partiendo de la panza, atraviesa la redecilla(*especie de criba destinada a retener las materias extrañas absorbidas por el animal)* y sube al esófago hasta la boca del animal donde es sometida a la acción de las muelas dentales y sufre su primera transformación química por insalivación.

Reducida así, reblandecida, la "pasta vegetal" vuelve a descender al esófago, pero esta vez bifurca hacia el libro, otra bolsa donde sufre una nueva transformación mecánica y química.

De ahí, la "pasta vegetal" cada vez más fluida, pasa a la 40 bolsa, denominada: cuajar donde es de nuevo impregnada de jugos especiales abundantes.

Es el cuajar el que fabrica el jugo gástrico del rumiante.

En la vaca, secreta el cuajo que sirve para cuajar la leche de vaca.

La "pasta vegetal" termina de ser elaborada a lo largo de los cuarenta metros de intestino de los cuales están provistos los herbívoros.

En resumen, la celulosa no está hecha para el intestino humano que es incapaz de digerirla correctamente;

(de donde proviene el efecto laxante de algunas frutas y del salvado de trigo en particular).

El consumo exagerado de verduras y más aún; el vegetalismo, constituyen para el hombre un error del cual conviene subrayar los peligros.

Los "colíticos" no soportan la celulosa dura;

(deben beber zumos de legumbres crudos hasta que su intestino sea reeducado).

3) EL GRANÍVORO (COMEDOR EXCLUSIVO DE GRANOS)

El sistema digestivo; de un granívoro tipo *(el pichón por ejemplo)* está esencialmente constituido para asimilar los granos ricos en almidones *(tales como el trigo, el maíz, la cebada ...)*.

Las características de este sistema digestivo son muy indicativas.

El pico está desprovisto de dientes; un "buche-germinador" recibe los granos, donde son sometidos a una dextrinización correcta a baja temperatura *(40º)*.

Está lejos del horno concebido por el hombre cuya temperatura sobrepasa a menudo los 100º.

La molleja segundo estómago, es un verdadero triturador(*del género de la muela de piedra de nuestros molinos)*.

En fin; el estómago *(tercera bolsa)* recibe el producto de esta predigestión.

No tiene lugar en él, ninguna acción mecánica, sino que sólo hace que empapar la pasta de ácido clorhídrico *(débil)*.

El intestino, muy corto, de 0,5 a 1 metro, para evitar las fermentaciones anormales, es el lugar de distribución hacia las células y el canal de eliminación ultra-rápida *(porque es corto)*.

En el hombre, tenemos que observar que no existe ni "buche germinador", ni "molleja trituradora" y el intestino es demasiado largo.

Entonces, la lógica está en admitir que el hombre no está construido para comer cereales.

El hecho de hacerlos cocer *(es decir de "dextrinizarlos" muy mal)*, no cambia nuestra situación anatómico-digestiva.

Además, la cocción y la panificación destruyen algunos principios vitales*: (ejemplo:* un pichón muy rápidamente si es alimentado exclusivamente a base de pan blanco o incluso completo)*.

4) EL "FRUGÍVORO" (COMEDOR EXCLUSIVO DE FRUTAS).

Es el cuarto tipo digestivo, y al cual pertenece el hombre y los simios *(antropoides)*.

Nuestra dentadura, nuestra anatomía digestiva, nuestra fórmula sanguínea, nuestra camada fetal ... son idénticas, bajo cualquier punto de vista, a las de los grandes simios(*gorilas, orangutanes y chimpancés)*.

Ahora bien, éstos son grandes frugívoros con una ligera base nitrogenada cruda y animal *(huevos, insectos ...)*.

Nuestros "caninos" *(mal denominados);* no sirven para desgarrar la carne, a ejemplo de los carnívoros auténticos o de los "caninos" tales como el perro o el lobo.

Sólo tienen un fin: romper los envoltorios duros de algunos vegetales, exactamente como hacen los gorilas, con los suyos, que son enormes.

Por otra parte, la mano del hombre es ante todo un instrumento de recolección *(como la del simio)*.

Sus dedos terminan en uñas y no en garras *(gatos, leones, tigres ...)*.

La bolsa estomacal humana está hecha de una sola cavidad.

Concebida para una digestión directa, su quimismo interno está dotado de jugos relativamente poco ácidos y débiles en pepsina, contrariamente a los felinos cuyos jugos gástricos son capaces de digerir *(licuar)* los huesos.

La esencia misma de sus secreciones y su aspecto no presentan ninguna afinidad con los del gato, el pichón y el buey.

Al contrario, denotan una exacta similitud con los del gorila.

Otro hecho: La "medición" del "delgado" humano *(de 10 a 12 metros)* se sitúa entre la del carnívoro *(de 2 a 3 metros)* y la del herbívoro *(de 30 a 40 metros)*.

Su longitud insuficiente no le permite una elaboración total de las masas celulósicas importantes y su interminable red paraliza el tránsito del bolo cárnico.

Se concibe que en el primer caso; el vegetal, absorbido en demasiada cantidad, permanezca incompletamente asimilado *(con lo cual, no abandona integralmente sus principios esenciales)* escape en gran parte al intestino y corre el riesgo de bloquear o de ralentizar sensiblemente el peristaltismo de éste, produciendo fermentaciones anormales *(desviadas)* con producción más o menos abundante de gas *(hinchazón)* y de derivados tóxicos.

En el segundo caso, los desechos nitrogenados, resultando de una digestión cárnica incompleta fluyen en el laberinto intestinal donde se estancan a causa de la longitud del mismo y donde liberan venenos cadavéricos muy tóxicos *(putrefacción)*, sin contar los residuos secundarios de las transformaciones aminadas, que vuelven del hígado y de los riñones, bajo forma de urea, ácido úrico, sales amoniacales ...

La máquina humana saturada por estos venenos de origen cárnico llega muy raramente a eliminarlos totalmente.

Si algunos lectores dudan aún del "paralelismo" que hemos establecido entre el hombre y el antropoide, he aquí algunas notas complementarias que podrán ayudar a una mejor compresión del problema.

Se ha constatado que la camada fetal es, aproximadamente, de 270 días en el chimpancé y de 268 días en la hembra humana.

En efecto, hay que proceder a una observación rigurosa para constatar esta diferencia, que es mínima.

Otro hecho genético trastornante es que si se hace abortar a una mona en el octavo mes, el pequeño simio prematuro, que resulta de ello, se parece, hasta el punto de confundirse, a un bebé humano que acaba de nacer.

En efecto, es sólo en el noveno mes cuando se vuelve prognato *(mandíbulas hacia delante)* cuando se cubre de pelos y se sueldan sus fontanelas, en pocas palabras, cuando se vuelve realmente un simio.

Además, la fórmula sanguínea del chimpancé, por ejemplo, es idéntica a la del hombre.

Efectivamente, presenta los cuatro grupos: **A, B, AB y 0.**

Para nosotros, afinidad fisiológica no significa parentesco.

El hombre no desciende del simio.

Ninguna especia procede de otra.

El evolucionismo al estilo de Darwin es un error.

CONCLUSIÓN

A SIMILITUD DE CONFORMACIÓN ORGÁNICA (ANATÓMICA) Y FUNCIONAL (FISIOLÓGICA): DEBE CORRESPONDER NECESARIAMENTE IGUALDAD DE RÉGIMEN ALIMENTARIO.

No puede ser de otra manera, sino sería la negación del orden natural.

En efecto; delante de dos objetos similares, nadie pensaría acordarles un destino o una finalidad diferente.

A partir de estas pruebas, afirmamos: el animal humano, cuyo conjunto de fenómenos fisiológicos es análogo al de los grandes simios, debe alimentarse como estos últimos que no son sin embargo, frugívoros puros, es decir, frugívoros exclusivos.

En efecto, comen igualmente, pero en más débil cantidad, huevos, moluscos ...

(Incluso raíces azucaradas y tallos vegetales como la caña de azúcar).

El "simio antropoide" es entonces un gran frugívoro desdoblado en un pequeño carnívoro, pero su carnivorismo es biológico *(vivo y específico)* y no sangrante.

No hay que confundirlo con el ***carnivorismo*** humano, que es sangrante y que no es carnivorismo verdadero, como se podría creer a priori, sino ***necrofagismo o "cadaverismo".***

En el hombre, el pequeño carnivorismo, que se resume prácticamente en el consumo de huevos y de queso blanco crudo, incluso de algunas ostras frescas, completa eficazmente el frugivorismo de base y permite así, satisfacer nuestras necesidades orgánicas de proteínas diversas.

Es decir, por paréntesis, que la matanza *(cada vez más monstruosa)* de las bestias llamadas de carnicería, charcutería e incluso de pescadería es perfectamente inútil para alimentar biológicamente al hombre.

II - ¿CUÁL ES EL ORIGEN DE ESTA DEPRAVACIÓN DEL INSTINTO NATURAL DEL HOMBRE?

Esta desviación de la alimentación frugal parece haber sido impuesta a nuestros ancestros por las variaciones climáticas.

En efecto, según los datos más recientes, la especie humana apareció sobre nuestro planeta a finales del periodo terciario *(aproximadamente hace 100 millones de años),* es decir, alrededor de las épocas mioceno y plioceno.

En ese tiempo, toda la tierra, invadida por una vegetación tropical hasta los polos; *(los cuales no poseían aún cascotes glaciares),* era un verdadero paraíso.

El hombre vivía completamente desnudo; todo el año, en una atmósfera extremadamente suave y alimentándose casi exclusivamente de frutas.

Cataclismos importantes *(diluvios sucesivos)* modificaron el clima de la tierra, que habría basculado sobre su eje, se habría alejado del sol ...

Después del diluvio, remontando a 30.000 años, la tierra fue dividida en zona fría, templada y tropical.

Las invasiones glaciares del cuaternario; destruyendo los árboles frutales, empujaron al hombre aventurero *(y amenazado de muerte)* a la caza de animales *(para cubrirse con su piel y alimentarse con su carne)* al mismo tiempo que el uso del fuego *(para calentarse y hacer cocer la carne de las bestias cazadas, que repugna comer cruda por instinto).*

De recolector de frutas, de huevos y de raíces azucaradas, se convirtió en ojeador o criador de bestias salvajes, al mismo tiempo que habitaba grutas y cavernas *(protección de urgencia y de excepción)*.

Más tarde, se convirtió en agricultor.

Es el nuevo tipo de hombre, que es denominado, equivocadamente, primitivo *(primer hombre)* y prehistórico por los clásicos.

Y después de esta falsa prehistoria, su modo alimentario no ha cambiado apenas, por desgracia, intrínsecamente, a pesar de las apariencias que pueden dar lugar a pensar lo contrario.

Así, entonces, lo que no era más que un medio de supervivencia se ha vuelto en costumbre, incluso regla de vida.

Brevemente, desde hace millares y millares de años, el hombre se envenena literalmente con una alimentación antiespecífica por una parte, y desnaturalizada por otra *(almidonismo y carnivorismo)*.

Pero este cambio de alimentación no ha podido modificar morfológicamente sus órganos viscerales.

Su fórmula digestiva y partiendo de su fisiología visceral y emuntorial no ha hecho más que sufrir una degradación que va creciendo y que actualmente está a dos dedos de la degeneración.

Por mucho que digan algunos, su aparato digestivo, perfectamente constituido originalmente, no se transformará en función de una alimento impuesto, no más que un carburante industrial puede pretender cambiar la forma de un motor.

Biológicamente hablando, en gran parte la integridad orgánica, depende del alimento.

Es por lo que comiendo carnes pesadas *(sangrantes)* y cereales mal dextrinizados; el hombre cuyas vísceras, repitámoslo, no han sido condicionadas para un régimen como el de los carniceros *(gatos, tigres, leones ...)* o el de los granívoros *(pichones, gallinas ...)* comete un verdadero crimen hacia su salud y la de sus descendientes.

En efecto, es moralmente condenable si piensa procrear, cuando vive bajo un régimen político como el nuestro. En un país verdaderamente liberal por esencia, es decir, donde la "Seguridad Social" no exista, es decir, donde las leyes gubernamentales no hagan pagar a la colectividad las faltas de los individuos, cada uno, rigurosamente, es obviamente

libre de disponer de sí mismo, pero no de los demás y mucho menos de la descendencia del prójimo.

El error observado en la utilización de los almidones *(alimento inespecífico),* es que su consumo antifisiológico es tan nefasto como el carnivorismo.

No hay que olvidar que las gallináceos, contrariamente al hombre, absorben los cereales crudos, es decir, en estado de equilibrio vital y que bajo la acción de la humedad y del calor interno del buche-germinador *(40º),* los granos brotan, se enriquecen de principios de vida *(mutaciones)* y son luego predigeridos o dextrinizados *(a 40º, con lo cual a baja temperatura)* antes de su digestión final *(dialización),* sin que intervenga una cocción que destruiría todo.

El estómago humano; no puede transmutar en engrudo de almidón; los almidones crudos(*amiláceos, harinosos, feculentos ...).*

Y es el auténtico drama.

En efecto, ingerido crudo, el almidón no es atacado ni por la ptialina *(diastasa)* salivar, ni por las amilasas intestinales, que sólo pueden actuar sobre él cuando está cocido.

Pero esta acción, siendo penosa, no se desarrolla íntegramente.

Quedan importantes desechos almidónicos, tóxicos, que provocan, por vías de consecuencia, terribles fermentaciones intestinales con producción anexa de alcohol y de gas abundantes*(meteorismo, hinchazones)*.

Estas inevitables escorias de almidón y la hemogliasis que resulta de ellas, son el origen de los trastornos y casos patológicos preexistentes y de las cirrosis hepáticas en los "no bebedores" *(etilismo de lo bebés)*.

Las ancianas, golosas, mueren a menudo de esta forma de cirrosis.

Así, para intentar paliar esta carencia, el hombre obstinado a pesar de la evidencia, ha recurrido a una astucia diabólica: **la cocción.**

Por desgracia para él, esta operación tal y como es practicada corrientemente;

"es insuficiente y perniciosa".

- **INSUFICIENTE**

  Los fenómenos de escisión y de hidrólisis se detienen en etapas inferiores, es decir, que no se efectúan totalmente, como ya hemos dicho, escapando entonces al ataque catalizador de los jugos digestivos.

- **PERNICIOSA**

  El calor por debajo de los 45 o 50º estabiliza; es decir bloquea la molécula de almidón, destruye todos sus principios vitales(*tales como las hormonas y diastasas)* y alteran profundamente los electrolítico-químicos, tales como: los oligo-elementos, minerales y vitaminas; que son como se conoce actualmente, absolutamente indispensables para la elaboración *(digestión)* de la sustancia ingerida.

  De ello resultan, consecuentemente; indigestiones, es decir,, digestiones laboriosas, delicadas, interminables y necesariamente inacabadas, que agotan *(a menu-*

do hasta el agotamiento total) las glándulas hepático-pancreáticas y duodenales y todo el sistema nervioso que las hace funcionar.

Es así como la ingestión regular *(y por supuesto el abuso de las féculas)* ocasiona simultáneamente una alcoholemia, particularmente nefasta y fermentaciones *(gas)* con:

hinchazones gastro-intestinales(*seudoaerofagia),* brevemente, una corrupción visceral conduciendo al enmugrecimiento humoral, luego más tarde, a la desmineralización, a la diabetes, a la uremia, así como a otras diversas enfermedades de degeneración, de las cuales las caries, el artritismo, el reumatismo y la tuberculosis pulmonar y ósea son ejemplos típicos, de donde se deriva la fórmula del Dr.. G. Rouhet "el almidonismo ha hecho tanto mal al género humano como el carnivorismo".

Si el hombre no hubiera sido primitivamente un pequeño carnívoro, dicho de otra forma, si sólo hubiera sido un frugívoro *(frugivorismo exclusivo)* jamás se habría desviado hacia el carnivorismo actual.

La vaca, por ejemplo, herbívoro puro por naturaleza, morirá de hambre en la ausencia total y prolongada de hierba, pero nunca se volverá hacia las carnes en razón de su constitución anatómico- fisiológica, que le prohibe su uso.

Dicho de otra forma, una vaca privada de hierba no se pondrá a devorar bestias y un león privado de carne no se pondrá a comer ensaladas o zanahorias, por ejemplo.

Así, entonces, si el hombre se ha desviado hacia las carnes pesadas, es porque es, originalmente, un pequeño carnívoro.

Su carnivorismo actual es derivado de su falso carnivorismo de antaño.

Ocurre lo mismo con los cereales, que son, con lo que es conveniente llamarlos féculas, hidratos de carbono de la categoría de los "azúcares-retardo".

Si no hubiera sido un gran frugívoro; un gran comedor de frutas, las cuales son muy ricas en azúcar, como se sabe, el Hombre nunca se habría desviado hacia el cerealismo o más exactamente hacia el almidonismo actual que es su falso azucarismo, su falso frutarismo.

Es por lo que es actualmente un gran comedor de pan, de pasteles ...

Así, si quiere frenar y detener la degeneración que le afecta cada vez más, a pesar de las apariencias erróneas debidas a las formas de vestir o a los récords deportivos y si quiere recuperar su esplendor orgánico, morfológico *(formal)* y moral *(que no debería haber perdido jamás),* debe rehacer, pero en sentido inverso esta vez, el camino de la degradación (degeneración) ya recorrido.

Para ello, debe lenta y progresivamente, deshabituarse de los falsos alimentos y volver a acostumbrarse a los verdaderos alimentos biológicos que son los suyos *(vuelta al régimen biológico humano).*

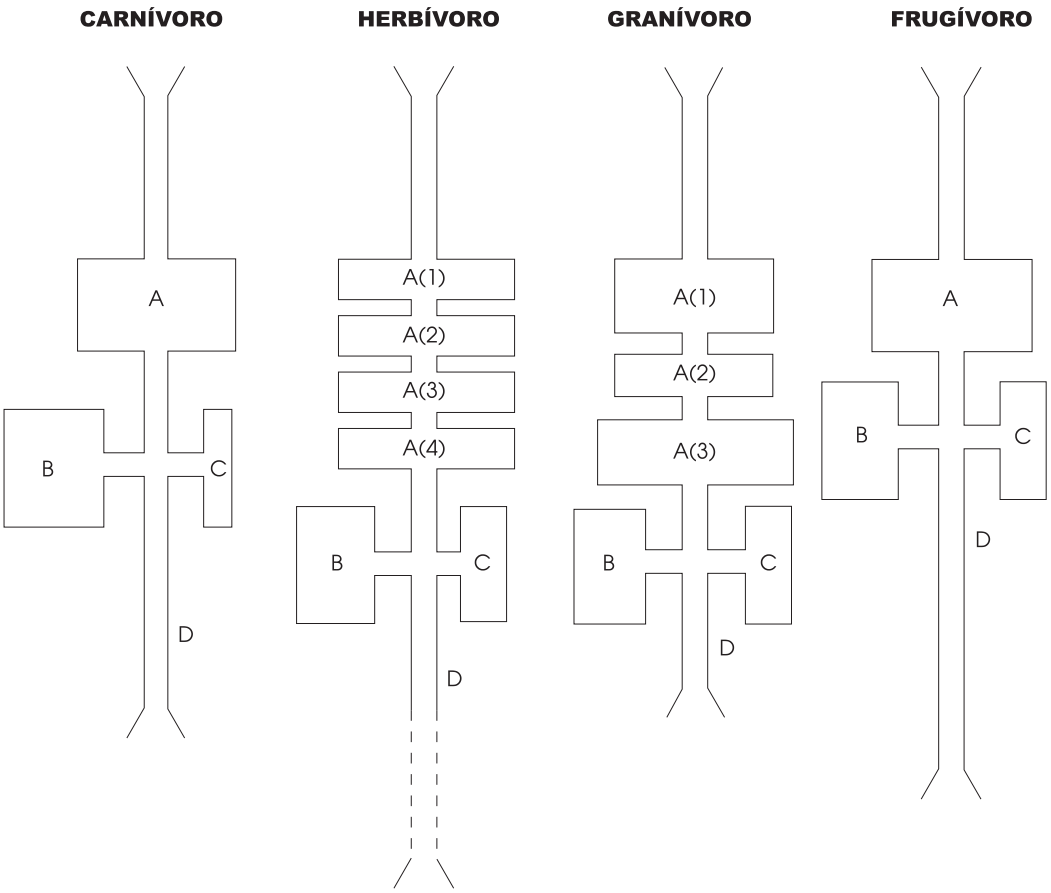
A las teorías clásicas *(analíticas, inductivas o deductivas);* conviene substituirles nuestra teoría fundamental *(sintética y analógica)* de la especificidad y de la no desnaturalización alimentaria.

La primera, desde 1935, la hemos establecido y codificado de una vez por todas.

Este estudio ha escapado completamente a la Escuela Científica, Médica y Sabia, que no puede, por este hecho, revindicar actualmente su paternidad.

Estamos obligados a concluir que el hombre no es ni un carnívoro auténtico, ni un herbívoro integral, ni un granívoro tipo y mucho menos un omnívoro según la enseñanza oficial.

ESQUEMAS COMPARADOS DE LOS TUBOS DIGESTIVOS



CARNÍVORO

A : Estómago potente
B : Hígado potente
C : Páncreas
D : Intestino muy corto (3 metros)

HERBÍVORO

A(1) : Panza
A(2) : Redecilla
A(3) : Libro
A(4) : Cuajar
B : Hígado medio
C : Páncreas
D : Intestino muy largo (30 metros)

GRANÍVORO

A(1) : Buche-germinador
A(2) : Estómago
A(3) : Molleja-triuradora
B : Hígado
C : Páncreas
D : Intestino muy corto (1,5 metros)

FRUGÍVORO

A : Estómago
B : Hígado
C : Páncreas
D : Intestino delgado y colon grueso(7 metros)

III - OBSERVACIONES A PROPÓSITO DE LA LEUCEMIA DIGESTIVA

(Esta observación aporta una prueba más a nuestra enseñanza)

1) LA LINFA: MEDIO HUMORAL TIPO (MAL CONOCIDO)

El cuerpo está recorrido por vasos sanguíneos y linfáticos.

Estos últimos convergen hacia los "ganglios" y de ahí al "canal torácico" y a la "gran vena linfática", los cuales se vierten en las venas subclavicular izquierda y derecha.

Estos vasos son recorridos por un líquido: la linfa, compuesta de glóbulos blancos *(o linfocitos)*.

Esta linfa es el verdadero medio interno.

Los glóbulos blancos atraviesan las túnicas de los canales *(diapédesis)*, encaminándose libremente a través de los espacios celulares *(linfa intersticial)* y van, así, de los capilares sanguíneos sus propios vasos donde encuentran una velocidad más rápida *(linfa circulante)*.

2) FUNCIONES IMPORTANTES DE LA LINFA

- Asegura el transporte de los cuerpos grasos digeridos *(glicerina, ácidos grasos, jabones ...)* de los intestinos hasta el corazón.
  Sabemos, en efecto, que los lípidos bombeados por los quilíferos, a nivel del intestino delgado, van de allí directamente al corazón, luego a los pulmones para ser oxidados.

  No siguen el segundo circuito de absorción, reservado a las otras categorías de alimentos*(los prótidos y los glúcidos)* que van por la *(vena porta al hígado)*.

- Ayuda a la nutrición de los tejidos - como la sangre - aportando albuminoides y glucógeno en suspensión coloidal.

- Defiende al organismo contra todas las sustancias extrañas y evacua los desechos y residuos de la vida celular.

ANOTAR. - Esta función protectora es particularmente interesante.

La linfa tiende a purificar sin cesar nuestros humores.

En ella se encuentra el mecanismo íntimo de nuestras defensas, de nuestras inmunidades y de nuestra autocuración *(Fuerza Vital)*.

Los misterios de la linfa están aun sin aclarar.

3) EXPERIENCIAS DEL DOCTOR KOUCHAKOFF

La sangre está compuesta de 5.000.000 de glóbulos rojos y de 5.000 a 6.000 de blancos por milímetro cúbico.

En el momento en que un producto peligroso penetra en el cuerpo y amenaza la economía en un punto dado, los glóbulos blancos, sobre una orden misteriosa, acuden rápidamente tomando preferentemente las vías sanguíneas más rápidas.

Kouchakoff mostró que algunos alimentos desencadenan automáticamente esta avalancha.

Por ejemplo, la absorción de un plato de charcutería hace subir la tasa de glóbulos blancos a 15.000 o 20.000 en menos de treinta minutos.

La movilización de los leucocitos se hace en el momento en que un alimento desnaturalizado y inespecífico es ingerido o absorbido.

Ello es hecho para luchar contra los compuestos tóxicos que la digestión va a liberar.

Cada ser vivo reacciona así frente a los alimentos que no le convienen.

Para el hombre, las reacciones leucémicas de Kouchakoff indican como alimentos perjudiciales: leche hervida, pastas, platos cocidos, carnes grasas, fritos, pan blanco, las mezclas alimentarias a base de almidones ...

Las reacciones son inexistentes con los alimentos crudos, las frutas, las verduras, las raíces azucaradas, el queso blanco ... *(que constituyen nuestro fondo nutricional)*.

4) LA "LEUCEMIA" DE LOS GRANDES COMEDORES

El hombre moderno que se atiborra de "falsos alimentos" crea tres veces al día, en su sangre, una avalancha de leucocitos, recordando a la de la leucemia.

Este desequilibrio sanguíneo; mantenido periódicamente, prueba no solamente nuestros errores bromatológicos, sino además el peligro representado por la intoxicación continua de nuestros humores.

Y llega siempre un momento, en el que las fuerzas purificadoras son dominadas por el exceso de enmugrecimiento y por el debilitamiento de la Fuerza Vital.

5) VUELTA A LA CALMA Y EL EQUILIBRIO

Los "regímenes autolíticos" producen la lisis de los flósculos, drenan los tejidos y vacían los órganos.

Son los grandes medios purificadores.

Al cabo de poco tiempo, con un ligero adelgazamiento, el equilibrio sanguíneo es mejorado.

En menos de un mes de cura, se puede ganar más de 500.000 glóbulos rojos y reducir los blancos en algunos millares.

Este alivio de las defensas y la vuelta a la vitalidad prueban el valor de nuestro método de salud.

6) HACIA LA CURACIÓN DE LA LEUCEMIA

Siendo dado lo que acaba de ser expuesto, se puede imaginar una terapéutica contra la leucemia o cáncer de la sangre, caracterizado por una tasa anormal de glóbulos.

Para restablecer el equilibrio sanguíneo, es necesario:

Evitar, de cualquier forma, mantener la leucemia digestiva.

Ayudar mediante "drenajes generales" a la desintoxicación.

Mantener los glóbulos rojos de la sangre mediante una sana oxigenación.

Nuestras experiencias han dado siempre mejoras muy netas:

disminuciones de la dilatación de los ganglios y del bazo, reequilibrio progresivo de la sangre ...

Desgraciadamente, los padres, chocados por el adelgazamiento del enfermo rehusan;

(a pesar de los resultados constatados) a seguir la cura y la vuelta a los errores digestivos, bajo pretexto de fortificar, conduce al enfermo inexorablemente a la muerte.

Rayos X, transfusiones repetidas, cortisona, no pueden hacer nada para salvar a los leucémicos y crean, al contrario, anemias de "choc" que no facilitan las cosas.

Salvar a un leucémico es una partida difícil de jugar; el único medio que parece tener éxito es o rechazado o abandonado, como consecuencia de temores injustificados.

CONCLUSIÓN

¿Hay que comer crudo o cocido?

Las 700.000 especies de animales que viven sobre la tierra, comen **CRUDO.**

Sólo, el hombre hace la excepción comiendo cocido.

Es sin ninguna duda una de las causas que le ***"matan".***

Como quiera que sea, he aquí el método para evitar ser víctima de la desnaturalización alimentaria por el fuego.

De todas las formas de cocer, ***¿cuál es la menos mala?***

- **La vida al servicio de la Vida**.
  El alimento crudo *(o conservado naturalmente)* es el alimento específico de todo ser vivo.

  Es el alimento correcto encargado de transmitir no solamente su sustancia plástica tisular, sino también y sobre todo la esencia misma de la vida bajo forma de vibraciones *(o biotones)* que "relanzan" las oscilaciones coloidales de nuestras células y frenan las floculaciones peligrosas de nuestras mécelas.

  Todo alimento cocido, está necesariamente desvitalizado, es impropio en una cierta medida para transmitir la vida misma.

  Agota las reservas orgánicas, incluso si una hábil cocción mejora su gusto o acrecienta su digestibilidad.

- **La trampa del fuego.**
  Las variaciones climáticas del principio de la era cuaternaria, como ya hemos dicho, han llevado al Hombre a consumir alimentos nuevos para él, alimentos de tolerancia para los cuales no estaba hecho anatómico-fisiológicamente.

Para sobrevivir, sin abandonar las tierras frías y vencer las carestías causadas por la rudeza de los climas, ha reemplazado las frutas jugosas, grasas y secas, convertidas en raras(*y que eran la base de su alimentación nitrogenada cruda, con algunos animales vivos, insectos, moluscos, huevos de pájaros a ejemplo de los grandes simios),* por granos, carnes pesadas que son digestos *(para él)* y más después de haber sido modificadas por el fuego, es decir, cocidas más o menos.

Así, entonces, para continuar habitando la tierra entera, es decir, para no recular y limitar su hábitat a algunas regiones cálidas, el Hombre, desde hace milenios, se ha acomodado más o menos bien al alimento cocido, hasta tal punto que actualmente, raros son los hombres que pueden vivir exclusivamente de frutas y de productos crudos.

Así el hombre, crudívoro en su origen como los otros animales, de gran frugívoro y pequeño carnívoro, se ha convertido lentamente en un "omnívoro" gracias al fuego.

Anatómica y fisiológicamente, no está hecho para transformar **los granos***(como el pájaro que dispone de un buche-germinador),* **ni las carnes:** *(como el tigre que está provisto de un hígado muy largo y orina el amoníaco,)* **ni las hierbas:** *(como los rumiantes que tienen 30 metros de longitud intestinal y diastasas especiales para digerir la celulosa).* El Hombre debería volver de nuevo a una existencia más conforme con su estructura, pero rehusa a ello y no lo hará jamás.

Sólo se puede aconsejar introducir más frutas, más verduras y más moluscos y otros alimentos crudos en la alimentación humana y aprender a cocer racionalmente los alimentos secundarios o de tolerancia que son los almidones y las carnes.

•· Un pacto con el diablo.

Ya que no se puede volver atrás, bajo pena de perder las ventajas inherentes a las civilizaciones industriales de los países fríos, el hombre está entonces condenado a comer cocido en gran parte.

Desnaturalizando la alimentación específica y autorizando el alimento inespecífico, la cocción provoca automáticamente una bajada de vitalidad y agotamientos orgánicos que acaban en los fenómenos clásicos de degeneración de los cuales la enfermedad es la expresión.

¿Se puede evitar esta decadencia?

¿Existe un término medio entre lo **CRUDO y lo COCIDO?**

¿Se puede esperar sobrevivir sabiendo cocer mejor nuestros alimentos?

¿Existen medios de cocción que conserven "un poco de vida" en los alimentos?

¿Cuáles son los modos de cocción menos destructores?

Analicemos primero los efectos térmicos sobre la materia viva.

Por encima de los 63º, el calor coagula irreversiblemente los albuminoides y los rompe parcialmente en productos nitrogenados no-asimilables, impropios para constituir la gama ácido-aminada destinada a rehacer las mallas de nuestros tejidos.

Estos desechos no-nutritivos, no eliminados a menudo, son tóxicos y perjudiciales.

Tapizan con su costra el colon y engendran putrefacciones microbianas importantes.

Por otra parte, acidifican los humores, desmineralizan el organismo que, para protegerse contra el asalto ácido, sacrifica sus propias bases cálcicas y magnesianas.

El caldo de carne, de tanta reputación, no es según nuestro punto de vista, nada más que una mezcla de prótidos y de urea que se puede comparar con la orina.

En las mismas condiciones de calentamiento, los "amiláceos" pasan primeramente bajo forma de engrudo de almidón digesto y luego evolucionan hacia formas coloidales viscosas que los jugos digestivos no pueden penetrar.

Ese "magma" colmata también el intestino y el grueso colon, causando "fermentaciones" igualmente ácidas e incluso alcohólicas *(azúcares)* después de haber solicitado vanamente las funciones pancreáticas y biliares, bloqueando los lugares de absorción y creando en las bolsa del colon grueso depósitos duros donde se encuentra ácido láctico como en los tumores.

•· **Remontando la escala de la destrucción.**
En el transcurso de la cocción, ¿en qué se convierten las "preciosas sustancias" mensajeras de la vida y minúsculos obreros de la digestión?

Desde los 40º, las diastasas son destruidas en parte y hacia los 75º ya no existen.

Las hormonas vegetales y animales han sufrido la misma suerte.

Es por este procedimiento por el que las conservas ya no se alteran, como hemos dicho anteriormente.

A 60º la destrucción de la vitamina C es total mientras que las otras resisten aún en parte.

A 90º las vitaminas A y D han sufrido una suerte análoga.

Sólo resisten las vitaminas B, E y PP que sólo aceptan desaparecer hacia los 110º.

Recordemos, a este propósito, que la destrucción de las vitaminas por el calor es más rápida al aire libre que en un envase cerrado, lo cual no autoriza el sobrecalentamiento en la autoclave.

Por encima de los 90º las plantas aromáticas, que estimulan la digestión y purifican la flora intestinal, destilan o se modifican.

A ebullición; las sales minerales orgánicas pierden su equilibrio y tienden a volverse de nuevo "compuestos inorgánicos e no-asimilables".

Ya no se fijan están involucionados, los riñones los expulsan difícilmente o mal y dejan formarse depósitos a lo largo de las arterias *(artero-esclerosis)*.

IV - LOS DIVERSOS MODOS DE COCCIÓN SON LA COCCIÓN EN AGUA, EN CUERPOS GRASOS Y A LA LLAMA

1) LA COCCIÓN EN AGUA ES UNA VERDADERA REACCIÓN QUÍMICA

Esta hidratación forzada por el calor hasta la desorganización celular, rompe los complejos minerales, disocia los albuminoides y los edificios glucídicos,

desvitaminiza y desvitaliza toda la sustancia alimentaria, reduciéndola a una masa inerte de fibrina o de celulosa sin valor nutritivo y que no tiene nada más que el gusto de las sales y plantas aromáticas o de otros ingredientes de acompañamiento que se ponen en el momento de servir.

Las verduras cocidas en agua y en varias aguas, como lo quería el Doctor Carton, sólo se justifican en los casos de estreñimiento y de gran limpieza del intestino.

Aseguran el "golpe de escoba" del tubo digestivo.

Es la "papilla celulósica" que precede a las curas de ayuno.

2) LA COCCIÓN EN CUERPOS GRASOS

***(ACEITES, MANTEQUILLAS Y GRASAS)* ES SIN NINGUNA DUDA, LA MÁS NEFASTA.**

La temperatura de los cuerpos grasos en fusión para cocer es en general muy elevada, de 120 a 300º y más.

Los alimentos en su masa sufren los efectos ya indicados, además, los cuerpos grasos se descomponen y se rompen a 200º dando agua y productos alquitranados netamente cancerígenos y acroleinas*:*

(CH2 CH CH O) aldehidos irritantes que intoxican la célula hepática en particular.

A menudo el mal es agravado porque el mismo aceite sirve para varias frituras, se debe tirar a la basura.

La buena ama de casa y madre de familia inteligente se debe limitar a las frituras sobre la mesa.

Existen numerosos medios de evitarlos o de aniquilar sus efectos nocivos.

3) LA COCCIÓN A LA LLAMA, ANTIGUA COCCIÓN DE LAS CARNES, ES UNA DE LAS MAS SANAS.

En el asador y a la llama, este modo de cocción "satisface" bien a las carnes.

Hay que vigilar, por un ligero regado con agua, que las carnes no se "carbonicen", lo cual daría alquitranes aromáticos cancerígenos que por otra parte, se pueden eliminar la mayoría de las veces mediante simples raspados.

Si se tiene cuidado de no provocar demasiado la coagulación a fondo de todas las albúminas y de respetar "la carne bajo la corteza", se predigieren de alguna forma las carnes sin dañar demasiado su valor nutritivo.

Las partes grasas de la superficie "rotas" dan también productos secundarios tóxicos como en el caso de los fritos, que conviene no absorber sistemáticamente.

A falta de llama, la carne puede ser asada a la parrilla sobre una placa o asada al horno.

4) LA COCCIÓN EN ESTOFADO, SIN AGUA, SIN CUERPOS GRASOS, ES LA MÁS RACIONAL PARA COCER LAS VERDURAS.

En este caso, el alimento es puesto en un recipiente preferentemente de tierra especial, enteramente cerrado, que se sumerge en agua hirviendo o en el vapor de este agua.

En el interior del recipiente, la temperatura es calculada para que no exceda de los 90º, calor límite.

Es suficiente con evaporar el agua del alimento que se condensa contra la tapadera del recipiente y cae de nuevo sobre el alimento.

El circuito hídrico se mantiene durante toda la duración de la operación, permitiendo llevarse a cabo la cocción sin "quemar" el alimento.

Como el alimento no está sumergido en el agua y como sólo está sometido a una temperatura moderada, casi no se descompone y pierde pocos de sus principios activos.

El equilibrio mineral es respetado bastante bien.

El puré de legumbres obtenido así; es muy perfumado, muy agradable al gusto y de gran valor remineralizante.

Este método era preconizado por Mono.

Para acelerar la cocción, a veces se emplean ollas especiales, autoclaves a presión, que permiten operar por encima de los 120º.

Este método hace ganar tiempo al ama de casa, pero tiene una falta muy grave: como consecuencia de la presión sobreañadida, la temperatura interna es considerable y el alimento sufre mucho.

Se ha pretendido que algunas vitaminas resistían a esta cocción que se hace en vaso cerrado. Ciertamente: las oxidaciones reducidas deben limitar los deterioros, pero el alimento pierde necesariamente su valor nutritivo.

Es discutir en vano, admitamos que la olla a presión puede, dado el caso, ser un gran socorro para la cocinera con prisa, pero no es más que un método de cocción que se debe aconsejar bi-cotidianamente.

CONCLUSIÓN

DADAS LAS EXIGENCIAS DEL ENTORNO ARTIFICIAL EN EL CUAL VIVIMOS; LA ALIMENTACIÓN HUMANA MÁS CORRECTA CONSISTE EN TOMAR LA MAYOR PARTE POSIBLE DE ALIMENTOS CRUDOS (FRUTAS VARIADAS, JUGOSAS, GRASAS Y SECAS) Y PEQUEÑOS PRODUCTOS ANIMALES: QUESO BLANCO, OSTRAS, YEMAS DE HUEVO ...

Completando la ración por alimentos cocidos, bien a la llama o en estofado.

V - VENTAJAS DE LOS PRODUCTOS CRUDOS ALIMENTOS BÁSICOS

El abuso de los alimentos blancos, manjares cocidos, carnes cadavéricas, cereales refinados ..., engendra un estado peligroso de **ACIDÍSIMO,** factor de desmineralización y de degeneración.

La gran prensa - a veces - habla de Bromatología, pero lo hace muy mal.

No sabe nada más que repetir, incansablemente, teorías deterioradas, falsas, en las cuales la gente inteligente ya no cree *(calorismo, quimismo, carnivorismo ...)*.

La función del periodista es la de educador, también conviene hacerlo correctamente y para ello, debe aprender, él también, de fuentes seguras.

En materia de **BROMATOLOGÍA,** es hora de salir de los senderos batidos y abrir vías nuevas hacia horizontes más claros.

Las nociones de acidez y de alcalinidad deben, ahora, dominar la Bromatología.

En efecto, se pueden clasificar todos nuestros alimentos en dos grandes grupos en función de su reacción química:

- **LOS ALIMENTOS BÁSICOS** *(DE REACCIÓN NEUTRALIZANTE O ALCALINA: METAL + OXIGENO + AGUA)*.
- **LOS ALIMENTOS ÁCIDOS** *(DE REACCIÓN ACIDIFICANTE O ÁCIDA: METALOIDE + OXIGENO + AGUA)*.

Los mejores alimentos - para el organismo humano que neutraliza mal sus ácidos orgánicos y cuyos riñones son impermeables al amoníaco - son los alimentos básicos.

En una alimentación biológica humana, hay que apuntar hacia un 80% de bases y un 20% de ácidos.

El régimen de productos crudos nos asegura, sin error posible, justo estas proporciones.

Cada cual sabe, en nutrición; que los alimentos preparados al fuego, es decir, habiendo perdido sus minerales de constitución, se vuelven alimentos acidificantes, de donde se deriva el uso de la sal para corregir las pérdidas minerales sentidas directamente por el gusto.

El tratamiento en el estofado evita; en parte, la precipitación de los minerales, pero nada puede ser comparado con los productos crudos para remineralizar un organismo carencial.

Las ensaladas verdes, las zanahorias, el perejil, los tomates, el limón mismo aportan al organismo una preciosa gama de minerales asimilables que completan las frutas jugosas, grasas y secas.

Todas las comidas deben empezar por una ensalada de productos vegetales crudos coloreados.

Es el mejor consejo bromatológico que se puede dar.

Que los lectores saquen provecho de él o no, es cosa suya.

Para los que las soportan, recomendamos tomarlas sólo en pequeñas dosis, para empezar y siempre arrojarlas de la boca *(escupirlas),* después de haber extraído el jugo *(zumo)*.

Algunos estarán tentados de usar, para ello, una centrifugadora eléctrica de cocina, con el fin de "ganar tiempo" y "simplificar las cosas".

Actuar así, sería un error grave.

Los alimentos no deben ser bebidos sino masticados largamente.

RECORDAR

Estos "productos vegetales crudos coloreados" constituyen una ensalada de fuerza, remineralizante y neutralizante de las acideces digestivas y orgánicas.

Se las puede acomodar con un poco de clorhídrico *(polvo),* de aceite lecitinada, de germen y de suero marino.

Se realiza así, un plato rico en vitaminas, minerales y diastasas, que facilitan las digestiones, las asimilaciones y que normalizan los humores.

Es la salud para todos, con la condición de que se use regularmente todos los días, sobre todo al mediodía.

El Doctor Chevillet, antiguo médico alópata, enfermo y curado por nosotros, escribió:

" Enfermo, he recuperado mi salud mediante el ejercicio, la sudoración y el régimen.

Desbonnet me ha enseñado a sudar y Marchesseau a comer.

A estos maestros de la higiene natural, les debo todo lo que soy actualmente ".

"En función de los nuevos estudios de biomedicina que he hecho, así, sobre mí mismo, debo decir que dos puntos merecen particularmente retener la atención de todos los que quieren recuperar la energía de sus veinte años en algunos meses de cura".

Estos dos puntos son los siguiente:

- **COMED PRODUCTOS CRUDOS EN CADA COMIDA.**
- **SUDAD, MEDIANTE EL EJERCICIO, UNA VEZ AL DIA ".**

El baño de sudoración está muy bien, lo practico, pero la cura de gimnasia sudorífica es superior para desintoxicar, porque el sudor es más rico en ácidos y porque el sebo, obtenido de las glándulas sebáceas, es excretado a su vez.

Es necesario un calentamiento profundo de la masa sanguínea, por el aparato muscular, para producir este fenómeno centrífugo de eliminación, conforme con los procesos fisiológicos de la autocuración, querida por los Biomédicos, de los cuales yo formo parte ahora.

El calor exterior es bueno, pero, lo repito, el que viene del "interior" es más "desintoxicante".

Se me dirá: "todo el mundo no puede sudar haciendo ejercicio, ello exige demasiados esfuerzos para alguno".

Es verdad; algunos sujetos deben reeducarse primero, en el aparato de sudar, pero yo les aconsejo ponerse a hacer el ejercicio de sudar en cuanto puedan hacerlo.

El entrenamiento se hace rápidamente y el corazón se encuentra bien si se sabe progresar suavemente en el esfuerzo.

El segundo punto de la regeneración de los tejidos deteriorados es la necesidad de comer productos crudos.

Ello los naturistas lo han repetido siempre.

Por productos crudos, hay que entender todas las legumbres verdes, es decir, las legumbres clorofílicas *(diente de león, romero, lechuga, berro, milamores ...)*.

P.V. Marchesseau me decía: "comed clorofila en cada comida y tomad el sol sobre la piel entre las comidas".

Se conoce el valor del sol para fijar los minerales y el calcio en el organismo.

Ahora bien, la clorofila es, en definitiva, una masa de células tiernas, sobre todo ricas en minerales, contiene igualmente vitaminas y hormonas, incorporadas a los azúcares y a la célula de constitución ".

"La celulosa "labora" el intestino y despierta el peristaltismo.

Normaliza la flora intestinal y regula los colibacilos.

Es excelente en los casos de estreñimiento y otros retrasos del tránsito digestivo, pero con la condición de masticarla bien, durante largo tiempo.

El complejo clorofílico da una buena ración magnesiana.

El Profesor Delbet decía que el magnesio protege del cáncer.

Revitalizante potente, el complejo clorofílico facilita la formación del esqueleto *(sobre todo unido al sol),* mantiene la flexibilidad de los vasos, excita las secreciones, acelera la oxidación y provoca las catálisis.

Las sales minerales que aporta en asociación órgano-mineral, son de digestión fácil, no irritan las mucosas y no sobrecargan los tejidos ".

"Bajo esta forma viviente, no "sobremineralizan" y no formando depósitos *(cálculos),* no van a tapizar las venas o las arterias.

Las vitaminas son igualmente muy activas por el hecho de su sinergia con los minerales.

La asimilación se persigue a fondo y las degradaciones alimentarias son más completas.

En fin, las hormonas vegetales, sobre todo las de crecimiento de los brotes, facilitan la renovación tisular, su desarrollo y su consolidación.

Además, actúan felizmente sobre la proliferación diastásica.

La cocción desorganiza el vegetal crudo, que pierde las propiedades que acabo de enunciar.

Entonces hay que comer crudo, lo más a menudo posible.

Los intestinos frágiles empezarán lentamente, por muy débiles dosis y a medida que se produzca su restablecimiento, dejarán de ser irritados por una alimentación que les es indispensable.

Así, mediante la gimnasia, que hace sudar y la alimentación vegetal cruda, que revitaliza, he recuperado mi salud perdida.

Ciertamente, el método es más complejo de aplicar y hay que saber graduarlo en los más mínimos detalles, pero el resultado vale la pena.

Mi colega, el Doctor G. Rouhet, al que le gustaban mucho los caballos y poco los productos crudos, me decía de broma:

"Germinal, mi caballo, sería vuestro convidado para la clorofila, invitadle entonces a vuestra mesa".

Es verdad que los grandes herbívoros ingieren mucha hierba, pero los hombres, también, de origen frutal, sacan ventajas de ella con la condición de que sepan limitar las grandes cantidades que nuestro intestino medio rehusa aceptar.

El Doctor G. Rouhet, por otra parte, se había vuelto casi vegetariano en sus últimos días, como consecuencia de los consejos de P.V. Marchesseau.

Nuestros sabios han querido meter las vitaminas del Buen Dios en frascos, están muertas.

Así, han hecho imitaciones, las que se compran en la farmacia.

Son tan poco verdaderas que intoxican en el momento en que se abusa de ellas, mientras que las del Buen Dios no lo hacen nunca.

En fin, dejemos a cada cual su verdad.

Nosotros los Biomédicos, estamos a favor de la naturaleza y no a favor del artificio.

Bebed zumos de frutas y jugos de verduras, nuestros órganos os lo agradecerán y os lo agradecerán durante largos años dandos, de vuelta, la Salud y la Alegría de Vivir, son las Vitaminas del Buen Dios, las que siempre han estado aquí, durante toda la eternidad, para hacer digerir, engordar, crecer, vitalizara los seres vivos y a los hombres en particular.

Estaban aquí y estarán siempre aquí bajo el sol y en los vegetales coloreados, de amarillo, rojo, verde o violeta.

Están aquí, preparadas para la acción y para cumplir su función de encendido, de catálisis, de energía, de fuerza misteriosa y de vida.

Están aquí, llevando a nuestras glándulas las órdenes del creador.

Los hombres han aprendido a conocerlas, incluso las cuentan: **A, B, C, D, E, PP, K** ...

Todo no ha sido dicho a este respecto, existen aún muchas desconocidas.

Por otra parte, poco importa, sepamos aprovecharnos de todas, comiendo CRUDO "

"LA HERNIA DISCAL SE CURA SIN INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA. TODO LO DEMÁS ES UN FRAUDE CIENTIFICO Y ECONÓMICO".

Con esta afirmación, el Dr. Michel Stéphan resume su dilatada y exitosa carrera profesional, en la que 5.000 pacientes han visto resueltos variados y serios dolores de espalda.

La inmensa mayoría de esos enfermos acudieron al Dr. Stéphan angustiados por los dolores y sin esperanzas, inmovilizados físicamente en numerosas ocasiones y con el desahucio de la medicina convencional en la mano.

Todos ellos, gracias a las revolucionarias terapias del Dr. Stéphan, en un brevísimo espacio de tiempo, ha visto cumplirse en su persona el milagro de Lázaro. Los que llegaban en silla de ruedas la abandonaban definitivamente, mientras que las muletas de otros quedaban convertidas en piezas de museo para el resto de sus vidas.

Michel Stéphan lo sabe todo sobre el dolor muscular, sobre el dolor articular y en este capítulo todo sobre la hernia discal. Por ello, se indigna ante los inútiles métodos empleados por la medicina convencional y asegura estar "harto de este mercadillo de operaciones que se hacen sabiendo perfectamente que el noventa por ciento fracasan y dejan por ahí gente inválida, apoyándose para ello en la pensión por invalidez, en la del pensionista y en la del jubilado por anticipación. Y esto es algo que no soporto porque se trata de seres humanos. En cambio, cuando se habla con médicos o con gente que se dedica a realizar estadísticas sobre este campo, únicamente entienden de números, como si las personas no fueran otra cosa. Se está tomando el pelo a la gente para beneficio de "cirugistos", chapuceros protegidos por el bunquer de poder que ejerce el colegio de médicos, que coacciona a cualquiera que se meta con ellos, bajo la acusación de intrusismo. Sin embargo, este llamado intrusismo siempre es beneficioso cuando saca a la luz los abusos de cualquier profesión, que no son otra cosa que la falta de ética, algo que la medicina clásica utiliza millones de veces y que hay que denunciar".

En esta línea de pensamiento, el Dr. Stéphan asegura que una hernia discal no debe ser operada porque no es la propia hernia la que produce el dolor. Por el contrario, la hernia es consecuencia del dolor. A su vez, además de arremeter contra el desconocimiento y el conocimiento con ocultamiento de un gran colectivo de facultativos, también ataca a otros grandes beneficiados como son los laboratorios multimillonarios en dólares. Estos también son otro fuerte bloque de poder al que no interesa que las cosas cambien.

"No me duele nada. Es lo que contesto ahora cada vez que me preguntan si estoy cansada", comenta Joaquina Rodríguez, cuyo trabajo dentro de la estética le obliga a permanecer numerosas horas de pie y en posturas que habían forzado su espalda hasta tal punto, que el dolor y ella eran todo uno desde hacía bastante tiempo. Sin embargo, todo cambió cuando se puso en las manos del Dr. Stéphan, ya que en la cuarta sesión afirmaba estar estupendamente. Sin haber alcanzado los cuarenta años, Joaquina

confesaba haberse acostumbrado a vivir con los dolores. "Desde hace diez años vivía con constantes molestias de lumbago y del trapecio. En el último chequeo del pasado año me hicieron un montón de pruebas. La conclusión fue que la causa era el estrés". Casualmente se acercó al gabinete de Michel Stéphan que sirviéndose de su ojo clínico, fruto de la capacidad de observación de posturas y movimientos, hizo un recorrido certero por su dolencia. El paso siguiente, ya en la consulta, consistiría en corroborar científicamente lo sospechado y aplicarle el tratamiento más adecuado, que apenas tardaría en ofrecer los resultados más satisfactorios. Entre otras cosas, tuvo que quitarse los empastes metálicos que tenía colocados en su dentadura, ya que funcionaban como pilas que alteraban su sistema nervioso.

"Esto es algo que ya me hablan comentado en un cursillo de medicina estética al que asistí en Italia, pero no hice caso, entre otras cosas por la reacción que podría tener mi dentista de toda la vida. Sin embargo, ha sido muy positivo para mi mejoría el cambiarme esos empastes. Y después, tras la primera sesión con el Dr. Stéphan ya me sentía fenomenalmente. Tanto es así, que empecé a estar contenta y desapareció la tristeza que siempre tenía"

En la actualidad Joaquina Rodríguez continúa en un estado físico y mental tan bueno, que le permite dedicar sin un especial sacrificio dieciséis horas a su trabajo. Las terapias biológicas, naturales, sin la intervención de productos químicos, por fin han logrado no sólo frenar su empeoramiento sino además recuperarla total y definitivamente, así como mejorar ostensiblemente las manifestaciones de su diabetes irreversible. Esto lo explica el Dr. Stéphan, porque "se puede relanzar el funcionamiento pancreático, mejorar la circulación sanguínea, que es una red de doscientos mil kilómetros de arterias, venas, vasos capilares. Y a través de esta mejoría de la circulación, mejoraremos la función cardíaca, la función pulmonar, la función hepática, la función vesicular, la función renal y sobre todo la función digestiva":

Por todo ello, el Dr. Stéphan, padre de la hidroterapia de colon, moderna en España, entre otras medidas aplicó a la paciente cinco sesiones de limpieza natural del intestino. Supuestamente, una persona como Joaquina Rodríguez, que apenas como nada salvo frutas, debería haber limpiado rápidamente el colon. "Sin embargo, en la quinta sesión encontramos casi más materias fecales que en la primera. Esto explica la debilidad de la enseñanza médica porque siempre se habla del hígado, siempre se habla de la vesícula, siempre se habla del aparato digestivo y nunca se habla del páncreas. Y el páncreas es seguramente la clave del buen funcionamiento de la trilogía hepática, pancreática y primer duodeno, la salida del estómago, donde empieza ya el funcionamiento digestivo, con sus siete metros de intestino delgado y un metro setenta y cinco de intestino grueso.

Cuando hay una disfunción pancreática, automáticamente se producirá una disfunción del aparato digestivo. Y cuando éste está saturado a nivel del colon, la vena porta y toda su red de capilares, que buscan vitaminas dentro del colon para transportarlas por la comente sanguínea en dirección al hígado y después al corazón, sólo halla toxinas que igualmente serán transportadas y consecuentemente producirán una intoxicación general, así

como una inhibición del funcionamiento pancreático. Por ello, afirmo que los trastornos digestivos que desde niña ha sufrido Joaquina la han llevado a padecer diabetes".

Además de encontrarse bien, Joaquina se ve bien ante el espejo, que siempre le había devuelto un cuerpo delgado pero no totalmente recto y con un vientre permanentemente inflamado. La disbiosis fermentativa, según explica el Dr. Stéphan tenía mucho que ver. Esta se produce como consecuencia de los hábitos alimenticios que crea un hongo, denominado cándidas, causante de dicha disbiosis fermentativa, de los gases.

Flatulencias, pesadez de estómago y la rápida sensación de hartazgo son sus primeras manifestaciones antes de derivar en los dolores musculares. Además, un vientre abultado por el peso repercutirá negativamente en la parte lumbar y paulatinamente se irá alterando la posición del tronco hacia arriba. La cifosis comenzará a manifestarse con unas cervicales rectas a la vez que las dorsales se van doblando hacia delante por compensación de la cadena ósea.

La solución ha sido y sigue siendo definitiva para todos los pacientes del Dr. Stéphan, que hace mucho renegó de una medicina tradicional incapaz de resolver lo que con sentido común y profesionalidad bien entendida tan sencillo es. Por ello, él se pregunta si realmente el sistema médico actual es incapaz de curar, o la clave está en que no le interesa hacerlo, dado el grave perjuicio que se ocasionaría al negocio mundial de la farmacología, que tanto intereses tiene creados a su alrededor.

Michel Stéphan, cuando habla de la hernia discal lo hace con la íntima convicción que le ha proporcionado su exitosa experiencia, de la mano de miles de hombres y mujeres que se han acercado hasta su consulta y han confiado en él. Jóvenes y mayores, post y preoperatorios de hernia discal, a lo largo de estos años han engrosado la cifra del 99% de éxito.

A pesar de ello, o precisamente por ello, las críticas no han dejado de llover desde los colectivos médicos tradicionales, que ven cómo su credibilidad y profesionalidad quedan en entredicho.

En este sentido, Stéphan considera que "los críticos deberían primero pensar, estudiar y analizar para buscar el por qué de su falta de entendimiento y de este modo no lanzar juicios equivocados, ya que juzgar sin saber es patrimonio de los mediocres. Ya lo dice el proverbio chino: "el sabio señala la luna con el dedo. El idiota mira al dedo".

Este doctor francés también afirma que nadie tiene el monopolio de la salud y aboga por el trabajo en armonía entre osteópatas, naturópatas y médicos convencionales. Sin embargo, tras larga lucha infructuosa en beneficio de la salud humana, ha llegado a la conclusión que la medicina, tal y como la conocemos hoy en día, "es un gran circo en el que los médicos desempeñan el papel de payasos':

`Para ser médico, -asegura el Dr. Stéphan-, hay que tener la inquietud de estudiar, de descubrir. Nunca sabemos. Nunca. Tenemos que estudiar de forma permanente. Nunca podemos decir "ya sabemos" porque el cuerpo nos permite siempre descubrir cosas nuevas. No conocemos casi nada del funcionamiento real del ser humano. Puedo decir el 5% o el 0, 2%. ¡ quién sabe !.

Michel Stéphan ha llegado donde está gracias a esa filosofía del culto al estudio y a la investigación que ha regido y sigue rigiendo su carrera profesional. El espíritu de síntesis, de relaciones entre órganos, estructura, funcionamiento del sistema linfático, disbiosis de fermentación, etc., etc... y es que como él mismo dice, "el cuerpo es un solo órgano y la vida una sola función".

Otra de las claves del éxito de Michel Stéphan es la combinación de ese afán por conocer, con la prudencia de saber dónde están los propios límites, lo cual sitúa los márgenes de error en un nivel inapreciable. Asegura que nunca va más allá de lo que sabe. "Me limito a lo que he estudiado y comprobado. En lo desconocido únicamente me meto para estudiar, para ver dónde está la verdad".

Michel Stéphan hace muchos años que comenzó dentro de la profesión médica. Se preguntaba por qué había una plaga patológica como la de la hernia discal. Él, con todas las titulaciones que avalan el ejercicio de su profesión, se define como un universitario autodidacta que llegó a España en mayo de 1986. Tenía 200.000 pesetas y una hija de quince años a su cargo. Se instaló en Irún y desde entonces no ha parado su crecimiento profesional.

"Para mi lo más importante ha sido el afloramiento de mi yo profundo, el nacimiento de mi personalidad profesional, algo que ha sucedido en España, ya que he podido desarrollar mi saber sin coacción mientras vivía en Euskadi. Vengo de Francia, el país más policial del mundo, donde no puedes hacer nada sin pagar o pedir autorización". Stéphan asegura que "con la llegada a Irún vio la luz al poder hacer lo que él sospechaba dentro del concepto científico de lo que desarrollo".

Ese concepto científico es el resultado de la sospecha tras demasiados fracasos en el tema de las operaciones de hernia discal. Él, como osteópata bien formado también fracasaba, a pesar de haber creído que iba a curar a todo el mundo cuando le fue entregado el diploma de Doctor osteopático. Sin embargo, tristemente no sería así. Se sucederían trescientos sesenta y cinco días multiplicados por diez años, en los que Michel Stéphan se dedicaría a estudiar y analizar cada caso, a ir haciendo cambios en los tratamientos, a averiguar qué exámenes se han hecho y cuáles no, a evaluar los resultados obtenidos con cada innovación, a realizar estadísticas y en definitiva a ir buscando la puerta de salida que hoy tan firmemente tiene agarrada. "Cada día que pasa valoras tu saber, lo que has aprendido y te das cuenta que no sabes nada. Llegas a ver que el error de la medicina clásica está en aplicar tratamientos sin tener en la mano los exámenes adecuados que establezcan el diagnóstico certero. Y cuando una. terapia fracasa es porque no ha habido suficiente información en el campo de la investigación sobre el paciente. Y gracias a los fracasos de esta medicina convencional mi consulta está llena. Que sigan así, pero que dejen de coaccionar a la gente a pagar una Seguridad Social que para mi es un fracaso total y una estafa que sólo habla de los éxitos pero nunca de los fracasos. Que dejen de recaudar dinero de forma coercitiva, porque si no pagas la Seguridad Social te vas a la cárcel. Pero en fin no estoy yo aquí para cambiar el mundo. Además, gracias a la Seguridad Social y a su mediocridad yo trabajo, así es que no me voy a quejar. El que se puede quejar es el paciente, que por desgracia tiene que pagar una Seguridad Social que no lo cura y encima venir a mi consulta donde los tratamientos son caros".

Cuando a Michel Stéphan se le pregunta por la cantidad de dolencias que es capaz de curar, se encrespa ligeramente y asegura que no es él, que él no es nadie, que lo que cura son las terapias que aplica. "Yo soy el mero instrumento entre un buen diagnóstico y una buena aplicación terapéutica. El diagnóstico lo hace el biólogo el microbiólogo. Hace falta encontrar a uno bueno, porque aquí también hay mucho que decir, yo cuento con el mío y a él dirijo a mis pacientes, que tienen derecho a contar con la mejor herramienta desde el momento en que pagan, además de la libertad de ir a donde les da la gana"..

Con todo, hay que decir que el Dr. Stéphan cura enfermedades de lo más diversas. Como él mismo afirma, esto es lo propio de la osteopatía. El se doctoró hace veinte años. Se preparó en Inglaterra y Francia, donde el nivel es más alto y completo. Consta de un primer ciclo de tres años, un segundo de dos años y un tercero de un año. Un total de seis años en que se adquieren los datos fundamentales de la Osteopatía, que requiere de un conocimiento perfecto de la anatomía y de la fisiología de la persona. Tendrá que dominar la dimensión global del cuerpo humano, para lo cual aprenderá tanto en la teoría como en la práctica sus diferentes planos: óseo, membranoso, nervioso, visceral, líquido, endocrino... Conocerá la integración de todos ellos bajo una base médica y realizará la síntesis y las investigaciones necesarias para elaborar su propia tesis. "Es una profesión universitaria muy completa, donde se habla no sólo del cuerpo humano, sino también de microbiología y de etiología, que es la parte de la medicina que estudia las causas de las enfermedades. Claro que esta formación nada tiene que ver con los cursillos de cuatro días que suelen anunciar algunos colegios médicos en España, cuya mediocridad llevará necesariamente al fracaso y al consiguiente desprestigio de la profesión".

La medicina en general tiene como filosofía de funcionamiento para curar el atacar al mal de frente. En cambio la Naturopatía, que es la terapia biológica de la medicina, utiliza un lenguaje completamente distinto al buscar las causas de ese mismo mal. "Por supuesto que alguien que se corta debe poner remedio a ese corte, -asegura el Dr. Stéphan-, pero hay diferentes modos de hacerlo. Un médico tradicional aplicará sobre la herida alcohol, agua oxigenada o éter por ejemplo. Nosotros utilizaremos un cicatrizante natural procedente de la savia de un árbol de la Amazonia buscando el mismo resultado. Sin embargo, cuando por ejemplo duele la espalda, nosotros no vamos a recetar un producto que a ocultar el dolor, sino que vamos a buscar la causa. La medicina clásica por el contrario, aconsejará un antiinflamatorio que no sólo no eliminará el dolor, sino que consecuentemente generará trastornos como la úlcera de estómago o la gastritis crónica".

Stéphan asegura que la Osteopatía le ha abierto los ojos a la mediocridad de la enseñanza, ya que la medicina clásica enseña que la estructura gobierna la función, pero al remitirse a los conocimientos osteopáticos y biológicos del cuerpo humano la conclusión es la contraria: que la función gobierna la estructura, y es cuando se rompen todos los esquemas.

LA MEDICINA MEDIANTE LOS ALIMENTOS O "LA PRIMERA MEDICINA"

LOS ALIMENTOS BIOLÓGICOS HUMANOS

ALIMENTOS ESPECÍFICOS Y NO DESNATURALIZADOS

Y ESTUDIO CRITICO DE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS

El medicamento no puede ser un remedio.

Habiendo producido el alimento "antibiológico" el mal, sólo el alimento "biológico" puede remediarlo.

1 LA MEJOR TERAPÉUTICA QUE SE CONFUNDE CON LA HIGIENE FISIOLÓGICA, ES DE PREDOMINANCIA "BROMATOLÓGICA"; ES DECIR, QUE UTILIZA EN PRIORIDAD:

"LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN".

Hipócrates lo dijo antes que nosotros.

Sin embargo, muchos no creen aún en las virtudes del **"alimento biológico"**, tanto para curar, como para prevenir.

Están equivocados.

Un día verificarán la exactitud de nuestras proposiciones; cayendo enfermos por su culpa y permaneciéndolo a pesar de sus drogas.

Pero si por casualidad; se acuerdan de nuestras palabras, podrán hacer una "contra- experiencia" aceptando someterse a un régimen alimentario que les salvará.

Es el bien lo que les deseamos.

Las enfermedades sólo se vuelven graves e incurables porque el hombre busca misteriosas fórmulas para curarse, mientras que nuestro organismo posee en él **todos los poderes curadores**.

2 LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS NECESARIOS PARA COMPRENDER NUESTRA ENSEÑANZA ESTÁN AL ALCANCE DE TODOS Y DEBERÍAN SER ENSEÑADOS EN LOS COLEGIOS.

-Para adoptar una reforma ***alimentaria correcta, hay que conocer*** *una serie de conceptos:*

- PRIMERAMENTE HAY QUE ADMITIR EL POCO VALOR NUTRITIVO DE NUESTROS "FAMOSOS ALIMENTOS TRADICIONALES" E INCLUSO LOS PELIGROS QUE ELLOS REPRESENTAN.

  Luego hay que buscar los que pueden ser los **buenos alimentos llamados "biológicos"**, es decir,, los que convienen a nuestros órganos *(alimentos específicos)* y que además no han sido desnaturalizados en su constitución *(alimentos naturales)*.

- **LUEGO HAY QUE ESTUDIAR COMO SE INSTALA LA ENFERMEDAD EN NOSOTROS,** lo que representa exactamente, es decir, cual es su verdadera **naturaleza** y cual es su origen, que no es accidental, ni exógeno, sino humoral y endógeno *(estrechamente ligado al mundo alimentario y a nuestra forma de vivir)*.

- **En fin;** hay que aprender lo que es la Biomedicina Ortodoxa *(su filosofía, su ciencia y su técnica)* y como son utilizadas en la práctica las tres curas fundamentales, que son: la de Desintoxicación, la de Revitalización y la de Estabilización, donde actúan a diversos niveles los 10 agentes naturales, provenientes del medio humoral original y donde la Bromatología (*técnica mediante los alimentos)* ocupa incontestablemente el primer lugar.

Cuando se conoce todo esto, se dispone de medios ampliamente suficientes para curar y para vivir en las mejores condiciones.

Morir más allá de los 100 años sin haber conocido un solo minuto de enfermedad, ni haber costado una peseta al Estado, es la regla en Biomedicina.

Los ejemplos vivos de esta longevidad sana y atlética son numerosos.

Citemos al azar:

el Dr.. G. Rouhet,

el Dr.. Leprince,

el Veneciano Cornaro (104 años),

la Dra. Degolière (111 años),

el Capitán Diamond (120 años),

Dr.. I. Colucci que con 102 fue presidente de Honor de nuestro grupo, rebosante de salud y hacía siempre proyectos para el futuro.

Lo que más sorprende en los casos de longevidad, no es la ausencia de enfermedad;

(justificada por nuestros medios), sino el estado excepcional de frescor físico y mental de los sujetos a una edad tan avanzada.

He aquí la prueba del valor de nuestra enseñanza.

Sin embargo, no tiene porque haber en ello ningún milagro, sino la compresión perfecta del cuerpo humano y de sus necesidades.

La medicina clásica *(alopática)*, parece haber fallado a este respecto.

3 SEGÚN NUESTRO PUNTO DE VISTA, EN LA VIDA CORRIENTE, LOS INDIVIDUOS MUEREN DEMASIADO JÓVENES Y LO QUE ES MAS GRAVE, NO MUEREN DE VEJEZ, SINO DE ENFERMEDADES DIVERSAS DE FORMA DEGENERATIVA.

" MUEREN TROZO A TROZO ".

Sobre 1000 personas, solamente 10 mueren de **"viejas"** *(a pesar de todo "prematuramente" hacia los **90** años).*

Más de 170 acaban sus días en la **senectud**, antes de los **80 años** y la mayoría es condenada a morir entre los **60 y los 70 años** de males diversos *(320 del corazón, 280 de cáncer, 90 de afecciones mentales, 100 de los pulmones, 30 de los riñones).*

Es un triste balance, en nuestra época de progreso científico.

"A la velocidad que van las cosas, escribió Barbusse, pronto no habrá necesidad de hacer la guerra, la enfermedad se encargará de hacerlo por nosotros".

El cáncer solo, ha matado en 1975 entre los **50** y los **70** años de edad a **200.000 pacientes en Francia en 1990 mas de 1.000.000 y en 1999: 1.800.000.**

Estas cifras son aún más elevadas en Rusia y en los Estados Unidos.

Cuando nos informamos en un hospital Oncológico europeo;

"*Se no ponen los pelos de punta al saber la cantidad de pacientes con leucemia de una edad inferior a los 20 años*".

Se cuenta actualmente, en el mundo, una mortalidad por cáncer, igual a las víctimas de la guerra de 1914 -1918 y la plaga se acrecienta inexorablemente.

La medicina se revela impotente para contener nuestros males.

Apunta hacia descubrimientos que en realidad no lo son.

Usa y abusa de todo un arsenal de cuidados en boga, agotando las reacciones de autodefensa y con ello intoxica a los enfermos.

No solamente no cura porque no sabe lo que son las "enfermedades reaccionales", sino que, además es responsable de la proliferación de las "enfermedades degenerativas" incurables.

La industria farmacéutica, segura de su labor, mantiene una especie de fiebre en la prensa y en la opinión pública.

Todos los días es anunciado un nuevo descubrimiento que va a poner fin a tal o cual enfermedad.

Pero las enfermedades están todavía ahí, como está todavía el vulgar eczema, por ejemplo.

Se ignora de que muere el hombre, se ignora como actúan las drogas, pero los descubrimientos abundan y se suceden los unos a los otros, siempre dentro del error sintomático.

Se parte de la caza de fantasmas, juzgados responsables, a los cuales se les denomina ***"virus".***

Es evidente que los médicos *(alópatas)* no han comprendido cual es la verdadera naturaleza de la enfermedad y mucho menos su origen y sus formas sucesivas.

Se equivocan de pista, pero se empeñan en su caza.

4 MAS ALLÁ DE LOS SÍNTOMAS QUE OS CONFUNDEN, ¿QUÉ ES ENTONCES EL "MAL" Y DE DONDE NOS LLEGA?

Afirmamos que todas nuestras enfermedades, en su forma inicial, se atrapan en la mesa, es decir, que resultan de los desechos y los residuos de origen alimentario que saturan nuestros humores.

Volveremos sobre este punto, más tarde.

Consideremos por ahora, la cadena de causas.

Si remontamos en el proceso de la enfermedad, yendo de los efectos a la causa secundaria, luego de ésta a las más profundas, **se llega siempre a la causa de las causas** que se sitúa a nivel del tubo digestivo y que **deriva** directamente de los 3 o 4 Kgr de alimentos que tomamos al día.

*¿Sufrimos de cistitis**?***

¿Nuestras micciones son dolorosas?

¿Las orinas están cargadas?

¿A quién hay que culpar?

¿A los riñones?

No! hay que subir más arriba, ver lo que ocurre en la sangre, luego a nivel de nuestras glándulas digestivas, de nuestro estómago, de nuestro intestino y acabar por considerar *lo que comemos y lo que somos capaces de asimilar.*

Remontando así la cadena de las causas y sin caer en lo estúpido: "*Es nervioso" o "es psíquico",* se da un gran paso hacia una mejor comprensión del problema que nos ocupa.

Pero continuemos, si la enfermedad es el producto del **alimento incorrecto**, sólo puede existir un remedio: **el alimento correcto**.

Es así como pensaba el **Maestro de Cos**.

¿Cuál es ese alimento correcto?

Es el "**alimento biológico**" *(específico y no desnaturalizado),* gracias al cual la naturaleza mantiene la vida a través de la materia.

El estudio de ese **"alimento biológico" humano** es el objeto de este cuaderno, con en su última parte, el estudio de todos los errores *(empíricos y científicos)* que se han podido cometer a ese respecto.

Sin embargo, todo dietético no ve claro a este respecto si lo hace fuera del **cuadro de la Biomedicina**, por la buena razón de que si no se comprende el origen alimentario de la enfermedad y la verdadera alimentación del hombre, es imposible poder concebir un método de aplicación satisfactorio.

Un médico alópata no puede ser un buen dietético ya que su formación contradice nuestra enseñanza.

5 COMO CONCEBIR EL CUADRO DE LA "BIOMEDICINA EN EL SENO DEL CUAL LA "TÉCNICA MEDIANTE LOS ALIMENTOS" TOMA TODO SU SENTIDO.

La Biomedicina Ortodoxa *(higiene vital)* propone 10 técnicas o agentes.

Tres de estas técnicas *(los alimentos, los baños y los ejercicios)* son llamadas mayores, es decir, deben estar siempre presentes en todas las curas.

Las otras técnicas son menores y son las ideas, las plantas, los gases, los rayos, los reflejos, los fluidos y las manos.

Su importancia es menor, pero su función a pesar de todo, no es despreciable.

De entre las tres técnicas mayores: la de los alimentos *(Bromatología),* bajo su doble forma de **restricción** *(dietética)* y de **distribución** *(nutrición);* es como hemos dicho anteriormente, la más importante.

Lo cual viene a decir una vez más que el fondo de toda práctica que se quiera bioterapéutica, debe ser siempre "bromatológico", es decir, basado sobre una reforma alimentaria.

Si no es así, el Biomédico es un impostor.

Con lo cual, primero dietética o nutrición.

Estamos de acuerdo sobre este punto.

Pero ¿qué dietética o qué nutrición?

En este dominio, no faltan ideas.

Vegetarianos, cerealianos, omnívoros, se enfrentan entre sí en la elección de los alimentos propiamente humanos y los "científicos" indiferentes a su querella, hablan de calorías, comidas equilibradas, oligo-elementos ...

¿Quién tiene razón?

Hablaremos más adelante sobre la forma de resolver tal confusión, ahora precisemos algunos puntos indispensables.

6 EXISTEN MUY POCAS ENFERMEDADES AUTENTICAS, APENAS UN 20% Y MUCHAS "SEUDOENFERMEDADES", EL 80% RESTANTE, QUE SON CONFUNDIDAS CON LAS PRIMERAS Y QUE SON CURADAS TORPEMENTE DE LA MISMA FORMA.

Existen cuatro escalones sucesivos sobre la escala descendente de la morbidez.

Son:

- EL ESTADO DE PRE-ENFERMEDAD; en los trastornos funcionales ligeros y fugaces *(fatiga, insomnio, angustia ...)*.

  Son los signos de advertencia de que la máquina orgánica comienza a enmugrecerse.

- EL ESTADO REACCIÓNAL DE LOS "SUPER-VITALES"; con sus manifestaciones emuntoriales, intensas, extendidas y de corta duración.

  Son las **enfermedades agudas** de los jóvenes y las **gripes** de los adultos vigorosos, representando los esfuerzos inteligentes del organismo para liberarse de los "venenos" que invaden sus humores y amenazan la vida de las células.

- EL ESTADO REACCIÓNAL DE LOS "SubVITALES"; con las manifestaciones emuntoriales localizadas, menos violentas, pero que se repiten periódicamente.

  Son las **enfermedades crónicas** de los adultos sufridos o de los ancianos aún sólidos.

- EL ESTADO DEGENERATIVO, PROFUNDAMENTE LESIONAL Y A MENUDO IRREVERSIBLE DE LA ENFERMEDAD AUTENTICA; **con afecciones tales como:**

  el cáncer, la leucemia, la parálisis, los trastornos mentales ...

  ANOTAR. - Estas ultimas formas *(terminales)* son en las que la alopatía médica puede y debe intervenir con los medios represivos de los cuales ella dispone.

  El estado degenerativo es su dominio.

  Al contrario en los otros niveles, las intervenciones médicas son la mayoría de las veces inútiles, peligrosas y a menudo contrarias a la curación.

  En efecto, los **estados reaccionales**, queridos por el organismo, deben ser respetados.

  La Biomedicina Ortodoxa y sus drenajes son ampliamente suficientes en esos casos.

  Al contrario, el hecho de "reprimir" un estado reacciona como si fuera una enfermedad en sí, tiende a crear una enfermedad degenerativa auténtica e incurable.

  He aquí aún algunas observaciones más.

  Hay que huir como de la peste de los formularios y las compilaciones de detalles.

  Sólo las ideas generales deben servirnos de guías.

7 NI UN LIBRO DE COCINA, NI UN DICCIONARIO MEDICO, SON NECESARIOS PARA VIVIR CORRECTAMENTE.

Los pequeños problemas sólo pueden ser resueltos en función de los grandes.

En materia de nutrición o de dietética, toda preparación debe obedecer a las reglas generales de la higiene alimentaria tal y como nosotros lo enunciamos.

Lo que importa, es el conocer esas reglas y entonces cada persona podrá hacer la aplicación al detalle que quiera en el seno de nuestras prescripciones.

Este cuaderno no será entonces una **recopilación de recetas de cocina, más o menos vegetarianas**.

No será tampoco un **diccionario médico donde**, frente a cada enfermedad, figure el alimento curador.

Eso se ha hecho demasiado, tanto mediante plantas como mediante alimentos y no pertenece a la **Biomedicina verdadera.**

Toda enfermedad local *(clásica)* sólo es el efecto de un estado general más profundo y el hecho de ocuparse sólo del mal local es **inoperante** *(a pesar de los resultados aparentes).*

Subsistiendo la causa, el mal reaparece de nuevo un día y otro, aquí o allá.

Los medicamentos o remedios específicos no son más que máscaras.

La verdadera curación abarca todo el cuerpo y se obtiene mediante la eliminación.

Nuestra acción es etiológica, mientras que la de los médicos o de los curanderos es sintomática.

Y a ese nivel, se comprende la importancia de la dietética y de la nutrición en nuestras manipulaciones.

La enfermedad local reaccional en la cual nosotros no intervenimos, es el medio de controlar la curación.

8 SIN EMBARGO, NO ESTAMOS EN CONTRA DE LA MEDICINA OFICIAL (ALOPÁTICA).

Que permanezca en el lugar que le asignan sus métodos, es decir, en los casos de urgencia, donde lleva a cabo maravillas *(20% de los casos),* pero que no intente tratar ni las **"pre-enfermedades"**, ni las **"seudoenfermedades"** *(80% de los casos),* bajo pena de agravar su situación.

Clémenceau decía, al hablar de estas generalidades: " La guerra es una cosa demasiado seria para ser confiada a los soldados".

Nosotros no llegaremos hasta pretender que la enfermedad es una cosa demasiado grave para ser confiada a los médicos, pero no tememos afirmar que: *su función debe limitarse a las enfermedades degenerativas,* sin extenderse nunca a los; **"estados reaccionales"** que pertenecen por pleno derecho a los métodos de reeducación funcional de **la *Biomedicina*.**

Ello merecía ser dicho por un servicio mejor a la Salud Pública que se hunde en una sobremedicación peligrosa y tóxica.

Para concluir; añadiremos que si por casualidad, llega a ocurrir que nos acusen de juicios severos, nuestras críticas apuntan hacia las doctrinas y no hacia los hombres.

Los oficiales son lo que son; los productos en serie de una enseñanza dogmática, controlada y **esclerosada por el Estado.**

"Los gobiernos y las instituciones, decía un célebre filósofo, producen ***sabios diplomados***, de la misma forma que fabrican monedas; les dan el valor que quieren y tenemos que recibirlos según el curso del día y no según su justo valor.

Pero volvamos a lo nuestro.

Se nos podría acusar de exagerar a propósito la importancia que le damos al alimento biológico.

En verdad, hay que decir que *Bromatología en Biomedicina* sólo tienen razón de ser en nuestros errores de vida, responsables de nuestras enfermedades y en las insuficiencias compensadoras que ofrece la medicina clásica.

Si un solo medicamento pudiera borrar como por un milagro, todas las consecuencias de nuestras malas vidas, seríamos los primeros en darlo a conocer.

Desgraciadamente, ese remedio sigue sin ser encontrado y pensamos que no existe ninguna posibilidad de descubrirlo, a pesar de los esfuerzos de los investigadores.

El hombre es como Dios lo ha hecho, hace millones de años; es "incambiable".

Sus órganos han sido construidos para funcionar de una cierta manera en un medio propicio.

Los imperativos biológicos dirigen nuestra vida bajo pena de muerte si se les desobedece.

La adaptación no existe, es una ilusión que nos cuesta cara.

No existe nunca adaptación en el sentido exacto de la palabra, en la naturaleza;

cuando el medio previsto está ausente, aparece la degeneración.

En cuanto a las mutaciones, lejos de producir sujetos de elite, engendran monstruos.

La acción del medio no es creadora *(o morfogenética),* como lo quieren los evolucionistas seguidores de Darwin.

Sólo es protectora *(o conservadora)* cuando desempeña correctamente su papel.

La función no crea al órgano.

Una droga no puede suplantar una función, es una utopía.

Lo queremos o no; *hay que tratar al humano en función de lo natural;* no existe otra forma de salud.

Entonces haced callar a los abogados del Diablo que son los ***placeres, los intereses o las costumbres***, que claman a vuestros oídos que todo esto es falso y que ***ni salud, ni curación*** dependen de nuestro comportamiento y mucho menos de lo que nosotros comemos.

"Un régimen científicamente equilibrado no es necesariamente un régimen biológicamente bien constituido".

No podéis impedir a los pájaros de la desgracia, volar por encima de vuestras cabezas pero podéis impedirles hacer sus nidos en vuestros cabellos.

La mujer hace la sopa y la sopa hace al hombre.

Pero además es necesario que la mujer sepa hacer la sopa*(la palabra "sopa" es entendida aquí, en el sentido de comida como la palabra "carne" significaba antaño "alimento")*

Michel STÉPHAN

Nos curamos gracias a nuestras "enfermedades reaccionales" y morimos a causa de las "enfermedades degenerativas" que resultan de no haber comprendido la función de las primeras.

LA NATURALEZA DE NUESTRAS ENFERMEDADES

1 TODAS LAS ENFERMEDADES TIENEN POR CAUSA INICIAL UN ENMUGRECIMIENTO HUMORAL QUE A LA LARGA SOBRECARGA ALGUNOS ÓRGANOS.

"Este enmugrecimiento" es como hemos dicho anteriormente;

el producto de sustancias residuales, obtenidas de nuestros metabolismos digestivos y celulares.

Entonces son en gran parte de origen alimentario.

Esas sustancias se depositan, se estancan y acaban por saturar nuestros líquidos humorales, hasta que un día su tasa sobrepasa el umbral individual de las tolerancias y provoca una verdadera revolución liberadora bajo la forma de una **tempestad neuro-hormonal**, que pone en sobreactividad a los emuntorios.

Esta "tempestad"; es en general, desencadenada a favor de una **"causa ocasional"**:

un abuso alimentario, una fatiga, un golpe de frío, un traumatismo, una emoción fuerte, un microbio ...

El error está en tomar esta causa secundaria como la causa de las causas.

Sin enmugrecimiento inicial, las causas secundarias son inoperantes.

Este primer motor, que representa el esfuerzo del organismo para salvar a las células de los "venenos" que las amenazan, anima luego todos los demás procesos.

Las enfermedad en efecto, podrán cambiar de forma como consecuencia de las re-presiones ciegas, medicamentosas y antisintomáticas hasta volverse profundamente lesional y a menudo irreversible y alcanzar con ello el estado degenerativo, terminal.

He aquí algunos elementos de esta patogenia:

- **"La mugre humoral" está hecha de desechos y residuos metabólicos**, es decir, de **engrudos y cristales finos** que residen en los líquidos humorales y que los emuntorios fatigados, agotados, deteriorados o estupefactos *(por las drogas)* no han podido expulsar al exterior.
- "Los líquidos humorales están constituidos por **la sangre** *(5 litros),* **la linfa** *(10 litros)* **y el suero extra celular**, marjal que baña las células *(20 litros)*.

  Estos "líquidos-fluidos", con el sistema nerviosos y las glándulas endocrinas, representan el terreno orgánico.

  Es a nivel de los líquidos donde las curas naturopáticas actúan, bien para **depurar**, bien para **normalizar** o bien para **estabilizar**.
- Sin entrar en los detalles, se puede decir que la saturación en engrudos resulta de un abuso de cereales, almidones, féculas y azúcares.

  Este fenómeno ocurre principalmente a nivel de la linfa, **porque los engrudos no son solubles**.

El "almidonismo" es el síndrome que resulta de ello(*piernas pesadas, circulación defectuosa, flatulencia ...).*

La palabra "hemoglobina" para designar este fenómeno es impropia ya que la saturación es sobretodo linfática.

La saturación en cristales finos proviene igualmente de un error alimentario, pero llevando esta vez sobre las carnes y los alimentos nitrogenados, tomados en demasiada cantidad.

Los cristales finos son solubles; con lo que saturan la sangre.

- **En fin:** para hablar del enmugrecimiento general, los antiguos autores usaban la palabra "toxemia".

  Este término es impropio porque el fenómeno alcanza a todos los líquidos.

  Preferimos emplear las palabras mugre, enmugrecimiento, sustancias residuales o metabolitos, que parecen menos sabias, pero que tienen el mérito de ser más exactas y ser mejor comprendidas.

  Pero en el medio de esta agitación de los líquidos humorales; ¿Cómo se precisan las enfermedades locales?

  Todo no ha sido dicho todavía.

2 ¿CÓMO DE LA UNIDAD DE LA CAUSA SE PUEDE PASAR A LA MULTIPLICIDAD DE LOS EFECTOS MÓRBIDOS?

Esta cuestión es importante.
¿Cómo los simples desechos y residuos metabólicos, pueden crear enfermedades tan diversas en apariencia como una tosferina, un eczema, un fibroma o una parálisis?

Esta diversidad y esta multiplicidad de las enfermedades locales, partiendo de una causa única, se explican por los factores siguientes:

- **Primeramente,** sabemos que el mal en su origen es **doble** *(coloidal)* o **triple**(*mezcla de engrudos y cristales finos, como en los casos de* ***cálculos*** *de la vesícula biliar o de* ***hipertensión arterial****).*

  Los emuntorios están especializados en función de esas sobrecargas.

  Los riñones y las glándulas sudoríparas están destinadas a la eliminación de los cristales; el intestino, las glándulas sebáceas y las mucosas respiratorias entre otros, sirven para la eliminación de los engrudos.

  Por ejemplo, una **saturación coloidal** puede conllevar una actividad de la piel *(acné),* de la vagina *(leucorrea)* o de los pulmones *(bronquitis)*.

  Una **saturación cristaloidal** se expresará por un eczema seco, una cistitis ...

  Pero: **¿Por qué estas variantes?**

- Son los temperamentos individuales *(tipos morfológicos)* los que orientan las eliminaciones hacia tal o cual emuntorio.

  Ejemplo: un "respiratorio" tenderá a eliminar sus **engrudos** por los pulmones; un "sanguíneo" los expulsará sin darse cuenta por el intestino.

Otro ejemplo: para una misma saturación en **cristales finos**, el "cerebral" sufrirá de artritis y el "digestivo" de una úlcera de estómago.

Por otra parte, cuando se conoce que la **permeabilidad emuntorial** disminuye con la edad; los excesos y las malas medicaciones disminuyen al mismo tiempo la **"fuerza vital"** *(neuro-endocrina)* que dirige las eliminaciones, se comprenden las numerosas variantes posibles, que van por otra parte, a precisarse cada vez más en profundidad y en localización.

- Cada vez que el paciente dispone de una gran fuerza vital, las reacciones son violentas, extensas y periféricas.

  Estas enfermedades, llamadas "agudas", se manifiestan por erupciones, sudores, fiebres, esputos, diarreas ...

  Síntomas siempre muy generales.

- Esas mismas reacciones de autodefensa a medida que disminuye la fuerza vital, se expresan de una manera más local, menos violenta, pero sobre el modo de la recaída o de la periodicidad.

  Son las famosas enfermedades "crónicas".

  Tienden a alcanzar a los órganos huecos internos y las eliminaciones se llevan a cabo preferentemente a nivel de los pulmones, de los intestinos, de la vesícula, de los riñones ... *(accesos, úlceras, cálculos ...)*.

  A propósito de las ÚLCERAciones, cualesquiera que sean, hay que anotar que no son excavadas de fuera hacia dentro, sino al contrario, se inflan y explotan **como volcanes**, de dentro *(masa humoral)* hacia afuera *(órgano hueco)*.

- **En fin,** cuando la medicación represiva, intempestiva, ha actuado varios años, estas reacciones de defensa periférica y mediana, acaban por callarse, porque la fuerza vital está agotada.

  Se ven aparecer entonces **las enfermedades degenerativas** que según nuestra opinión, son las **únicas auténticas**.

  Los tejidos y los órganos más nobles, hasta ahora protegidos, son agredidos por los metabolitos.

  Son las enfermedades mentales,

  las diversas parálisis,

  las leucemias,

  los cánceres ...

  Es el estado final de la alta saturación sin eliminación por desfallecimiento de la fuerza vital como consecuencia de una mala elección en los medios para curar, sobre un fondo de enmugrecimiento torpemente mantenido.

  En resumen, las enfermedades locales, en su diversidad y su multiplicidad, se explican por la naturaleza de las sobrecargas iniciales, los temperamentos individuales *(que dan el sentido a las eliminaciones),* el potencial nervioso *(que las desencadena)* y las torpezas de las terapéuticas clásicas *(que las reprimen)*.

  Pero, en este contexto, ¿qué debemos pensar de los microbios y de los virus?

3 LOS MICROBIOS EXISTEN, PERO SU ACCIÓN ES SECUNDARIA CON RESPECTO A LA DEL ENMUGRECIMIENTO Y A LA DE LOS FACTORES QUE ACABAMOS DE COMENTAR.

Los gérmenes: sólo aparecen en el momento en que el terreno está bastante alterado como para recibirlos.

Es la eterna historia de los mosquitos de los pantanos.

No son los mosquitos los que hacen los pantanos, sino los pantanos son los lugares de elección para el desarrollo de los mosquitos.

Se puede decir que todas las enfermedades, incluso las no infecciosas, pueden en un momento de su evolución volverse microbianas, pero en ningún caso los gérmenes son directamente la causa.

Es el gran error médico.

Los microbios, llamados falsamente patógenos, producen la enfermedad tanto como el cadáver es responsable de la muerte, ósea nada.

No olvidemos que la firma microbiana es a menudo necesaria.

Ejemplo: existen tuberculosos no bacilarios.

Encontramos sujetos portadores de gérmenes que no presentan ninguna afección de las enfermedades correspondientes.

El microbio no es nada, es el terreno el que lo es todo.

Recordemos a Pasteur que para provocar una difteria experimental en sus gallinas, debía someterlas a baños fríos prolongados con el fin de debilitar sus defensas.

Otros ejemplos: Metchnikoff, para inocular con éxito el microbio de la sífilis a un gorila, proveniente en línea recta de su sabana natal, debió esperar largos meses antes de conseguirlo, hasta que el animal hubo perdido su espléndida salud, como consecuencia del "stress" de la jaula *(falsa alimentación, falta de ejercicio, falta de aire, temor continuo ...)*.

LEYES FUNDAMENTALES

LEY N° 1

El enmugrecimiento humoral es el origen de nuestras enfermedades.

Está causado por los desechos de nuestros alimentos más o menos digeridos y mal asimilados; tiende a resolverse sobre el modo eliminatorio.

RECORDAR

Como consecuencia, hay que ayudar al organismo activando los cuatro emuntorios(piel, pulmones, intestinos y riñones); calmar el sistema neuro-cerebral para liberar los motores simpáticos y desecar la fuente alimentaria de las sobrecargas mediante una dietética restrictiva severa(ayunos variados o mono dietas).

Es lo que nosotros llamamos en Medicina Biológica, la Cura de Desintoxicación.

Aquí los cuidados son rápidos.

LEY Nº 2

Toda represión de una eliminación de superficie, cualquiera que sea el procedimiento(*químico a base de medicinas o natural llevado a cabo por curanderos),* es un estorbo para la curación.

Tiende a hacer ganar al mal las vías de eliminación media a nivel de los órganos huecos.

Es pues una agravación por deterioro emuntorial, pérdida de energía nerviosa, sobrecargas añadidas y una mayor dificultad de aproximación.

RECORDAR

En este estado, para curar hay que hacer remontar las eliminaciones hacia la superficie mediante una desintoxicación aún más severa y bajo la forma de curas ritmadas.

Los cuidados pueden durar uno o dos años o incluso más.

La curación para obtenerse verdaderamente, debe volverse a llevar a cabo en sentido inverso al camino recorrido por la enfermedad.

Estas fases atenuadas son las "famosas crisis curativas" que sorprenden a los pacientes.

Ejemplo: Se puede producir una tuberculosis, desecando bruscamente un lupus en la cara; se curará creando un eczema artificial *(o un acceso frío de fijación).*

LEY Nº 3

Toda represión repetida tiende a producir la eliminación por agotamiento del potencial neuro-vital.

Se crea así la enfermedad degenerativa por la cual morirá el paciente, mucho antes de que su tiempo legal de existencia se vea cumplido.

Es sobretodo donde se manifiestan las exhuberancias microbianas que se añaden sus peligros a los trastornos lesionales.

RECORDAR

Pocos enfermos deberían llegar a estos extremos si la fe en la medicina no fuera tan grande y si se quisiera comprender la vanidad de las causas ocasionales y la de los remedios específicos.

No atribuimos nunca la causa de nuestras enfermedades a lo que acaba de pasar, como tampoco su curación a lo que acabamos de tomar.

Esta visión sintomática de los hechos es falsa.

No es la luna de abril la que quema las verduras; sino el frío que hace, que las congela al mismo tiempo que la luna de abril aparece:

El astro de la noche es irresponsable.

LEY Nº 4

En el transcurso de la desintoxicación, ***la dietética*** *(restricción)* apunta hacia provocar la autolisis de la mugre residual.

En cuanto a la nutrición que interviene en el transcurso de la revitalización, su fin es el de colmar las carencias *(mórbidas y autolíticas)*.

Desempeña igualmente, para equilibrar los intercambios, en el momento de la estabilización, una función igualmente importante.

CONCLUSIÓN

La reforma alimentaria, según la enseñanza de la Medicina Biológica, es entonces una de las grandes claves de la curación y de la salud.

"Veamos ahora, sobre que base se puede construir tal reforma".

Las ideas del hombre sobre la manera correcta de alimentarse son nulas o falsas.

Sería sorprendente, en ese caso, que no estuviera enfermo.

¿QUÉ ES UN ALIMENTO BIOLÓGICO?

1 "EL ALIMENTO BIOLÓGICO ES EL QUE TRANSMITE LA VIDA, COMO CONSECUENCIA DE ELLO CURA O PROTEGE DE LA ENFERMEDAD".

Cada especie viva tiene el suyo, es el alimento específico, que hay que tomar tal y como lo da la naturaleza, es decir, en su constitución primera *(no desnaturalizado)*.

Cada especie: debe usar únicamente este género de alimento para vivir plenamente y sin problemas.

En general, todos los animales *(salvo las bestias domésticas sometidas a los caprichos de los hombres)* viven según esta ley alimentaria fundamental, el univorismo.

Sólo el hombre cree poder escapar a la regla, por lo cual aparecen todos sus problemas en el plano orgánico.

¿Cuáles son entonces los ***"alimentos específicos humanos y no desnaturalizados"*** que debemos consumir preferentemente"?

En principio, todo el mundo está de acuerdo sobre la necesidad de volver a los alimentos puros(*más naturales),* pero en el momento de tratar de definir el alimento específico, nadie lo está.

Es la "Torre de Babel" y nada acaba de esclarecer el problema.

Al contrario, contribuye a volverlo más confuso.

La pérdida del instinto, los errores de los sabios, las habitudes sociales, los intereses comerciales y los placeres de la mesa son los factores que acaban sin cesar, quemando las cartas.

- **El instinto alimentario,** tan fuerte en los animales, es casi inexistente en nosotros.

  No se hace comer cualquier cosa a un animal.

  Cada especie tiene su régimen.

  Los carnívoros tienen sus carnes;

  los granívoros sus granos;

  los herbívoros sus hierbas;

  los frugívoros sus frutas.

  En principio, el univorismo es la regla y no existe "desviacionismo alimentario", salvo a veces un ligero bivorismo complementario *(**ejemplo:** el pájaro granívoro come insectos)*.

- **El hombre,** habiendo desplazado el instinto por la ciencia, se guía con la ayuda de las deducciones de ésta última, de donde proviene la multiplicidad de los sistemas.

  Algunos nutricionistas, aconsejan una alimentación fuertemente nitrogenada y tienden a hacer del hombre un verdadero carnívoro *(tesis de Franck)*.

  Otros al revés, quieren que seamos vegetarianos y desechan todos los productos y subproductos animales(*tesis de Mono)*.

  Pero muchos adoptan la enseñanza del Omnivorismo, con los menus cifrados en calorías, las comidas llamadas "completas" y los regímenes "equilibrados".

  Hacen de nosotros unos "comedores de todo" y lo que es aún más grave; "comedores de todo a la vez", sin tener en cuenta las incompatibilidades específicas digestivas.

- **¿Qué dice el uso?** Los hábitos justifican los malos alimentos, como "normalizan" las falsas necesidades(*fumar sin razón, beber sin sed, comer carnes, absorber alcoholes ...)*.

  Todo está permitido ya que ello se hace en la familia, el grupo social o racial ...

  La moda legisla.

Los hábitos alimentarios de los hombres extrañan por su diversidad.

Desde los "golosos por los cadáveres" hasta los "asados de termitas", pasando por los "comedores de nidos de pájaros", los amantes de grasa cruda y de las "heces de los renos", todos los gustos están en la naturaleza.

Es imposible entonces, guiarse siguiendo las costumbres o los hábitos.

d) Los intereses comerciales, en los países civilizados, añaden aún más confusión.

No solamente el omnivorismo; es predicado como una ley científica indiscutible, sino que la desnaturalización es aceptada como una necesidad*(abonos químicos, insecticidas, pesticidas ..., a nivel de la tierra, más refinado y quimicalizado a nivel del producto)*.

Se ha calculado así que un francés ingiere alrededor de 3 Kg de "venenos" al año, comiendo lo que el comercio y la industria le ofrecen.

Después del rancho, el manoseo es el rey, en nombre de la producción y de la consumición.

De la Salud, nadie se ocupa, sino sólo la sección farmacéutica.

- **La gastronomía;** contribuye también a la confusión que reina en materia de nutrición.

Se admite por principio, que lo que es bueno al gusto lo es igualmente para el organismo.

El error es evidente.

Los platos más cocinados son siempre los más pesados de digerir.

El "régimen gastronómico" no es el de los atletas.

Los manjares rústicos convienen mejor al músculo y a la Salud.

La pasión a veces, interviene y entonces se defiende su vicio alimentario como el borracho defiende su vaso de alcohol.

El whisky protege del cáncer y de las radiaciones: es la lógica pasional.

ANOTAR. - Las religiones; cuando aconsejan las prácticas alimentarias, se contradicen o toleran interpretaciones de los textos sagrados que no dejan de sorprender a la gente sensata.

Ejemplo: Los cristianos comen pescado *(!)* el viernes porque la carne está prohibida ese día.

Los Árabes, durante el Ramadán, ayunan por el día, pero comen por la noche.

Astutos los creyentes que siguen los mandamientos al pie de la letra y rehusan al espíritu.

En verdad, hay que comer para vivir y no vivir para comer.

Una ley general se puede sonsacar de nuestras observaciones:

más se vuelva la civilización laboriosa e industrializada, más defectuoso se volverá el alimento y más perderá el hombre su Salud.

Inversamente, en las sociedades primitivas, en contacto con la naturaleza, donde sólo reinan las "actividades y los juegos", la enfermedad es casi desconocida porque el alimento ha permanecido específico y puro.

La mortalidad por cáncer es casi inexistente en los pueblos pobres, subindustrializados, paro sube en los países ricos como Alemania, Estados Unidos, Francia, Canadá ...

En los "Houzas" *(pueblo del Himalaya),* los precisos de patología pierden todo su sentido.

Las enfermedades no existen.

Los ancianos están alerta como los jóvenes y guardan toda su vida, sus dientes y sus cabellos.

Esta Salud excepcional se explica en parte por el modo de alimentación muy simple a base de hojas verdes, frutas, leche de cabra y queso.

Cada año, algunos días de ayuno *(para todos)* después de la escasez estacional favorecen la autolisis y regeneran los organismos.

El Dr.. Grant: inspirándose en este ejemplo, educó a sus hijos únicamente con alimentos crudos;

(verduras acuosas, frutas, leche y huevos).

Sus hijos hasta su mayoría de edad, no conocieron jamás las enfermedades habituales de los otros niños.

¿CÓMO DEBEMOS COMER ENTONCES?

PRIMERA REGLA:

Hay que recuperar la alimentación específica del hombre y evitar que sea desnaturalizada.

Es alimento específico, todo alimento que conviene a la anatomía digestiva de una especie dada.

El omnivorismo es una simple vista del espíritu.

Cada especie viva está hecha para una alimentación bien definida.

La termita come madera, la hiena como cadáveres, la pulga sangre ...

A groso modo, existen cuatro tipos alimentarios entre los seres vivos: los granívoros, los carnívoros, los herbívoros y los frugívoros. *(Pág.: 443)*

La regla es el univorismo, el hombre es un frugívoro, como lo afirmaban ya Flourens y Cuvier.

Por su estómago único, de débil secreción clorhídrica, su intestino de longitud media y sus riñones impermeables al amoníaco, el hombre es comparable al mono *(antropoide).*

Es un error querer alimentarlo con cereales: *(como el pichón que está provisto a este efecto de un buche germinador),*

con carne: *(como el tigre que orina amoníaco)*

o con hierbas: *(como la vaca que rumia la celulosa más dura con sus múltiples bolsas estomacales, su largo intestino y sus jugos especiales).*

- **El almidón** de los cereales es un "alimento no específico" para el hombre, a pesar de todo lo que se ha escrito sobre el trigo, porque no puede usarse crudo y porque el almidón cocido, mal dextrinizado, es difícilmente transformable en azúcares asimilables.

  Es un infame "magma" desvitalizado que agota el hígado y el páncreas.

  El alimento no específico al principio, ha sido, además, desnaturalizado.

  El abuso de este alimento produce el almidonismo, que prepara para las enfermedades por el fuego.

  El tipo mismo del "alimento antibiotónico" basándose en engrudos: las que fluyen *(otitis, sinusitis, rinitis, bronquitis ...)*.

- **Las carnes** son igualmente **antiespecíficas** para el ser humano.

  El hombre no es un carnívoro, es evidente.

  El hígado del carnívoro está condicionado para llevar a cabo la síntesis de la urea y el ácido úrico, transformado en amoníaco, es eliminado sin dificultad por sus riñones:

  (olor fuerte de las casas de fieras en los zoos).

  Además el hombre debe cocer la carne.

  No comería nunca carne cruda.

  Cocida, sigue siendo **antiespecífica** y por su desnaturalización por el fuego *(carbonización),* se añade, además, otro mal a sus ya muchas faltas.

  El abuso de un alimento **antibiológico** tal conduce al **carnivorismo**, que prepara las enfermedades producidas por los cristales finos, que son dolorosas y secas *(artritis, ciática ...)*.

- **En cuanto al "vegetarismo exclusivo,** que predica el abandono de todos los productos y subproductos animales, representa otro error.

  Las masas de celulosa dura irritan rápidamente los mejores intestinos humanos;

  (diarrea, quemazones, flatulencias ...).

  Además, no pudiendo vivir de tal régimen, el hombre comete la falta de los cereales y recae entonces en los peligros del almidonismo, de los cuales acabamos de hablar.

  La mayoría de los vegetarianos son cerealianos.

  Por desgracia es el cinismo pasmoso de la enseñanza de muchas escuelas de Naturopatía.

CONCLUSIÓN

EL HOMBRE HABIENDO SIDO HECHO PARA COMER ALIMENTOS CRUDOS COMO TODAS LAS OTRAS ESPECIES VIVAS, LOS ALIMENTOS CRUDOS QUE MEJOR LE CONVIENEN SON:

1. Todos los frutos jugosos, grasos y secos *(según los gustos y las tolerancias individuales),*
2. Todas las verduras acuosas *(tallos y hojas tiernas, yemas, raíces azucaradas ...)*.

3 Todos los subproductos animales *(huevos, leche, quesos, yogures)*.

NO. OLVIDAR. - Los mariscos *(ostras y mejillones)* pueden igualmente ser introducidos en esta gama.

Este *"crudivorismo humano"* se reparte a razón del 80% de productos crudos vegetales y el 20% de productos crudos animales.

El poco instinto alimentario que queda en cada uno de nosotros confirma este crudivorismo.

Se debe retener entonces, que el hombre no está hecho ni para comer carnes, ni cereales y que la cocción, medio de desnaturalización, no mejora estos alimentos, sino al contrario agrava sus efectos.

Almidonismo y carnivorismo: dan nacimiento, en nuestros humores, a los "venenos lentos", generadores de nuestras enfermedades.

LOS ALIMENTOS DE TOLERANCIA

Sin embargo, el crudivorismo humano *(que es para nosotros la Verdad alimentaria fundamental)* sólo es posible en los países cálidos y en el seno de una sociedad no laboral, original.

Dicho de otra forma, los climas, las labores y los hábitos son valores que se deben considerar para establecer el régimen definitivo.

En sus orígenes, el hombre era un animal tropical perezoso, vivía en pareja *(a la manera de los gorilas);* se ha vuelto un animal que habita regiones cálidas o frías, debiendo trabajar duro para luchar contra el clima y organizado en sociedad apremiante para su vida, en un medio que no es el suyo.

Le son necesarios entonces, alimentos que le dopen o que le recalienten para hacer frente a las fatigas profesionales, a los imperativos sociales y a los diversos climas que soporta mal.

Estos alimentos, llamados de "tolerancia" son entonces destinados a hacerle sobrevivir en condiciones anormales.

Deterioran el motor humano, pero son desgraciadamente indispensables.

Estos alimentos son todos cocidos y sacados de la doble gama de los alimentos no específicos que son las carnes y los cereales.

En un orden de agresividad creciente, he aquí cuales son estos alimentos:

- **Alimentos hidrocarbonados *(cereales)*.**

  En cabeza, vienen el arroz y la patata *(al horno),* luego son tolerados los cereales pobres *(trigo sarraceno, mijo, etc),* las tostadas completos *(o el gluten),* el pan de centeno a la parrilla ...

  En último lugar, vienen los alimentos de gran fuego, tales como las harinas, las pastas y los panes de trigo y de maíz, comprendidos los pasteles *(mezcla cocida de*

harina y azúcar) que sea todo ello completo o refinado poco importa.

Nosotros toleramos: *arroz y patatas.*

- **Alimentos nitrogenados *(carnes).***

  En primer lugar tenemos los pescados, luego las carnes blancas *(conejo, pollo, ternera, cordero),* al final tenemos los temibles alimentos que se deben **desechar** que son las carnes rojas, las preparaciones a base de sangre *(morcilla, caldo),* la caza sobrecocinada y todas las charcuterías grasas.

  Ejemplo de aplicación: Se puede añadir a los productos crudos de base, un tazón de arroz o un pescado magro a la parrilla.

  Sin embargo, conviene hacer una comida de cada dos únicamente a base de productos crudos.

ANOTAR. - En cuanto a los "falsos alimentos" que son el té, el café, el alcohol, los azúcares industriales ... son inútiles.

Otra noción fundamental: la de la escapada alimentaria.

Aparece en las fiestas.

Ese día, se come de todo lo que a uno le place *(según la tradición).*

Se satisfacen así algunos deseos, cuyo rechazo continuo podría ser perjudicial sobre el plano mental y se provoca una verdadera gimnasia de los órganos a nivel de la digestión.

Por otra parte, el alimento biológico, no debe ser desnaturalizado.

¿Qué quiere decir esto?

SEGUNDA REGLA:

Es un alimento desnaturalizado: todo alimento que ha sido alterado en su constitución original por manipulaciones diversas.

Esas manipulaciones cada vez más numerosas, son:

- **Comienzan en la tierra mediante labranzas profundas,** el aporte de abonos químicos abusivos *(desequilibrantes)* y el uso demencial de herbicidas, fungicidas, insecticidas, etc..

  Es la primera desnaturalización contra la cual lucha la "agricultura biológica" o natural, para obtener vegetales y animales sanos y aptos para transmitir la vida.

- **En un segundo nivel,** los productos provenientes de la tierra sufren refinados mecánicos y químicos que acaban de desvitalizarlos.

  Se ven aparecer entonces, los arroces descortezados, las harinas blancas, los aceites extraídos con sosa ...

  A estas desnaturalizaciones, se añaden la quimicalización sistemática *(productos azucarantes, decolorantes, colorantes, conservantes, estabilizantes ..., obtenidos del alquitrán de hulla).*

NO OLVIDAR.- Se hace creer que las tasas legales, admitidas por la legislación protegen la Salud de los consumidores.

Ello no es verdad.

Las pequeñas dosis, a la larga, acaban por intoxicar.

Toda molécula no prevista para nuestros metabolismos, es el principio de un enmugrecimiento humoral que puede ser dañino para el motor humano.

Lo peor: es que los químicos acortarían si pudieran el círculo alimentario y nos harían comer carnes obtenidas a partir del petróleo y cereales y frutos obtenidos del carbón.

Las investigaciones están ya en curso.

- **Al final;** una tercera desnaturalización, pasada generalmente bajo silencio absoluto, pero que nosotros llamamos mayor, es la causada por el fuego.

  Todo lo que está cocido está muerto.

  Las primeras diastasas son liquidadas a los 45 grados y las vitaminas hidrosolubles se evaporan a los 65 grados.

  Las vitaminas liposolubles, más resistentes, ceden a pesar de todo a los 90 grados.

  En cuanto a los minerales, precipitan a los 100 grados y por encima de ellos.

  Los almidones, a esta temperatura, son estables y las albúminas están coaguladas.

  El equilibrio electrónico *(pérdida de los aromas)* se rompe con las primeras evaporaciones.

  Sólo el alimento CRUDO, vivo, es un alimento vitalizante.

  En nuestros órganos digestivos, los alimentos cocidos y sobrecocidos(*temperatura de la llama de gas: de 500 a 700 grados),*

  desvitaminados,

  desdiastasados,

  desmineralizados *(con lo cual desvitalizados),* con los almidones y las albúminas "bloqueados", forman una "masa" incapaz de solubilizarse, de oxidarse, de catalizarse y de dializarse *(de incorporarse a nuestro cuerpo)*. **Esta violación;** de los fenómenos naturales de la digestión por los alimentos alterados en la tierra, refinados, quimicalizados y luego cocidos, acaba por provocar **la decadencia del Ser humano.**

CONCLUSIÓN

Nuestros esfuerzos nos han llevado sobre los puntos siguientes:

1. Establecer una jerarquía de valor *(calidad)* en la alimentación del hombre, con el fin de poner en evidencia los alimentos específicos humanos y delimitar con precisión los alimentos de tolerancia.
2. Atraer la atención sobre los procedimientos de desnaturalización de los alimentos comprendido el del fuego que es desde siempre el mayor de los desnaturalizantes, mucho antes que la química y los refinados.

ANOTAR BIEN.- El simple hecho de invitar a los individuos a consumir alimentos puros(*no desnaturalizados por las técnicas modernas),* en el olvido total de la desnaturalización mayor por el fuego, es una de las inconsecuencias del espíritu humano.

En cuanto a los que creen haber hecho todo porque comen alimentos inespecíficos se debe considerar antes de la desnaturalización, cometen igualmente un grave error.

Para terminar, observamos que los errores alimentarios graves, tales como el almidonismo, el carnivorismo y su mezcla, sólo han sido posibles gracias al fuego.

El cocinero ha sido el primer químico, el "gran segador" de vidas humanas con, como factores determinantes, el abandono para el hombre de su medio original y su organización en sociedad laboral que la explosión demográfica no hará más que volver aún más apremiante y contraria a los imperativos biológicos, hasta que ocurra la catástrofe final, si es que nada cambia.

Una sana política, más allá del papel *(que se quiere no vaciar o llenar según los dos campos),* debería inspirarse en estas nociones fundamentales del humanismo biológico.

Sólo, ello podría vencer a la enfermedad, a la miseria y al odio, esos tres azotes de la humanidad que se sumergen en sus raíces en las condiciones antibiológicos de existencia que se impone a las razas humanas en nombre de los tabús sociales *(historia, grandezas, economía ...)* que no tienen ningún valor real, falsifican los juicios y las morales y conducen a las peores extremidades*(la esclavitud de las poluciones).*

"Quien come crudo, come justo y quien come así vive sano".

Michel STÉPHAN.

Los prejuicios en materia de alimentación son tan tenaces que el espíritu es fácilmente embaucado en la ignorancia de la rutina y de los argumentos seudocientíficos.

LOS ERRORES EN MATERIA DE NUTRICIÓN

(Estudio crítico de los diversos sistemas)

Para regular nuestra conducta en materia de alimentación sobre bases seguras, los "científicos" se han puesto manos a la obra.

Animados por el deseo de ser precisos y trabajando siempre según sus métodos analíticos, han propuesto los métodos siguientes:

1 - TEORÍA DE LAS CALORÍAS

Esta teoría es la primera en cuanto a fecha de aparición.

Pero ocupa siempre el primer lugar.

Nos referimos a menudo a ella para formular regímenes, hasta tal punto que en la opinión pública, las "calorías" se han vuelto "principios activos" comparables con las vitaminas, mientras que sólo se trata de unidades de medida.

La teoría de las calorías, emitida por el químico Atvatter, a principios de siglo, es el tipo mismo de una construcción puramente mental y seudocientífica.

Representa más de medio siglo de abuso de confianza.

La verdad es que no permite ni calcular el valor propio de un alimento *(su calidad),* ni determinar la ración *(su cantidad),* mientras que pretende hacerlo de una manera matemáticamente exacta.

Para Atvatter, el cuerpo es comparable a una sartén que subsiste gracias al calor proveniente del alimento comparado con el carbón.

Aquí el alimento, sólo posee una función: abastecer de calor.

El mejor alimento es entonces el que libera mayor cantidad de calor.

Un cuadro de los alimentos calorígenos permite a cada persona establecer su menú.

Por otra parte, conociendo las pérdidas de calor del cuerpo, la ración necesaria es la masa alimentaria, evaluada en calorías, que colma las pérdidas.

Y he aquí que todo está resuelto.

No existe nada más simple, pero por desgracia no existe nada más falso.

Crítica: Esta teoría es indigna de hombres de ciencia.

- **La esencia de la vida** no son ni el calor ni el electrón *(que la produce girando cada vez más rápido),* pero si una sustancia irreducible a materia que nosotros llamamos "biotón".

  La "caloría": es la unidad de calor necesaria para elevar un grado la temperatura de un kilogramo de agua.

  Al quemarlo, los electrones de un alimento se agitan y liberan X calorías, ello es normal, pero no implica que ellas sean consumibles por un organismo dado.

  Las setas venenosas, al ser quemadas, son muy calorígenas, pero matan.

  El verdadero factor de la Vida escapa a la materia.

  El calor material, resulta de la velocidad de los electrones girando en su órbita.

  Es uno de los cuatro valores del átomo *(materia)* con la electricidad, la luz y el magnetismo.

  La Vida es "biotónica" y no "electrónica".

  En el cuerpo, el calor es producido por la agitación electrónica y de una manera más constante, por la fricción de los glóbulos rojos sobre las paredes de los capilares.

  Una pierna fría es una pierna donde la circulación no se lleva a cabo.

  Si la teoría que quiere que la digestión conlleve un calor de combustión exacto, no se comprendería por qué razón, a pesar de los fenómenos reguladores, un ayunante no se enfría o por qué un individuo habiéndose dado un atracón no explota.

  Al final, nadie está de acuerdo sobre el principio de la ración calórica para 24 horas para un mismo individuo *(de 1.500 a 4.000 calorías según apreciaciones).*

  ¡ Cuántas diferencias para una verdad que se quiere científica !

- **El alimento debe presentar algunas afinidades con los tejidos vivos que deben asimilarlo.**

En el caso contrario, la sustancia ingerida deja de ser un alimento para convertirse en un veneno. Decimos que el alimento debe ser específico *(es decir previsto para nuestros órganos)*.

Un cuarto de litro de Gasoil libera 5.000 calorías, pero no se puede vivir de él.

Más específicamente, 15 Kg.... de heno hacen la felicidad de una vaca, no la nuestra; 5 Kg.... de carne cruda hacen la delicia de un tigre, mientras que a nosotros nos repugnan.

Algunos tazones de trigo o de maíz crudos son un alimento preferido por los pollos, pero no por nosotros.

Los pueblos alimentados "subacalóricamente" *(frutos crudos, verduras acuosas, huevos y quesos)* se portan mejor frente a las enfermedades que los pueblos ricos "sobreacalóricamente" alimentados*(carnes grasas, almidones, bebidas alcohólicas)*.

- **Al final,** hay que tener en cuenta la Vida transmitida por el alimento.

  Los alimentos cocidos, incluso específicos, son "desvitalizantes".

  El descubrimiento de las vitaminas, de las diastasas, de los minerales *(oligo-elementos)* ha dado un golpe terrible a la teoría de las calorías, pero por desgracia, no lo suficientemente fuerte como para batirla completamente.

  IMPORTANTE.- Señalemos además el coeficiente de digestibilidad individual el cual hay que tener en cuenta. No solamente el alimento debe ser conforme con la especie, sino además con el individuo.

  Ejemplo: las naranjas, alimento específico humano, pueden ser indigestas para muchos individuos.

  Por otra parte, Atvatter no vio la necesidad de algunos alimentos no calóricos, tales como:

  las celulosas *(laxantes y detergentes),*

  las clorofilas *(diuréticas),*

  los alcalinos *(reductores de los ácidos),* los catalizadores *(factores de digestión ...)*.

  En resumen, la teoría de las calorías ha sido funesta y lo demuestra dejando creer que el hombre podía comer de todo *(omnivorismo),* que la Salud estaba ligada a la sobrealimentación calórica *(pletorismo)* y que la enfermedad era el hecho de una subalimentación calórica *(desnutrición)*.

  Sobretodo ha perdido de vista la vitalidad propia del alimento.

  El fuego acaba con la vida *(conservismo)*.

  Un huevo cocido no da un pollito, un grano de trigo cocido no da una espiga.

  Pero el químico, analizando esas sustancias no hace ninguna diferencia entre las crudas y las cocidas, sin embargo existe en los hechos.

2 - TEORÍA DE LAS RACIONES QUÍMICAS O DE LAS COMIDAS EQUILIBRADAS

Dándose cuenta, a pesar de todo, de las imperfecciones del calorismo, los "científicos" han querido ajustarlo a nuestras necesidades sin por ello renegar a él.

Basándose siempre en sus análisis, han constatado que el organismo vivo estaba hecho de tres categorías de sustancias:

lípidos, prótidos y glúcidos.

Entonces han pensado que en el cálculo de las calorías indispensables, convenía hacer una elección y aportar en cada comida grasas, carnes y azúcares.

Para ello, el alimento perfecto es el que cuya composición se aproxima más a la del organismo.

La carne humana, en este caso, sería el mejor alimento para el hombre¿?(*justificación científica de la antropofagia).*

Sin embargo, en la vida corriente, el alimento completo no existe, hay que realizar una mezcla juiciosa de sustancias.

Esta nueva teoría acaba por clasificar nuestros alimentos en tres grupos:

- **Los glúcidos** *(alimentos azucarados)*.

  Todos los alimentos destinados a producir azúcares: féculas y harinosos *(almidones de los cereales, féculas de las patatas o de las judías ...)* **y todas las frutas, las mieles, los almíbares y los azúcares.**

- **Los lípidos** *(alimentos grasos)*.

  Son las grasas animales, las mantequillas y los aceites, mezcla de estearina, margarina, oleína *(combinaciones de ácidos grasos y de glicerina)*.

  Y hay que añadir a este grupo, todos los frutos grasos *(olivas, avellanas, nueces, almendras ...)*.

- **Los prótidos** *(alimentos nitrogenados),* cuya clasificación es la siguiente:

  miosina *(carne),*
  albúmina *(huevos),*
  caseína *(leche),*
  globulina *(sangre),*
  gelatina *(huesos),*
  para los de origen animal
  y gluten *(trigo),*
  legumina *(judías),*
  para los de origen vegetal.

  IMPORTANTE. - Las moléculas gruesas de los prótidos se quiebran en el transcurso de la digestión en ácidos aminados "ladrillos" que rehacen los tejidos.

  El balance orgánico *(ración)* se calcula sobre 24 horas de la forma siguiente:

  * 120 gramos de prótidos;
  * 90 gramos de lípidos;
  * 300 gramos de glúcidos;

A falta de tal repartición, incluso si el total calórico es respetado, la ración deja de ser equilibrada y se corre el riesgo llamado de carencias graves.

Crítica: La observación de las especies vivas contradice esta teoría.

1 Las comidas equilibradas no existen en la naturaleza.

La ración grasa no inquieta a la vaca que sin embargo produce mantequilla con la hierba(*celulosa o azúcar muy pobre)*.

Un químico pondría "gruyère" en su comedero según el principio enunciado anteriormente.

Se ve en ello el espíritu de análisis.

La ración protídica no es tampoco observada en los animales vegetarianos;

(el elefante sólo come heno o hierba).

En cuanto a la ración glucídica, es desconocida en las grandes fieras *(carnivorismo)*.

2 Por otra parte, se olvida en esta teoría que todos los alimentos de una misma categoría no son iguales.

Hay que volver a la especificidad por una parte y a la no desnaturalización por otra.

Por ejemplo, para el hombre, vale más el queso que la morcilla, las avellanas que la mantequilla y las naranjas que los cereales o los azúcares cristalizados.

Y además, la sustancia elegida no debe ser cocida o desnaturalizada por cualquier otro método.

La leche y los quesos cocidos, los huevos cocidos, las mermeladas *(frutas cocidas),* que son en su origen alimentos específicos son impotentes para retener la vida, incluso en el seno de una ración equilibrada.

3 **Al final;** las mezclas aconsejadas son a menudo inhibidores de digestión y factores de enmugrecimiento humoral.

Y ello hasta tal punto que ha sido establecido el ***"régimen disociado"*** para restablecer la Salud de los grandes comedores y que ha tenido éxito perfectamente sin provocar carencias.

RECORDAR

Como conclusión; esta teoría (como la anterior la cual pretendía mejorar) lleva a la sobrealimentación de los "mal alimentados", a la obesidad, a la delgadez de los bulímicos y a todas las enfermedades producidas por sobrecargas humorales. Mantiene abierta la parte de los errores habituales, principalmente de la sobrecocción y de las mezclas de la gastronomía incendiaria y patógena.

3 - TEORÍA DE LOS OLIGO-ELEMENTOS

Había que hacer algo mejor y renovar esa vieja teoría de las calorías aportándole elementos más serios.

Para ello, los sabios han tomado de los naturistas su noción de alimento vivo *(o de alimento solar)* y han descubierto las vitaminas, los minerales y las diastasas.

Entonces fueron establecidos unos mapas, mencionando la riqueza de los alimentos en estas sustancias raras o preciosas, de donde proviene su nombre de oligo-elementos.

Luego los individuos fueron invitados a comer según las normas calóricas y las comidas químicamente equilibradas, todo ello añadiendo algunos alimentos de elección que aportaban todos los oligo-elementos necesarios o indispensables.

Y a falta de alimentos especiales de esa naturaleza, se ha aconsejado la absorción de vitaminas aisladas *(más o menos artificiales),* minerales diluidos *(mal evolucionados)* y polvo seco de diastasas *(desactivadas o casi)*.

Toda una medicina mediante los oligo-elementos ha nacido después de esta enseñanza *(bioterapia)*.

Aquí la enfermedad ya no es debida a las sobrecargas, sino a las carencias que se instalan directamente después de una alimentación desequilibrada y pobre en "oligo-elementos".

Curar según esta óptica, es volver a las comidas equilibradas y colmar las carencias mediante los "oligo-elementos" sobreañadidos.

Crítica: esta teoría toca una gran verdad, la de los principios vivos que deben contener los alimentos, pero la aplicación está muy mal hecha.

- **Las vitaminas,** minerales y diastasas no deben ser dadas aparte, sino que deben formar parte del alimento mismo, donde se encuentran en simbiosis.

  Para ello, el alimento debe estar vivo, es decir, **CRUDO,** poseyendo así todo lo que conviene.

- **Los oligo-elementos artificiales,** producidos por la industria farmacéutica, sólo son pálidas copias de los principios naturales **(ejemplo: *las vitaminas de síntesis son cancerígenas).***

- **Por otra parte,** esta teoría no cambia ninguno de los hábitos alimentarios detestables que llevan al organismo al almidonismo, al carnivorismo y al "mezclismo", provocadores del enmugrecimiento a base de engrudos y de cristales finos, fuente de todos nuestros males.

  Al contrario, desvía la atención de lo esencial sobre el detalle.

4 TEORÍA DE LOS REGÍMENES MÉDICOS

Frente a estas enseñanzas, los médicos por su cuenta, han propuesto regímenes en función de cada enfermedad.

Los hay de diferentes clases:

el régimen desazucarado *(para el diabético),*

el régimen sin sal *(para los enfermos del riñón),*

el régimen sin productos crudos ni celulosa *(para los diarréicos y los entéricos),*

el régimen sin cuerpos grasos *(para los cardíacos)* ...

Cada enfermedad tiene su régimen que interviene sobre el plano de los síntomas, al ejemplo de la terapéutica.

Aquí el alimento correcto es el que pueden soportar los órganos del enfermo.

Por ejemplo, el diabético, insuficiente pancreático y deficiente en insulina, verá reducida su ración azucarada(*almidón, frutas y azúcar)* al mínimo y le será aconsejado sobrealimentarse para alcanzar el total calórico en carne y cuerpos grasos.

Se puede adivinar lo que resultará de ello.

Crítica: el régimen médico no es ni dietético, ni nutricional.

1. Es típicamente médico, es decir, antisintomático y contrario, la mayoría de las veces, a las leyes fundamentales de la higiene vital.
2. No tiene en cuenta la especificidad alimentaria *(***ejemplo:** *tratamiento de los tuberculosos mediante una sobrealimentación a base de carne).*
3. Mantiene la enfermedad causal cuyo aspecto local pretende borrar la medicina *(***ejemplo:** *vuelve enfermo a cualquier sujeto sano de la misma forma que lo hace el medicamento).*

CONCLUSIÓN

Los regímenes médicos; pueden ser útiles algún tiempo, bastante corto, para pasar el principio del momento difícil o en caso de urgencia, pero conviene abandonarlos en cuanto sea posible para volver a un régimen biológicamente humano, tal y como nosotros lo hemos definido.

5 LAS TEORÍAS ALIMENTARIAS DE LAS SECTAS (VEGETALISMO, VEGETARIANISMO, CEREALISMO, MACROBIOTISMO, FRUGIVORISMO, CARNIVORISMO ...).

- **EL VEGETALISMO:** Por reacción justificada contra el carnivorismo, algunos autores bien intencionados han versado en el extremo opuesto, desaconsejando todos los productos y subproductos animales(*carnes, pescados, leche, huevos y quesos e incluso la miel).*

  Crítica: Los errores de tal enseñanza son evidentes.

  - El hombre es un pequeño carnívoro *(no sangrante)*, convertido en gran carnívoro por desviación, entonces debe usar subproductos animales *(leche, huevos y quesos).* Los niños y todas las crías de los mamíferos criados exclusivamente a base de leche vegetal, sufren de raquitismo.

- El intestino humano, de longitud media y con jugos digestivos débiles, no puede digerir ni las masas celulósicas demasiado importantes, ni las celulosas demasiado duras.
  Se producen, la mayoría de las veces, gases, irritaciones, diarreas bajo el efecto de tal alimentación, conjuntamente con un estado de desnutrición.

- Por otra parte, añadir hierbas a los cereales, no arregla el problema.
  El tubo digestivo humano no está hecho para utilizar correctamente los almidones.

  El cerealismo humano conduce a las insuficiencias pancreáticas y hepáticas.

CONCLUSIÓN

El "vegetaliano" pudiendo sustentarse únicamente a base de verduras, es conducido a comer demasiados almidones (cereales) y féculas (patatas, judías secas ...).

Además la cocción indispensable de estos alimentos añade aún más problemas a los suyos propios.

- **EL VEGETARISMO:** Es la misma enseñanza, pero con la diferencia de que los subproductos animales, aquí si son tolerados.

  Crítica: los errores del vegetarismo son sensiblemente iguales a los del vegetalismo.

  - El abuso de los cereales, las féculas y los alimentos cocidos, marcan desfavorablemente este régimen, al igual que el precedente.

  - Las mezclas se practican igualmente sobre una gran escala *(comidas a base de frutas y de cereales)*.

  - No hay que creer que es suficiente con abandonar la carne para que el régimen se convierta en ideal. Un régimen exclusivo de pan, macarrones, arroz, hervidos de avena, trigo u otros cereales(*incluso completos)* es aún más nocivo que un régimen ordinario.
    Los "vegetarianos" son a menudo víctimas de hinchazones epigástricos, de fermentaciones intestinales, de pereza intelectual y física, de friolera, de hipertensión ...

    El abandono de los amiláceos *(responsables)* y un régimen ligeramente "carneado" *(a base de carne): son suficientes a veces, para restablecer la salud*.

- **CEREALISMO Y MACROBIOTISMO:** El exceso en materia de regímenes, es alcanzado con la pretensión de algunos autores de alimentar al hombre casi exclusivamente a base de cereales completos, bajo el pretexto de que contienen todos los nutrientes necesarios *(desde el punto de vista del análisis)* y de que los cereales han hecho grandes civilizaciones *(el trigo para los occidentales, el arroz para los asiáticos, el mijo para los negros ...)*.

Bajo el impulso del japonés Oshawa, un sistema alimentario llamado "macrobiótico" *(larga vida)* hizo su aparición en Europa.

Este sistema está basado sobre la consumición de arroz y de un poco de soja *(prótido autolisado)* con el abandono de las frutas y de los productos animales.

Crítica: no volveremos sobre los errores esenciales comunes a todos estos sistemas.

Los cereales: cualesquiera que sean, son alimentos **inespecíficos** para el hombre y además, son desnaturalizados por el fuego.

El hecho de limitarse únicamente a esta forma de alimentación sólo puede volver más severo nuestro juicio hacia estos sistemas que no tienen en cuenta la fisiología humana.

Nuestra alimentación está basada prioritariamente sobre las frutas y las verduras acuosas(*en un 80%)*.

Se ha dicho que los cereales, fijando los pueblos, eran el origen de las civilizaciones.

Los granos, cuya conservación es fácil, han permitido en efecto, a los pueblos, detenerse en su éxodo continuo y construir su ciudades.

Pero quien dice civilización, no dice forzosamente progreso y moralidad superior.

- **EL FRUGIVORISMO:** Este sistema es más conforme con las necesidades del hombre ya que éste es un frugívoro tipo.

  Crítica:

  - Bajo nuestros climas *(fríos y cálidos),* en nuestras condiciones ancestrales, el régimen exclusivo a base de frutas crudas *(jugosas, grasas y secas)* no es suficiente.
    El sujeto sometido a tal régimen está falto de energía, pierde sus músculos y se vuelve friolero.

    No permanece sano a pesar de todo, sino que le falta dinamismo.

  - Algunos individuos frágilizados sobre el plano hepático e intestinal *(entérico)* no pueden soportar este régimen de frutas crudas.

  - En fin, la alimentación original del hombre exige además legumbres acuosas *(crudas o cocidas)* y subproductos animales *(leche, queso, huevos ...)*.
    La bola de cristal de la imaginación se estrella contra el muro de las realidades.

- **EL CARNIVORISMO:** Esta tesis, opuesta a la anterior, quiere hacer del hombre moderno un carnívoro.

  Franck que es el autor de dicha tesis, afirma que actualmente todos estamos hepáticos y que nuestros enemigos son los azúcares, las frutas, los cereales y los almidones.

  "No se lleva agua al molino un día de inundación", dice el autor.

  El sistema aconsejado es el de las "famosas" americanas: parrilladas, ensaladas ...

  Crítica:

  - Bajo el pretexto de salvar el hígado humano, este sistema altera las funciones sanguíneas y el hígado mismo.

- **La carne;** para el hombre, con los órganos de los cuales él dispone, es una fuente de envenenamiento*(70.000 bacterias pútridas por gramo de carne)*.
- **Las carnes cadavéricas** *(necrofagia)* **son aún mas peligrosas.**
  El hombre no debe hacer de su intestino un cementerio.

  Se cuentan 120 millones de bacterias liberadas por una salchicha.

  Después de 2 horas, esta cifra sobrepasa los 200 millones.

- En algunos países, antaño, se condenaba a muerte a los grandes criminales mediante un régimen exclusivamente a base de carne.
  Anotar. - *La condena de la carne en nombre de la moral (filosofía de la no violencia) y de la religión (trasmigración de las almas) contiene seguramente, una parte de verdad, pero en cuanto a nosotros, nuestras razones son esencialmente fisiológicas.*

  No rehusamos a salir de Málaga y entrar en Malagón a propósito de los sistemas alimentarios, los cuales acaban siempre por caer en el almidonismo o el carnivorismo, los dos grandes errores de la nutrición humana.

CONCLUSION

1. El hombre está hecho para comer algunos alimentos y no todos los alimentos que se le proponen.
2. Esos alimentos se eligen en función de los órganos digestivos y de su pureza original.
3. Los "análisis sabios" en principios activos no significan nada y no permiten concluir que tal o cual alimento es válido o no.
4. La más grande desnaturalización alimentaria de la cual nunca se habla, es el fuego.
5. Todas las teorías que pretenden dar otras normas a parte del crudivorismo son falsas porque reposan sobre juicios de valor y no de realidad.
6. Comiendo productos crudos, cada especie y el hombre en particular, come justo.
7. Los alimentos justos son los alimentos sanos que producen la pureza de la sangre y la santidad de las almas.
8. Los que no pueden comer todo crudo deben poco a poco reeducar su tubo digestivo para llegar a ello *(si quieren vivir mejor en un estado de buena salud)*.
9. *No escuchéis jamás a los malos consejeros en materia de alimentación, fiaros de vuestro propio juicio y de vuestros maestros.*
10. Los tipos humanos que sacarían los mejores beneficios de nuestras enseñanzas, son los digestivos, pero desgraciadamente ellos son los primeros en rehusar escucharnos.
11. Nuestros alimentos de tolerancia a veces, vienen a atenuar el rigor primero del crudivorismo, no hay que tener miedo de usarlos al principio.
12. En fin, aceptamos y aconsejamos incluso la escapada alimentaria para satisfacer el "psiquis", evitar rechazos y respetar a los amigos, sin pasar por original y hacerse el vacío alrededor de uno.

LA PRACTICA DE LOS MENUS CRUDOS

PARA UNA PERSONA SANA Y SIN PROBLEMAS.

- Hacer progresivamente de 2 a 3 veces por semana, una comida compuesta exclusivamente de productos: **crudos vegetales (80%)** y **animales (20%),** luego llegar a una comida cada dos y más tarde seguir el régimen crudivorista de una manera casi continua.
- La comida cruda es a base de verduras acuosas, de raíces azucaradas de todas clases(*rábanos, zanahorias, remolachas, hojas verdes ...)*

  y de frutas jugosas *(manzanas, piñas, kiwis, cerezas ...),*

  grasas *(olivas, nueces, avellanas, almendras ...)*

  y secas *(uvas pasas, albaricoques, higos, ciruelas secas ...)*

  en una proporción de un 80% del total.

  Conviene introducir en este régimen, la leche, los quesos, la leche cuajada y los yogures, así como los huevos y las mezclas huevos-leche, en una proporción de un **20% del total.**

RECORDAR

ESTE "PIVOTE NITROGENADO" PUEDE SER REDUCIDO A UN 10%, PERO NO SE DEBE SUPRIMIR NUNCA.

- En esta fase del crudivorismo, las mezclas entre prótidos, glúcidos y lípidos, se operan sin inconvenientes.

  Los horarios alimentarios queridos por la civilización, ya no existen: se come cuando se siente hambre.
- Desde el primer año, los niños pueden ser puestos bajo el régimen biológico de los adultos.

  Durante los primeros meses, si la leche de la madre es insuficiente, los biberones de zumos de legumbres y de frutas, así como los biberones de "leche de queso" y de yema de huevo son suficientes para una alimentación sana.

  PARA UNA PERSONA QUE TIENE DIFICULTADES DIGESTIVAS O DE OTRO GENERO, PARA ADAPTARSE COMPLETAMENTE AL CRUDIVORISMO DE BASE

  - Se añaden al régimen algunos alimentos de tolerancia: un tazón de arroz*(o de mijo o de trigo sarraceno)* o incluso algunas patatas *(cocidas al horno)*.
  - Igualmente se puede tolerar un poco de pescado hervido *(o a la parrilla)* y algunas carnes ligeras *(blancas de pollo)*.
  - En fin, el pan completo o el pan al gluten al 20% pueden ser administrados en la fase de adaptación.

ANOTAR. - *Tolerancia igualmente para los cereales pobres en almidón (trigo sarraceno, mijo ...).*

PARA ENFERMOS, ¿QUÉ CONVIENE HACER?

- Para los que sus intestinos *(entéricos)* no soportan la celulosa cruda, darles jugos de legumbres y de frutas, mantener los quesos cocidos *(gruyere)*, el pescado y el arroz.
- Lo mismo para los diabéticos y los sujetos urémicos pero a medida que se vaya produciendo su mejoría, tender hacia el crudivorismo de base.
- Para los delgados, sobrealimentarlos con queso blanco *(magro)* y yogures o cuajadas.
- Para los obesos, darles zumos en lugar de frutas y legumbres y no dudar en reducir la cantidad a 500 gr... al día *(bajo forma de monodieta líquida hasta la satisfacción)*.

RECORDAR

El crudivorismo alimentario, sin perder su razón de ser, puede adaptarse a todas las situaciones fisiológicas y ello considerando que el objetivo de la vuelta al sistema original no debe ser abandonada nunca.

La aplicación casi continua del crudivorismo alimentario coincide siempre con una mejora o una consolidación del estado de salud.

No existen excepciones.

Dios ha hecho el alimento y el Diablo la cocina.

En nuestro segundo cuaderno, el que sigue a éste, tratamos más especialmente todos los alimentos específicos humanos y los problemas que ellos plantean.

LOS GLÚCIDOS, LOS PRÓTIDOS Y LOS LÍPIDOS QUE NOS SON PERMITIDOS Y LOS PROBLEMAS ANEXOS QUE PRESENTAN

LA DISOCIACIÓN ALIMENTARIA

El hombre, por desviación, se ha vuelto un "comedor de todo" y de "todo a la vez", así, con la ayuda del fuego, ha fabricado su mala salud.

El univorismo *(no el omnivorismo)* es la ley de los seres vivos.

El hombre debe recuperar su instinto perdido, que quiere que las frutas *(jugosas, grasas y secas)* sean sus alimentos propios.

Añadiendo algunos alimentos secundarios: raíces azucaradas, hojas verdes, queso y huevos, se ha dado la vuelta a su alimentación *(crudivorismo)*.

Ahora bien, gracias a la cocción, el hombre se permite excepciones(*cereales y carnes cocidas de todas clases).*

Estos "alimentos de tolerancia" son sin duda, útiles para luchar contra el frío *(clima)* y satisfacer las labores (sociedad), pero todo el mal proviene de ellos.

Para soportarlos mejor, habría al menos que no mezclarlos.

Ahora bien, activando el trabajo intestinal, la "disociación" hace adelgazar.

Por temor, se pide, no sabiendo manipularla y no comprendiendo que el tejido adiposo debe hacer sitio al tejido muscular *(en la reforma, hay que asociar el ejercicio).*

Debe ser observada además una cierta progresión.

En cuanto a los "grandes disminuidos digestivos", el crudivorismo les será prohibido durante mucho tiempo.

Pero la regla del alimento crudo y aislado subsiste.

Es la que debe servir para esclarecer nuestro "comportamiento anárquico" en materia de alimentación.

Las "bodas alimentarias" indeseables

- Cereales
- Féculas
- Harinosos
- Verdura acuosas
- *(Legumbres)*
- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Queso

La paradoja sólo es una contradicción, formulada por una inteligencia analítica, que no ha sabido elevarse hacia la síntesis.

NUESTROS ALIMENTOS BIOLÓGICOS

- Hemos visto antes, lo que debía ser nuestra alimentación cotidiana.

  Hemos definido nuestros alimentos según la regla general que gobierna a los seres vivos: se debe saber que toda sustancia llamada "alimentaria" debe convenir a los órganos de la especie y no ser alterada en su constitución natural.

  Todo alimento debe ser específico y puro *(no desnaturalizado),* tanto para el hombre como para el animal.

  Estas dos nociones de la especificidad y de la pureza son olvidadas a menudo o bien confundidas, pero no son jamás expuestas claramente en su complementarismo.

  Este es nuestro primer trabajo.

- Luego hemos mostrado todas las dificultades que se deben sobrepasar para llegar a ello y los obstáculos que representan los sistemas empíricos, religiosos, científicos y además todos los hábitos, pasiones e intereses.

  Es una ruda tarea el querer poner orden en un dominio tan parejo donde las ideas más tontas y menos reflexionadas se alían con las más egoístas y con las más maquiavélicas para combatir la verdad.

  Nuestro adversario más remarcable ha sido y sigue siendo el Omnivorismo Humano; teoría seudocientífica establecida para servir a los intereses económicos y hacer sombra a las conciencias del error, **"teledirigidas"** con fines extraños al hombre; *(considerado como un medio y no como un fin)*.

- **En fin,** en un último esfuerzo, hemos intentado poner en evidencia *(contra la opinión general)* que el gran responsable de nuestra desnaturalización alimentaria, no era el químico aunque sea así como se comenta, sino el ... cocinero, cuyo arma es el fuego.

  Por supuesto, no hemos puesto pleito a favor de la quimicalización de nuestras tierras y de nuestros alimentos, que condenamos sin la más mínima circunstancia atenuante.

  Sin embargo, se olvida demasiado fácilmente el acto asesino que constituye la cocción.

  Esta forma de desnaturalización por el fuego *(bi o tri-cotidiana y continua)* mata todos los principios que se encuentran en nuestros alimentos, los cuales por su función están encargados de transmitirnos la Vida que llevan en ellos.

  De esto nadie tiene cura.

  Por otra parte, el fuego nos ha abierto ampliamente la puerta al desviacionismo alimentario que representan los dos grandes errores tradicionales del hombre: **el carnivorismo y el almidonismo.**

  Gracias al fuego, hemos sabido convertir en "comibles" alimentos que inicialmente no nos eran destinados.

  Estos alimentos inespecíficos y desnaturalizados, los cuales son las carnes animales y los cereales, son para nosotros venenos lentos que perturban nuestros metabolismos y vician nuestros humores.

  La enfermedad primaria toma su fuente en los desechos y residuos provenientes de estos falsos alimentos.

  Ello es la evidencia misma.

  Las enfermedades secundarias que nos asustan tanto, sólo son los efectos de esta saturación humoral, según las formas impuestas por la Fuerza Vital disponible, a través de las aptitudes de autodefensa, los temperamentos, el deterioro y las torpezas terapéuticas.

  El arte de la mesa permanece entonces, para todas las personas sensatas, uno de los más grandes artes de vivir.

  Todo esto ha sido dicho ya anteriormente. Leedlo.

  He aquí ahora, el estudio de nuestros alimentos, elemento por elemento.

"El motor humano puede funcionar tanto bien como mal con un carburante que no le conviene. En ese caso, se enmugrece rápidamente y se encarbonilla".

Los hombres dejarán un día sus ciudades.

Es dicho que por todas partes donde se levantan las ciudades de hormigón, allí se plantarán ... árboles.

LAS FRUTAS (Y SUS AZÚCARES) SON EL CARBURANTE IDEAL DEL MOTOR MUSCULAR HUMANO

1 - NUESTROS ALIMENTOS HIDROCARBONATADOS (TERNARIOS) NO SON LOS ALMIDONES DE LOS CEREALES, SINO LAS CELULOSAS POBRES DE LAS HOJAS, DE LOS TALLOS Y DE LAS RAÍCES AZUCARADAS Y LAS FRUTAS.

El árbol es el gran protector del Hombre.

Rama, el gran Atlante, el jefe de los Celtas, fundador de las civilizaciones blancas indoeuropeas, tenía por lema: ***"La Salud está en la madera",*** lo que como consecuencia de ello ha dado la palabra **"ESCELPIADE"** de la cual se servían los antiguos Griegos para designar a todo médico respetuoso de las fuerzas naturales(*enseñanza tomada por Hipócrates, el maestro de Cos y por todos los Biomédicos).*

El árbol y las plantas verdes, por su clorofila, fijan el carbono y expulsan el oxígeno.

Los seres vivos tienen así a su disposición las frutas y los tubérculos para alimentarse y aire puro para respirar.

No acabaría nunca de comentar todo lo que debemos a los árboles, reyes de la creación vegetal.

Pero de todos ellos, los más preciados para nosotros son los árboles frutales.

El hombre es el hijo del árbol "portador de frutos".

En efecto; primos morfológicamente hablando, de los grandes antropoides, somos por naturaleza frugívoros.

Pero: ignoremos por un instante nuestra constitución para ver sólo los hechos de la experiencia que confirman nuestras ideas.

Sobre una isla cálida, bien provista de frutas y fuentes claras, todo individuo sobrevivirá sin problemas.

Además, sobre 100 enfermos sometidos a un régimen de vida tal, 80 se curarán sin dificultades.

Hemos hecho tal experiencia sobre una pequeña isla del golfo de Méjico; y los resultados fueron concluyentes.

Por supuesto, el clima no debe ser ni caluroso, ni frío.

El hombre: es un animal tropical que resiste mal, a pesar de sus artificios, en los medios naturales hostiles.

El hombre: no estaba hecho para habitar la tierra entera... y quiere además ir al cielo.

Paga por ello un pesado tributo a la enfermedad.

Sueña con ir a vivir entre las estrellas y no sabe incluso ni vivir en su tierra de origen.

2 - EL HOMBRE PODRÍA VIVIR ENTONCES ÚNICAMENTE DE FRUTOS (JUGOSOS, GRASOS, SECOS Y HARINOSOS).

Si se cree a los sabios, todo lo que se necesita para vivir es: sólo por los glúcidos, lípidos, prótidos y oligo-elementos.

Por una vez que estamos de acuerdo con los analistas, mencionémoslo.

Pero los sabios no dicen por qué razones un régimen exclusivo de frutas haría morir a un gato*(lo cual contradice sus análisis)*.

Para nosotros, las frutas son los alimentos perfectos *(altamente específicos)* para el hombre, pero menos por las razones científicas anteriormente enunciadas que por la evidencia de que nos son destinadas por el Creador, como la hierba ha sido dada al conejo, el cadáver a la hiena y la madera a la termita.

Es el orden del mundo. No busquemos más lejos, si no corremos el riesgo, por juicios divididos, de justificar el azúcar blanco, la morcilla del charcutero, el bistec al ***"petróleo"*** y muchas más cosas más innobles aún.

3 - CLASIFICAMOS LAS FRUTAS EN CUATRO CATEGORÍAS: LAS "JUGOSAS", LAS "GRASAS", LAS "SECAS" Y LAS "HARINOSAS".

Estudiémoslas:

A) - LAS FRUTAS JUGOSAS

Estas frutas expulsan un jugo azucarado cuando se las aplasta.

Pueden provenir de árboles, arbustos o plantas en el suelo.

Todas son ricas en azúcares asimilables *(para el hombre)*.

Este es el punto más importante.

El cuerpo humano es una máquina que funciona con azúcar *(de frutas)*.

Las frutas contienen además toda una gama preciosa de principios activos vivos *(oligo-elementos),* tales como:

vitaminas,

minerales,

diastasas ...

Citar todas las frutas una por una, con su análisis y sus virtudes, es repetirse y rellenar papel para no decir nada.

Admiramos esos grandes libros, copiados los unos de los otros, donde cada página reproduce la precedente, sin decir nada de nuevo.

Rehusamos equivocar a nuestros lectores de esta forma.

Las principales frutas jugosas tienen sensiblemente las mismas cualidades *(salvo raras excepciones)*.

Citemos: los albaricoques, las piñas y los pomelos que ayudan a digerir,

las grosellas, los limones y las cerezas, muy ricas en vitamina C,

las naranjas, las frambuesas y las grosellas que depuran la sangre,

los membrillos, los higos y los arándanos que normalizan las funciones intestinales,

las mandarinas, los melones y los melocotones, superiores al jugo de la carne,

las manzanas, las peras y las ciruelas que convienen a los diabéticos.

los kiwis son necesarios por su superioridad en vitamina C y sus 18% de melatonina.

Las uvas por sus grandes contenidos en O.P.C. *(Olígomeros-Procianodilicos)*

Estudiaremos en detalle, algunas frutas *(limón, melocotón, uva, manzana ...)* en otras publicaciones.

Por ahora, nos limitaremos a generalizar.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

1- Pregunta: Con las "frutas ácidas", ¿No se corre el riesgo de sufrir una desmineralización?

Respuesta: Algunas frutas son muy ricas en ácidos acéticos, cítricos, tartáricos ..., pero alcalinizan nuestros humores, liberando sus bases (álcalis), formadas por fosfatos y carbonatos e incluso por sus ácidos.

Lo importante es que sean bien metabolizadas por el organismo.

La sensación de frío, la dentera, la acidez estomacal ...

son los signos que invitan a comer preferentemente frutas neutras.

2- Pregunta: Las frutas no convienen a los diarréicos. ¿Qué se debe hacer?

Respuesta: La celulosa indispone los intestinos frágiles.

En este caso hay que usar zumos de frutas y apuntar hacia una reeducación progresiva.

3- Pregunta: Los diabéticos a los cuales se defiende de los azúcares, ¿Pueden comer frutas?

Respuesta: Sí, pero frutas levulosas (manzanas, ciruelas ...). Además pueden hacer mono dietas a base de frutas de esta naturaleza y mejorarán su estado.

4- Pregunta: ¿Producen las fresas urticaria?

Respuesta: Esta reacción ***"seudoalergica"*** es una manifestación de la desintoxicación (crisis curativa). Las fresas son depurativas.

Lo que ellas provocan es saludable.

Nos toca a nosotros comprender el sentido y regular la intensidad.

5- Pregunta: ¿Hay que comer las frutas antes o después de las comidas?

Respuesta: Ni antes, ni después, sino entre medio de las comidas (a las 10 h y a las 17 h).

La mejor forma de consumirlas es mediante la monodieta(*comidas exclusivamente a base de frutas y de una sola especie)*.

6- Pregunta: ¿Hay que pelar las frutas?

Respuesta: Es inútil.

Un simple lavado con agua limonada es suficiente.

Las vitaminas se encuentran sobre todo a nivel de la piel, retirándola, se pierde el beneficio de estos principios.

Ciertamente, los productos químicos se concentran en la periferia igualmente: ¿Qué hacer?

Ante todo elegir frutas biológicas y en su falta, no pelarlas *(vale más conservar sus vitaminas)*.

7- Pregunta: ¿Hay que azucarar las frutas?

Respuesta: Ni azúcar blanco, ni azúcar moreno.

Los niños a los que no les gustan las fresas sin azúcar deben ser reeducados suprimiendo la confitería y los caramelos industriales quimicalizados, que desvirtúan su gusto.

Los responsables son los padres.

8- Pregunta: ¿Se pueden cocer las frutas y comerlas en forma de mermelada o compota?

Respuesta: En principio hay que comer las frutas crudas, pero se pueden tolerar las manzanas cocidas y las compotas no azucaradas (igualmente las peras, ciruelas ...).

En cuanto a las mermeladas, se desaconsejan.

Las mermeladas caseras, no quimicalizadas y con azúcar moreno, son toleradas, pero sin abusos. representan a pesar de todo un "magma" desvitalizado de frutas y de azúcar cocidos.

9- Pregunta: ¿Se puede utilizar la miel para azucarar?

Respuesta: Sí!; la miel es preferible a los azúcares cristalizados.

No nos podemos fiar de las mieles industriales, de abejas enfermas, alimentadas a base de azúcar blanco y sucedáneos azucarados sobreañadidos.

10- Pregunta: ¿A qué se le llama azúcar directo, indirecto y retardo?

Respuesta: Los azúcares directos (manzanas) son las "levulosas" (de gran asimilación); los azúcares indirectos (azúcares cristalizados, dextrosas) dejan residuos importantes.

En cuanto a los azúcares retardos, los de los almidones *(cereales),* son los menos indicados para el hombre.

La impresión de saciedad que dan éstos últimos, proviene de que se queman lentamente, mientras que las ***"frutas - se dice - que no presentan esa propiedad".***

Le toca a cada persona comprender y elegir.

Si las frutas son rápidamente quemadas y el hambre se manifiesta muy a menudo, es fácil remediarlo, comiendo frutas en todo momento, según las exigencias del cuerpo.

Los horarios de las comidas son falsos.

Es la civilización ***"estática y laboral"*** la que ha exigido los vientres llenos para satisfacer el trabajo *(escuela, fábrica, oficinas ...).*

Los animales infinitamente más sabios, no han decretado semejantes estupideces.

11- Pregunta: ¿Es preferible el azúcar moreno al azúcar blanco?

Respuesta: Los azúcares de caña (blancos o morenos) son azúcares indirectos.

Lo que ocurre es que los ***"morenos"*** están menos desvitalizados.

El azúcar de remolacha es igualmente un azúcar industrial.

Por otra parte, los tres son demasiado concentrados.

El verdadero carburante humano es la levulosa *(azúcar líquido de arce, de manzana ...).*

Hay que hacer mermeladas en frío y a base de levulosa.

He aquí una buena receta casera.

En cuanto a la sacarina, producto químico aconsejado en medicina para los diabéticos, es un veneno.

12- Pregunta: ¿Se pueden dar zumos de frutas a los bebés?

Respuesta: Desde los primeros meses, se pueden dar de 1 a 2 biberones al día de zumos de frutas, más menos diluidos según la edad.

Estos biberones serán recalentados al baño María.

Todos los zumos son buenos: manzanas, piñas, naranjas ...

Desde el momento que sea posible hay que darle al niño purés de frutas.

B) - LAS FRUTAS GRASAS

Estas frutas expulsan un aceite cuando son aplastadas.

Son las aceitunas, las nueces, las avellanas, las almendras ...

Además de sus lípidos, son ricas en prótidos.

Son entonces frutas grasas y nitrogenadas.

Ejemplo: la avellana contiene un 70% de lípidos y un 20% de prótidos, el resto está compuesto de glúcidos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1- Pregunta: ¿Son suficientes los prótidos de estas frutas para la ración nitrogenada del hombre?

Respuesta: Las moléculas alimentarias nitrogenadas (prótidos) se rompen en elementos más simples (ácidos aminados) en el transcurso de la digestión.

Estos elementos, reagrupados en el hígado, fabrican nuestros diversos tejidos.

Existen una veintena de ácidos aminados diferentes.

Su origen animal o vegetal importa poco, dicen los científicos, con tal de que los elementos esenciales estén presentes.

Teóricamente, una ración de frutas nitrogenadas debería ser suficiente, pero el hombre es como hemos dicho anteriormente, un gran frugívoro doblegado a un pequeño carnívoro, no sangrante.

El hombre necesita una base nitrogenada reducida, de origen animal *(quesos, huevos ...),* sino se debilita tanto más rápido, cuanto más hostiles le sean el clima, el trabajo y las costumbres.

Los otros alimentos vegetales nitrogenados tales como la soja o las judías *(leguminosas),* no son alimentos específicos humanos.

Entonces hay que cocerlos.

Es un inconveniente suplementario.

2- Pregunta: ¿Son preferibles las "leches vegetales" a las "leches animales" para los bebés?

Respuesta: Se ha fabricado una leche vegetal muy rica(comparable con la leche materna, dicen los analistas) con almendras secas, soja y uvas secas.

Pero los niños alimentados con esta leche sufren raquitismo, como todas las ***"crías de los mamíferos"*** *(portadores de mamas)* alimentadas de esta forma.

En cuanto a los bebés privados de la **leche materna,** algunos biberones de "leche de queso" y zumos de frutas y legumbres son perfectamente suficientes para su alimentación.

Nuestra próxima publicación: *"El bebé y la alimentación".*

3- Pregunta: ¿Cuáles son los mejores aceites?

Respuesta: Son los que se cuajan "a baja temperatura" (a la temperatura ambiente).

Por este hecho, son fluidos *(digestivos)* con respecto a los aceites de palma *(copra)* que se cuajan "a alta temperatura" *(de donde proviene la posibilidad de presentarlos bajo la forma de "mantequilla vegetal").*

Para aligerar un aceite, se le hace congelar en el frigorífico y sólo se guarda la parte fluida restante *(aceite super fluido médico para inyección).*

Los mejores aceites provienen de los granos *(pepitas de las uvas, de girasol ...),* luego pueden ser extraídos en caliente y a la sosa.

Entonces son "hidrogenados", alcalinos y demasiado saturados, es decir,, carenciales en glicerina y demasiado ricos en ácidos grasos, de combustión pulmonar, a ejemplo de los aceites y de las mantequillas de origen animal, de donde provienen los riesgos de colesterolhemia, de infarto de miocardio ...

Los aceites de aráquidas a menudo son tratados de esta forma*(salvo los de primera presión y en frío)*.

4- Pregunta: ¿Hay que preferir el aceite a la mantequilla para la cocina?

Respuesta: Las frituras (con mantequilla o aceite) son nocivas y cancerígenas (acroleinas). Los ***"vegetalianos"*** hacen chuletas de trigo (!) fritas con aceite y los médicos, tradicionalmente, aconsejan el reemplazar la mantequilla por el aceite para la misma operación.

¡Que comprenda quien pueda!.

5- Pregunta: ¿Qué diferencia existe entre vegetalina y margarina?

Respuesta: Las margarinas son a base de grasas animales, las vegetalinas está hechas con cuerpos grasos de origen vegetal.

Estas últimas son preferibles.

El mal de estos dos productos es la cocción, luego los diversos refinados que sufren, que hacen de ellos alimentos desvitalizados, alcalinos y saturados(*salvo excepciones para algunas "mantequillas vegetales", vendidas en dietética y tratadas de una manera menos agresiva)*.

6- Pregunta: ¿Qué aceite debemos consumir cotidianamente?

Respuesta: Aceites en estado natural y en estado crudo.

Comed todos los días aceitunas y nueces *(un puñado),* es suficiente.

Los aceites en botella, por muy bien hechos que estén, no se encuentran en los árboles

¡ Reflexionad sobre ello !.

7- Pregunta: ¿Qué hay que pensar del chocolate?

Respuesta: Es una mezcla de mantequilla vegetal, de cacao y de azúcar.

"Desgrasándolo", se puede volver más dietético y "desazucarándolo" se puede hacer de él un alimento para los diabéticos.

Pero esto producto sigue siendo a pesar de todo, peligroso por su teobromina;

(comparable con la cafeína o la teína) y porque es desvitalizado *(muerto)* por la industria y demasiado concentrado.

Se debe consumir con moderación.

8- Pregunta: ¿Se pueden comer los cacahuetes *(frutos grasos y nitrogenados)?*

Respuesta: Los cacahuetes están tostados (crudos son incomestibles).

Es entonces un alimento desnaturalizado por el fuego.

9- Pregunta: Los aceites de lino, de ricino y de colza, ¿Son peligrosos?

Respuesta: El aceite de lino es lubrificante (actúa contra el estreñimiento).

El aceite de ricino es colagogo *(vacía la vesícula de barros y cálculos)*.

El aceite de colza se oxida rápidamente y resiste mal el calor *(de donde provienen sus peligros)*.

10- Pregunta: ¿Se puede dar aceite de oliva a los bebés?

Respuesta: No. En caso de estreñimiento, una pequeña lavativa aceitosa caliente (2 vasos de licor) es suficiente.

11- Pregunta: ¿Se puede usar el aceite animal? Si es que sí, ¿Cuáles?

Respuesta: Los aceites de hígado de bacalao y de rodaballo son útiles en invierno y en pequeñas dosis(según su tolerancia).

C) - LAS FRUTAS SECAS (PASAS)

Son todas las frutas que han sido secadas *(para ser conservadas)*.

Se preparan así más comúnmente los albaricoques, los higos, las uvas, las ciruelas, las manzanas, las peras, las bananas, los dátiles ... Estas frutas son muy ricas en azúcares *(glúcidos)*, habiendo perdido su agua de constitución.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1- Pregunta: ¿Se deben rehidratar estas frutas?

Respuesta: Estas frutas, secadas al sol (moscas), Reazucaradas (dátiles) y ensuciadas (manos sucias, polvo) deben ser lavadas, desazucaradas bajo agua corriente y dejadas reposar (24h).

Las ciruelas pasas, dejadas en agua la víspera, actúan contra el estreñimiento.

2- Pregunta: ¿Se pueden incorporar estas frutas al régimen de los niños y de los bebés?

Respuesta: Sí. Los biberones de leche de almendras o, de uvas secas pueden aparecer en el régimen cotidiano, en alternancia con los biberones de leche de queso y de zumos crudos variados. Desde 1 año, el niño puede comer bananas secas, aplastadas y otras frutas secas dejadas previamente reposar un cierto tiempo en agua y reducidas en puré (batidora).

3- Pregunta: Se dice que las frutas secas son indigestas. ¿Es verdad?

Respuesta: No. Pero hay que masticarlas bien o tomarlas rehidratadas o mejor aún en mermelada.

4- Pregunta: ¿Es siempre el secado de las frutas natural?

Respuesta: No. A menudo para ir más rápido, se secan con rayos infrarrojos o en hornos calentados con gasoil por ejemplo.

5- Pregunta: ¿Son desaconsejadas las mermeladas de almendras?

Respuesta: Se trituran, el puré (de frutas secas) y el azúcar para hacer las mermeladas. Es una mermelada que presenta los inconvenientes de las demás.

Sólo se debe consumir con moderación, cualquiera que sea la fruta de base: almendra, nuez, avellana, sésamo ...

6- Pregunta: ¿Pueden constituir "los higos, las pasas, las avellanas y las almendras", mezcla de frutas secas(*grasas y nitrogenadas)* una comida completa?

Respuesta: Sí, en un cierto sentido, pero únicamente para el ser humano.

Sin embargo esta comida es demasiado concentrada*(carencial en celulosa, alimento de relleno indispensable: volumen, peristaltismo y contacto)*.

7- Pregunta: ¿Irritan las frutas secas las mucosas de la boca?

Respuesta: Los azúcares cristalizados (sobreañadidos a los dátiles, por ejemplo) o las excesivas concentraciones de los azúcares naturales pueden ser factores de irritación.

Lavar, desazucarar y diluir rehidratando, son actos necesarios

8- Pregunta: ¿Existen otras frutas secas a parte de las ciruelas pasas para combatir el estreñimiento?

Respuesta: Sí, los higos y los albaricoques por ejemplo.

9- Pregunta: ¿Son convenientes las frutas secas para los diabéticos?

Respuesta: Las frutas secas (nitrogenadas) son preferibles a las otras frutas secas (azucaradas), pero éstas últimas pueden ser desazucaradas por lavados sucesivos.

10- Pregunta: Nueces, avellanas y almendras son frutas grasas *(en el estado fresco)*.

¿Cambian de naturaleza en el estado seco?

Respuesta: Sí, la almendra por ejemplo, se convierte en una fruta muy nitrogenada al secarla.

Milagros de la naturaleza.

11- Pregunta: Las frutas secas, de las cuales algunas son grasas, azucaradas y nitrogenadas, ¿No representan mezclas indeseables?

Respuesta: La noción de mezcla pierde su importancia en la especificidad y se vuelve imperativa en la anti especificidad.

12- Pregunta: ¿Pueden secarse todas las frutas o pierden su calidad con el secado?

Respuesta: Se pueden secar todas y todas a la larga se alteran por la conservación;

(envejecimiento = mortificación).

D) - LAS FRUTAS HARINOSAS

Son las que pueden reducirse a harina fácilmente *(después del secado)* o que son por naturaleza, de constitución de amiláceo.

Las más conocidas son las castañas y los plátanos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1- Pregunta: Las castañas que necesariamente hay que destrinizar mediante el fuego, ¿Son recomendadas?

Respuesta: Estas frutas, incluso cocidas, reemplazan ventajosamente a todos los tipos de pan y de cereales del mundo. Generaciones enteras de montañeros han vivido de castañas y de queso de cabra.

La cocción suave, sin carbonizar, a través de la piel, guarda enteras las cualidades de la fruta. Es una tolerancia como el caso del arroz y de la patata o la harina de mandioca *(tapioca)*.

2- Pregunta: ¿QUÉ hay que pensar del puré de castañas?

Respuesta: Este puré es en general, demasiado concentrado y demasiado azucarado (sobreañadido). Hay que aligerarlo y reducir el azúcar lo mínimo posible.

3- Pregunta: ¿Se pueden consumir las "castañas heladas"?

Respuesta: Son castañas hervidas y rebozadas en azúcar, con lo que existen los mismos inconvenientes que anteriormente.

4- Pregunta: ¿El polvo de castaña puede reemplazar al cacao en la leche?

Respuesta: Sí, ventajosamente. Da un gusto casi similar y no posee los inconvenientes del cacao.

5- Pregunta: La castaña, se dice que es el pan del pobre, ¿Es verdad?

Respuesta: Es seguramente, un mejor azúcar "retardo" que el de los cereales.

6- Pregunta: Los animales *(cerdos)* comen las castañas crudas, ¿Por qué somos nosotros incapaces de hacerlo?

Respuesta: Los animales roedores, cavadores, (desde el ratón hasta el jabalí) poseen jugos pancreáticos más fuertes que los nuestros.

7- Pregunta: ¿Las castañas de Indias son tóxicas?

Respuesta: No! Pero hay que "desmineralizarlas" y luego hacerlas cocer, lo cual conlleva desnaturalizaciones sucesivas.

8- Pregunta: ¿Se pueden hacer harinas con todas las frutas secas?

Respuesta: Sí, con las nueces, avellanas, almendras ... pero estas harinas se conservan mal.

9- Pregunta: ¿Son indigestas las bananas o los plátanos? Algunos las desaconsejan.

Respuesta: Cuando son recogidas maduras y conservadas en el mismo sitio, son muy digestas. Desgraciadamente, a menudo maduran en salas de caldeo (exportación).

Las bananas y plátanos maduradas en su lugar de recolección y luego secadas, son al contrario excelentes alimentos que pueden intervenir en las comidas de los bebés *(purés)* y bajo forma de monodieta para los adultos *(que quieren engordar)*.

10- Pregunta: ¿Es aconsejada la mezcla en puré de las castañas y de los plátanos?

Respuesta: Sí, ya que son dos frutas azucaradas muy próximas por su constitución de origen.

11- Pregunta: ¿Vale lo mismo un plátano rehidratado que un plátano fresco?

Respuesta: Sí, o casi, si la rehidratación ha sido hecha con agua poco mineralizada y además expuesta al sol.

12- Pregunta: ¿Pueden reemplazar las bananas y plátanos al pan?

Respuesta: Seguramente, es un almidón mejor (solar), más digesto.

" Los bosques, con el árbol y la fruta, preceden a los pueblos y los desiertos les siguen con el hacha, el carro y el bulldozer".

" El árbol frutal ha perdido su calidad de rey frente a los campos de cereales, pero éstos últimos a su vez, cederán frente al hormigón y a los alimentos artificiales ".

" Hablar sin pensar, es tirar sin apuntar. Pero comer sin saber lo que hay que tomar o desechar, es igualmente tirar sin apuntar pero contra sí mismo " .

Michel STÉPHAN

Estudiemos ahora, los otros alimentos posibles humanos de origen vegetal.

Los alimentos crudos "coloreados" nos aportan todas las vitaminas y minerales necesarios.

LAS VERDURAS ACUOSAS (DE CELULOSAS TIERNAS) Y LAS RAÍCES AZUCARADAS SON IGUALMENTE "AZUCARES MOTORES" QUE CONVIENEN A NUESTRA ANATOMÍA DIGESTIVA

LAS VERDURAS ACUOSAS ESTÁN REPRESENTADAS POR LAS HOJAS Y LOS TALLOS DE CELULOSA TIERNA Y TODAS LAS BAYAS Y TODAS LAS YEMAS COMESTIBLES.

Se incluyen igualmente en esta categoría, todas las raíces azucaradas.

Todas estas verduras contienen mucho agua de constitución y su volumen reducido en harina es muy débil en comparación con los cereales, las féculas y las leguminosas.

Las verduras acuosas son glúcidos directos y pobres.

Con respecto a las frutas, muy ricas en vitaminas, estas verduras nos aportan minerales principalmente.

Característica general: Todas estas verduras pueden comerse crudas y pertenecen por ello, al régimen biológico humano específico. **¿Cuáles son?**

Nos contentaremos con una enumeración rápida, reservándonos el estudiar algunas de ellas en detalle, ulteriormente, como lo hicimos con las frutas.

Tenemos:

la alcachofa,
el espárrago,
la zanahoria,
el apio *(rama o nabo),*
las endibias,
la chicoria,
la coliflor,
el pepino,
el berro,
la verdolaga,
la hacedera,
el perejil,
el tomate,
el hinojo,
la berza,
el rábano y rábano silvestre,

Sin olvidar las patacas cuyo gusto azucarado es delicioso *(en el estado crudo)*.

Todas estas verduras se comen cocidas habitualmente, salvo bajo forma de ensaladas crudas.

Pero no vemos la utilidad de cocerlas *(como para las frutas)* si queremos disfrutar plenamente de la fineza de sus sabores y de la vitalidad de sus oligo-elementos.

Por supuesto y como ya conocéis, toleramos excepcionalmente frutas y verduras cocidas en periodo de invierno, bajo nuestros climas, para compensar el calor solar que nos hace falta.

Pero ello no debe ser una regla.

LA ENSALADA REVITALIZANTE "ARCO IRIS"

Las verduras acuosas, deben tomarse crudas preferentemente y bajo forma de ensaladas variadas.

Frutas y ensaladas representan el 80% de la alimentación humana, en cuanto a importancia.

La variedad de las verduras acuosas se expresa más por los colores que por las sensaciones gustativas *(gusto)*.

Esta variedad indica bastante bien la riqueza en oligo- elementos de los productos(*siempre según el ejemplo de las frutas)* y que la cocción destruye en diversos grados.

Comer crudas las frutas y las verduras, es el único medio conforme con la fisiología, de revitaminarse, de remineralizarse y de rediastasarse, es decir, de revitalizarse.

La vida está presente particularmente en los oligo-elementos *(vitaminas, minerales y diastasas)*.

Privarse de ellos por el fuego es la más grande estupidez humana de todos los tiempos.

Ciertamente, la Vida se encuentra también en otras partes *(afortunadamente):*

en el aire y el "oxígeno" que respiramos,

en el sol y sus rayos que nos bañan,

en los perfumes *(aromas),*

las luces *(colores)*

y los sonidos *(armonías);* que nos penetran y que han dado nacimiento a terapéuticas especiales(*oxigenoterapia, ozonoterapia y musicoterapia)* como si tales influencias pudieran disociarse y redistribuirse aisladamente.

Todo ello forma parte para el Biomédico, del entorno humano original y específico y es dado en "bloque" con los alimentos materiales crudos.

La vida; nos es transmitida además, por algo más allá de las sustancias materiales a nivel del pensamiento y del espíritu.

Existen alimentos electrónicos y biotónicos, pero igualmente existen alimentos psicónicos y espiritónicos.

Volveremos sobre ello más tarde, pero ahora volvamos a nuestras ensaladas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1- Pregunta: ¿Cómo se pueden aliñar estos productos crudos? ¿Con aceite y vinagre?

Respuesta: Las verduras acuosas, tomadas en ensalada, deben comerse "naturales", sin aliñarlas.

Sin embargo, se puede mejorar el gusto si se quiere, con un poco de aceite fino *(primer prensado en frío)* y zumo de limón.

Además se pueden añadir todos las plantas aromáticas clásicas*(estragón, cilantro, clavos de especia, cebolleta, ajo, cebolla, albahaca, alcaravea, canela, etc...)* y siempre mucho perejil(*cuya riqueza en "oligo-elementos" es comparable a la del aceite de hígado de bacalao).*

2- Pregunta: ¿Hay que salar y sazonar con pimiento las ensaladas?

Respuesta: Es inútil, sólo se salan las verduras cocidas (que han perdido sus sales por la cocción).

En cuanto al pimiento, es una sustancia irritante más que benéfica.

En rigor, se puede tolerar un poco de mostaza bien hecha.

3- Pregunta: ¿Cuáles son las virtudes de las plantas aromáticas?

Respuesta: Las plantas aromáticas pertenecen a las plantas aromáticas que contienen esencias propias, muy perfumadas (aromas).

A groso modo, los aromas son: revitalizantes *(por la vida que llevan en ellos),* **desintoxicantes(***activan las eliminaciones emuntoriales: hígado e intestino, riñones, pulmones y piel),* **desfloculantes** *(dislocan los núcleos de cristales y de engrudos, desechos y residuos de nuestros metabolismos viciados)* **y antisépticos** *(es decir que "rompen" los cuerpos microbianos, menos rápido pero más a fondo que los antibióticos clásicos).*

4- Pregunta: ¿Qué diferencia existe entre el zumo de limón, los vinagres de vino o de alcohol y el vinagre de sidra?

Respuesta: Para aliñar los productos crudos, es preferible utilizar el zumo de limón o bien el vinagre de sidra o de vino (naturales). Los vinagres de alcohol son vinagres industriales que liberan ácidos inorgánicos, peligrosos para nuestras mucosas y nuestras bases orgánicas.

Al contrario, los limones y vinagres de frutas no desmineralizan, al contrario, alcalinizan como lo hacen las frutas ácidas, (*como hemos dicho anteriormente).*

5- Pregunta: ¿Hay que beber cuando se comen legumbres acuosas crudas?

Respuesta: No se siente necesidad *(como para las frutas).*

Los frugívoros no beben o beben muy poco.

6- Pregunta: ¿Cuáles son las mejores verduras acuosas?

Respuesta: Las verduras ricas en clorofila(las más verdes: diente de león, milamores, berro, perejil ...) y las yemas.

Habría que comer las matas de las zanahorias y las hojas de todas las raíces azucaradas(*cuando están bastante tiernas).*

Las yemas son los "alimentos reyes", por eso se busca tanto encontrar su vitalidad en el germen.

A propósito, hay que distinguir entre el germen seco, el grano que germina y el brote verde obtenido del germen.

Es la extremidad del brote joven lo que conviene incorporar a las ensaladas.

7- Pregunta: ¿Se pueden comer los granos crudos de los cereales(*trigo, maíz, cebada, avena, centeno, trigo sarraceno, mijo, arroz ...)?*

Respuesta: Se puede hacer, pero en pequeñas cantidades y salivando cada bocado largo tiempo (de 5 a 10 minutos).

La saliva, a la temperatura del cuerpo, dextriniza los granos.

Sólo se deberían comer cuando son reducidos a pasta fluida y azucarada.

Es decir estamos poco hechos a este género de alimentación.

En cuanto a los cereales cocidos, conocemos sus inconvenientes.

Toleramos el arroz y los granos pobres *(mijo)* en periodos invernales y cuando se lleva a cabo un trabajo físico duro.

En lo que concierne a los productos obtenidos a partir de los cereales: pastas variadas, pan de todas clases, desde el blanco hasta el gris, pastelería en general, somos muy reservados.

El pan completo *o* *(integral)* es ciertamente, menos malo que el pan blanco, pero preferimos mejor el pan tostado *(completo o al gluten al 20%)* según los casos.

En verdad, un tazón de arroz reemplaza ventajosamente a todas las clases de pan, si tenemos que tomar una base cerealina *(tolerancia).*

Recordemos que los cereales, por muy agradables al gusto que sean, cuando son cocidos y diversamente aliñados ya que no se puede hacer de otro forma en el orden alimentario*(así como con las carnes),* siguen siendo un alimento inespecífico y además desnaturalizado.

En cuanto a la pastelería *(mezcla de harina, azúcar y mantequilla),* es para los cereales como la charcutería *(mezcla de carne, de sangre y de grasa)* es para las carnes.

Son las peores invenciones culinarias. Los animales salvajes cuando tienen su alimentación específica, las desprecian.

Los pichones degeneran con el pan blanco y el pan tostado y los carnívoros igualmente, cuando son alimentados de desechos de charcutería.

8- Pregunta: Sin embargo, ¿Son las grandes civilizaciones el resultado del cultivo de los cereales?

Respuesta: Todo depende de lo que se entienda por "civilización".

Los pueblos felices no tienen historia. Las civilizaciones ceralianas, estáticas, trabajadoras, apremiantes, proliféricas, instruidas, ricas ... tienen los imperativos económicos muy a menudo contrarios a las necesidades naturales y a las aspiraciones legítimas de los individuos.

Las civilizaciones de este orden se han construido sobre la desgracia de los hombres.

La prueba de ello es: se busca aún en el siglo XXI una solución a las miserias de las colectividades(*es el objeto de las luchas políticas).*

9- Pregunta: "La Biblia" *(el libro de los Cristianos)* dice que el hombre puede comer cereales.

Respuesta: La Biblia dice igualmente que se pueden comer las carnes animales.

Los textos bíblicos han nacido de transmisiones orales y luego de escritos sucesivos recopilados por los sucesores de los evangelistas y al final, fijados en diversas traducciones a lenguas extranjeras.

¿No se deben temer errores de interpretación a nivel de las palabras escritas más tarde?

En el evangelio de la Paz; ***San Juan aporta la prohibición expresa de cocer los alimentos***, dada por Jesucristo.

¿Cómo, en este caso, se pueden comer los cereales y las carnes si no son cocidos?

Dice también que no se debe matar un animal *(salvo para defenderse),*

¿Cómo, en este caso, se puede comer la carne del animal si no es matándolo?

Resumimos en un cuaderno especial todos estos problemas bajo el título:

"Religión y Nutrición". *(Próxima edición)*

10- Pregunta: ¿No se podrían dextrinizar correctamente los almidones?

Respuesta: Ello es posible (el pan del Dr.. Graham), pero lento, difícil y costoso para nuestra época.

Jesucristo aconsejaba la cocción al sol de las tortas de trigo.

11- Pregunta: Si se quieren cocer las verduras acuosas,

¿Cuál es el modo de cocción preferible?

Respuesta: La cocción en un recipiente cerrado (estofadas) es sin duda la mejor forma.

Conserva casi intactas las virtudes del alimento.

La cocción con agua "inutiliza" los minerales del alimento y destruye las vitaminas por oxidación.

El biólogo Mono y el Dr.. P. Carton(*figuras remarcables de la fase naturista, que ha precedido en Francia, a la era de la Biomedicina comenzada bajo nuestro impulso hacia 1930)* se han disputado a lo largo de su vida el arte de cocer.

Carton; por miedo a la sobremineralización, aconsejaba la cocina con agua e incluso con cambios sucesivos de la misma y Mono por el temor de perder los minerales, invitaba a hacer lo opuesto: cocer en seco, en estofado. ***¿Quién tenía razón?*** **Los dos.**

En el momento de la cura de **desintoxicación** en Biomedicina, se puede cocer a la forma cartoniana *(caldo de celulosa limpiadora del intestino, no nutritiva)* y en la fase de **revitalización,** se toman verduras crudas, y en su falta, *(hortalizas)* lo menos desnaturalizadas posible mediante la cocción en estofado *(método de Mono)*.

12- Pregunta: ¿Cómo se pueden conservar las verduras acuosas?

Respuesta: No existen problemas para las raíces (rábano, rábano silvestre, zanahoria, remolacha ...) que se conservan bien en la tierra al abrigo de la luz y a una temperatura de cava (algunos grados).

Pero para las hojas y los tallos, la dificultad es mayor.

La conservación limitada a algunos días, se hace sobre zarzos bien aireados ...

El congelador, en los dos casos, da los mejores resultados, pero pensamos que todo alimento conservado así o sometido al frío pierde sus cualidades a medida que pasa el tiempo.

Las conservas de legumbres acuosas son por supuesto, alimentos cocidos y esterilizados.

Esto vuelve a decir que estos alimentos son ***desdiastasados*** para ser conservados.

¿Se pueden utilizar?

Sí, pero no se debe jamás abusar de ellos.

De los alimentos crudos, frutas y verduras acuosas, hortalizas el hombre debe hacer de ellos su principal alimentación a razón de un 80%.

Quien come "falso" no puede vivir "justo". La enfermedad, la miseria *(social)* ***y la agresividad son los tres tributos que tenemos que pagar por este error.***

Medicina, Política y humanismo tienen una fuente común en la nutrición correcta.

Michel STÉPHAN

Ahora vamos a ver donde debe encontrar el hombre su base "nitrogenada" indispensable

LOS ALIMENTOS NITROGENADOS HUMANOS SON LOS SUBPRODUCTOS ANIMALES

(y no las carnes ni las leguminosas)

EL ALIMENTO ENERGÉTICO (O MOTOR), ES DECIR, EL "CARBURANTE MUSCULAR" DADO POR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS ACUOSAS QUE ACABAMOS DE ESTUDIAR, NO ES SUFICIENTE PARA NUESTRO MANTENIMIENTO, CUALQUIERA QUE SEA SU CALIDAD.

Tenemos que añadir en una proporción de alrededor de un 20% del total nutritivo, un alimento plástico, llamado **"constructor celular"** o nitrogenado.

¿Cuál es ese alimento para el hombre?

Debe ser específico y debe ser tomado **CRUDO,** para satisfacer nuestras necesidades, según la regla general.

Este alimento nitrogenado va a encontrarse entonces, en todos los subproductos animales(*leche, productos lácteos, cuajada, yogurt, nata y quesos diversos),* en todas las frutas nitrogenadas *(almendras, nueces, avellanas ...)* y en algunas setas no venenosas, comestibles crudas.

Por otra parte, sabemos que los alimentos vegetales de origen vegetal y consumibles en el estado crudo no pueden colmar de golpe nuestras necesidades en ácidos aminados*(las leches vegetales, impropias para el crecimiento de las crías de los mamíferos y del hombre).*

Mantenemos entonces, un pivote nitrogenado, en la nutrición humana, **constituida** de subproductos animales de un 10% a un 15% de la ración total.

El resto estará constituido por las frutas nitrogenadas y las setas.

Así se podría esquematizar el menú humano según el siguiente cuadro:

1 - Alimento energético *(azucarado)* **80% :**

Frutas variadas ***(jugosas y secas)***	*80%*
Hojas verdes, tallos tiernos, raíces azucaradas	*20%*

2 - Alimento plástico *(nitrogenado)* **20%:**

Subproductos animales	
(leche, huevo, queso)	10-15%
Frutas grasas (nueces)	5-10%

RECORDAR

CON ESTA REGLA EN FUNCIÓN DE LAS EDADES: "CUANTO MÁS JOVEN SE SEA (CRECIMIENTO), MÁS ELEVADO DEBERÁ SER EL PORCENTAJE EN SUBPRODUCTOS ANIMALES (HASTA UN 30%)".

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1- Pregunta: La leche no es soportada por todo el mundo, ¿Qué conviene hacer en estos casos?

Respuesta: Es muy simple, hay que comer queso o yogures y otros derivados de la leche.

Por otra parte, en la edad adulta, el estómago ya no posee los fermentos necesarios para la digestión de la leche de vaca en su forma natural con vacas pastando en medio natural.

Hoy en día las vacas comen carne, vacunas, Clembuterol ...

Todos estos venenos pasan en la leche y por si fuera poco luego dicha leche esta manipulada añadida de venenos tóxicos y mortales como el Flúor .

2- Pregunta: La leche es cocida *(pasteurizada)* o bien portadora de microbios,

¿Cómo evitar los peligros que estos dos casos representan?

Respuesta: ***La leche cocida o recocida es indigesta*** y la leche cruda es un caldo de cultivo (B.K.).

Todo ello es verdad.

Sin embargo, los quesos blancos escapan a la fermentación bacilaria por su concentración.

Es siempre posible para los que quieren leche líquida, "mezclar" el queso blanco con agua pura(*poco mineralizada)* para reconstituir una leche líquida a conveniencia personal.

Este método es particularmente recomendado para los bebés, porque la leche concentrada o en polvo, azucarada o no, no son siempre ***"humanizadas"*** correctamente, lo cual no significa que no existan algunas que han evitado los problemas de la cocción(*todas las leches concentradas o en polvo han sufrido la acción del fuego de una manera o de otra).*

Por otra parte, no vemos la ventaja de tomar leche líquida para un adulto cuando dispone de queso blanco *(producto de una conservación relativamente fácil con respecto a la leche).*

3- Pregunta: Las leches crudas o cocidas no son siempre digeridas por los bebés, ¿Por qué?

Respuesta: Sólo la leche materna es buena para el niño.

La leche específica del bebé humano es entonces la leche de la mujer, tal es la regla.

Las leches animales *(extrañas),* las de vaca, de cabra o de burra, son demasiado concentradas, demasiado ricas o demasiado pobres, no se ajustan correctamente a las digestiones y al crecimiento del niño.

Consecuencias: Trastornos múltiples, yendo desde la diarrea hasta el raquitismo.

Estas leches se pueden modificar para intentar humanizarlas, aunque es un esfuerzo loable.

Desgraciadamente, las manipulaciones están muy lejos de ser perfectas y son condicionadas por la cocción y la adjunción de productos ya cocidos.

La leche de vaca cuaja en masa, mientras que la leche de mujer, cuaja en pequeños copos, de donde proviene su digestibilidad.

El hecho de partir de un queso blanco o de una cuajada para reconstituir una leche líquida corresponde con un acto de predigestión de los más favorables *(la segunda leche cuaja finamente)*.

4- Pregunta: ¿Qué se debe pensar de la pasteurización?

Respuesta: Las terneras criadas con leche de vaca (su alimento específico), pero pasteurizada(con lo cual desnaturalizada por el calor), crecen más lentamente que las criadas con leche cruda.

Le toca a cada uno deducir las consecuencias para el niño.

5- Pregunta: De todas las leches animales *(extrañas),* ¿Cuáles serán las menos malas para el bebé?

Respuesta: He aquí las leches por orden decreciente de valor:

leche de coneja,
leche de oveja,
leche de cabra,
leche de burra,
leche de yegua,
leche de camella
y leche de vaca.

6- Pregunta: ¿Valen lo mismo todos los quesos?

Respuesta: Distinguimos los quesos crudos y los quesos cocidos. ***Los quesos crudos*** son los derivados de la leche cuajada(tipo: queso blanco, que puede ser secado: queso de cabra).

Son incontestablemente los mejores.

Los quesos crudos comprenden además los quesos fermentados *(Camembert)* y los quesos de fermentos *(roquefort)*.

Hay que consumirlos con moderación, sobre todo en verano.

En cuanto a los quesos cocidos, debemos hacer una distinción entre los quesos de pasta dura(*de Holanda, gruyère ...)* y los quesos de pasta blanda *(cantal ...)*.

Las "pastas blandas" son las menos cocidas.

Todos los quesos cocidos son tolerables *(pero sobre un plano nutritivo)* de la misma forma que las manzanas cocidas y las compotas.

Regla: Preferir los quesos magros o poco grasos a los quesos grasos y sobregrasos(*cuerpos grasos sobreañadidos)*.

7- Pregunta: ¿Pueden reemplazar los yogures a los quesos y a la leche?

Respuesta: Por supuesto, todos los derivados directos de la leche (cuajada) pueden convenir.

Son en general, mejor soportados.

Como para los quesos, los yogures magros y semi-grasos son preferibles a los yogures enteros.

No se deben azucarar, sino *"afrutarlos"* si se desea.

Sigan ustedes con la 8ª pregunta en la página 534 no obstante haremos aquí un apartado informativo científico sobre la leche de vaca

¿LA LECHE DE VACA ES PARA EL SER HUMANO?

Al comienzo de la vida del Ser Humano, la alimentación que reúne características tales como: completa, equilibrada, suficiente, adecuada, **es la leche materna.**

Es tan importante este alimento que dentro de la clasificación de las especies, encontramos a los mamíferos, e inclusive la galaxia donde vivimos, se llama Vía Láctea.

Estas premisas nos hacen ver la importancia y el valor de este alimento.

La leche materna es en todo momento fácilmente disponible, ya que el lactante tiene a su alcance donde quiera que la madre se encuentre, a temperatura adecuada.

No requiere tiempo de preparación y es siempre fresca y exenta de contaminación bacteriana, de forma que la probabilidad de trastornos gastro-intestinales son ninguno o menores.

Los lactantes alimentados con leche de vaca han presentado las siguientes reacciones: alergia o intolerancia, tienen una incidencia directa en contraer infecciones respiratorias.

Hemosiderosis pulmonar crónica, con la presencia de precipitinas a las proteínas lácteas en el suero de lactantes.

Se ha demostrado que el crecimiento de los virus de las paperas, influenza, de la encefalitis B japonesa, de los virus de la poliomielitis, pueden ser inhibidos por sustancias existentes en la leche materna.

Pero, en contraste con la situación observada en los terneros, en los lactantes son escasos los anticuerpos de este tipo que provean de cierta inmunidad al niño, como lo hemos visto que lo hace la leche materna.

Aunque las heces del niño alimentado por la madre tiene un pH inferior al del niño alimentado con la leche de vaca y, el contenido en bacterias consiste predominantemente en bacilos de los lacto-bacilos, en contraste con una preponderancia con los bacilos Gram negativos del grupo coniforme de los niños alimentados artificialmente con leche de vaca.

Los aspectos psicológicos de la alimentación del lactante con la madre, son sin duda una experiencia satisfactoria para ambos, proporcionando al lactante una íntima y confortable satisfacción física y psíquica con la madre.

La lactancia materna ofrece una mayor oportunidad para el íntimo contacto sensual entre madre e hijo, dando con este contacto una estimulación en su desarrollo psicomotriz, haciendo del lactante un ser emocionalmente más estable que el alimentado con biberón.

COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA Y DE VACA		
COMPONENTES (%)	**HUMANA**	**VACA**
Agua	87,6	87,3
Sólidos totales	12 ,4	12,7
Proteínas	1,3	3,3
Caseína	0,4	2,8
Suero	0,6	0,6
Lactalbúmina	0,3	0,4
Lactoglúbina	0,2	0,2
Lactosa	7	4,8
Grasa	3,8	3,7
Minerales (cenizas)	0,21	0,72
MINERALES (POR LITRO):		
Sodio (mg)	7	2
Potasio (mg)	14	35
Cloro (mg)	12	29
Calcio (mg)	330	1250
Fósforo (mg)	150	960
Magnesio (mg)	40	120
Azufre (mg)	140	300
Hierro (mg)	1,5	1
Zinc (mg)	1,2	3,8
Cobre (mg)	0,4	0,3
Yodo (mg)	0,07	0,21
AMINOÁCIDOS (MG/L):		
Histidina	230	800
Isoleucina	860	2120
Leucina	1610	3560
Lisina	790	2570
Metionina	230	870
Fenilanina	640	1730
Treonina	620	1520
Triptófano	220	500
Valina	900	2280
CALORÍAS (APROXIMADAS):		
Por 0,30 g líquidos	20	20
Por litro	710	690

Agua: las cantidades de agua tienen escasa diferencia, ambas alcanzan del 87 al 87,5%.

Proteínas: existen diferencias cualitativas y cuantitativas en la leche de la mujer y la de vaca.

La leche humana sólo contiene 1 a 1,5% de proteínas en contraste con el 3,5% aproximado de la de vaca.

El aumento proteico de la leche de vaca viene casi por completo explicado por su contenido: unas 6 veces mayor en caseína.

La mayor diferencia cualitativa se refiere a las cantidades relativas de lactalbúmina, es poco más o menos del 60% de la proteína total, en gran parte lactalbúmina y lacto globulinas, y el 40% de caseína; mientras que en la leche de vaca, la relación está invertida 18% - 82%.

Hidratos de Carbono:

los azúcares de ambas leches están constituidos por la lactosa, la leche de la mujer contiene 7% y la de vaca aproximadamente el 4,8%.

Grasas: existen diferencias cualitativas entre las grasas de la leche de la mujer y la de vaca.

La grasa de ambas leches se compone principalmente de triglicéridos, oleína, palmitina y estearina.

Sin embargo la leche de la mujer contiene cantidades relativamente mayores de oleína, que es más fácil de absorber.

Los ácidos grasos volátiles *(butírico, cáprico, caproico y caprílico)*

sólo representan 1,3% aproximadamente de la leche de mujer en contraste con el 9% más o menos de la leche de vaca.

Minerales: El contenido mineral total de la leche de mujer es mucho menor que de la leche de vaca; mientras en la leche de mujer es 0,15 a 0,25%, en el de la vaca se de 0,7 a 0,75%.

A excepción del hierro y cobre, la leche de vaca contiene una cantidad considerablemente mayor de todas las sustancias minerales.

Vitaminas: La leche de la mujer contiene más vitamina C.

La leche de vaca contiene más tiamina y riboflavina que la de la mujer.

Contenido Bacteriano: La leche de mujer se halla esencialmente libre de contaminación bacteriana.

La leche de vaca está por lo regular contaminada, siendo un buen vehículo e incluso un medio de cultivo para bacterias patógenas y algunas infecciones aisladas y epidémicas, son acarreadas por la leche de vaca.

Entre estas infecciones tenemos:

las enfermedades estreptocócicas,

la difteria,

la fiebre tifoidea,

las salmonelosis,

la tuberculosis
y la brucelosis...

Además ciertas bacterias incapaces de ejercer perturbación alguna sobre niños mayores o adultos pueden provocar trastornos diarreicos.

Digestión y Absorción en el Aparato Digestivo: La mayoría de alimentos que son ingeridos en nuestra dieta son bioquímicamente inadecuados para ser utilizados por el organismo, puesto que no pueden ser absorbidos en el aparato digestivo hasta que son reducidos a moléculas más pequeñas, a esta operación se la llama digestión.

Los cambios bioquímicos que ocurren durante la digestión, se llevan a cabo con ayuda de las enzimas producidas por el aparato digestivo, estas enzimas desdoblan las proteínas en aminoácidos, los almidones en monosacáridos y las grasas en glicerol y ácidos grasos.

Es probable que en el curso de estas reacciones digestivas se vuelvan más asimilables los minerales y las vitaminas de los alimentos.

Digestión en la Boca: En la cavidad oral se vierte la saliva secretada por tres pares de glándulas*(las parótidas, submaxilares y sublinguales)*.

La saliva contiene una enzima: la ptialina que es una amilasa salival, que desintegra la molécula del almidón.

Digestión en el estómago: La secreción gástrica a más de producirse por una estimulación nerviosa o refleja, obedece también a un estímulo hormonal: **la gastrina.**

En la mucosa de la pared del estómago existen dos tipos de glándulas secretoras: las que tienen un solo estrato de células *(células principales)* y, las que presentan células dispuestas en capas(*células parietales)*.

La secreción mixta de ambas se conoce como jugo gástrico, que normalmente es un líquido claro de color amarillo pálido, de elevada acidez, que contiene de 2,5 a 0,5% del ácido clorhídrico H.C.L con un pH aproximado de 1:

Este jugo gástrico está compuesto de 97 a 99% de agua.

El resto consiste en mucina, sales y de enzimas digestivas *(pepsina, renina y una lipasa)*.

Pepsina: la principal función es la digestión parcial de las proteínas.

Renina *(quimosina, cuajo):* esta enzima produce la coagulación de la leche.

Es importante en la digestión de los lactantes, debido a que evita el tránsito rápido de la leche por el estómago.

En presencia del calcio, la renina transforma de modo irreversible a la caseína de la leche en una paracaseína sobre la cual después actúa la pepsina.

Se sabe que la renina existe en gran cantidad en el lactante, la cual va disminuyendo conforme pasan los años hasta llegar a desaparecer en el jugo gástrico de los adultos.

Lipasa: Es capaz de actuar ligeramente sobre las grasas.

Digestión pancreática e intestinal: *las enzimas que contiene el jugo pancreático son* **tripsina y quimo tripsina,** que actúan sobre las proteínas.

La quimotripsina tiene mayor poder de coagulación sobre la leche que de la tripsina.

La peptidasas, este sistema de **proteasas** convierten a las proteínas en aminoácidos.

La amilasa, tiene una acción semejante a la amilasa salival; hidrolizando el almidón hasta maltosa.

Las lipasas, hidroliza las grasas en ácidos grasos, glicerol, monoglicéridos y diglicéridos, **colesterolesterasa, ribonucleasa y desoxiribonucleasa.**

El jugo intestinal es secretado por las glándulas de Brünner y Lieberkhün.

Además de las enzimas proteo líticas contiene las siguientes:

- **las disacáridas** específicas, es decir, la **sucrasa,** la maltasa y la lactasa que convierten a la sucrosa, la maltosa y a la lactosa en sus monosacáridos para ser absorbidos.

  La intolerancia a la lactosa, *(el azúcar de la leche),* es atribuido a una deficiencia de lactasa.

  El síndrome no se debe confundir con la intolerancia a la leche, resultante de una sensibilización a las proteínas lácteas, por lo general a la lacto globulina de la leche.

  A saber existen tres tipos de deficiencia a la lactasa:

  - deficiencia hereditaria, en este síndrome relativamente raro los síntomas de intolerancia a la leche como la diarrea y la emaciación, concomitantes a trastornos en los líquidos y electrólitos, así como a nutrición inadecuada aparecen muy pronto después del nacimiento.
    La exclusión de la leche y la alimentación con leche exenta de lactosa da por resultado la desaparición de los síntomas y el niño afectado comienza a crecer.

  - actividad baja primaria de la lactasa, este es un síndrome relativamente común ya que se presenta un decaimiento gradual de la actividad de la lactasa en los individuos que van entrando en edad.
    Los signos y síntomas incluyen: calambres abdominales, diarrea y flatulencia o eructos; son atribuidos al cúmulo de lactosa dentro de la luz intestinal.

    El azúcar es osmóticamente activa, de manera que retiene agua dentro de la luz y la acción fermentativa de las bacterias intestinales sobre el Carbo-hidrato producen gases y otros productos que sirven como irritantes intestinales.

  - actividad baja secundaria de la lactasa, debido a que la digestión de la lactosa está limitada aún en los que llamamos individuos normales, la intolerancia a la leche es muy frecuente como consecuencia de las enfermedades intestinales como:

    esprúe tropical y no tropical,

    el kwashiorkor,

    la colitis,

    la gastroenteritis.

    También se pueden observar luego de operaciones quirúrgicas.

- **una fosfatasa, que remueve el radical fosfato de ciertos fosfatos orgánicos.**
- **polinucleotidasas**

- **nucleosidasas y,**
- **lecitinasa.**

La leche de vaca requiere una digestión más laboriosa debido a que contiene el doble de proteínas que la leche de la mujer.

Pero eso no es todo, existe también diferencia des de el punto de vista coloidal.

Mientras que en la leche de la mujer la caseína se coagula en tenues copos visibles al microscopio, la caseína de la leche de vaca cuaja en gruesos coágulos que se pueden observar a simple vista.

Por tanto la evacuación gástrica de la leche de vaca es más lenta e inclusive provoca al ser humano problemas de estreñimiento.

PATOLOGÍAS QUE PRODUCEN LOS EXCEDENTES.

Caseína: la caseína es la proteína principal de la leche de casi todos los mamíferos, la cual se encuentra en una proporción de 0,4 en la leche humana frente a 2,8 en la leche de vaca.

Esto significa una proporción de 6 veces mayor el contenido de caseína a lo que el organismo del ser humano está acostumbrado normalmente.

Este alto ingreso proteico, con un exceso relativamente grande sobre las necesidades básicas produce acidosis metabólica, provocando en el individuo, según la Bioelectrónica de Vincent un terreno apropiado para la manifestación de cualquier patología considerada como degenerativa o incurable.

También altera el Sistema Básico de Pischinger, del cual haré un pequeño recordatorio.

El Dr.. Pischinger, fisiólogo del grupo de la Universidad de Viena y un de los fundadores a nivel Mundial de la Histioquímica, seguidor de los hermanos Huneke; describe que entra célula y célula existe una vía de tránsito que permite la comunicación de todo el organismo.

Esa vía de tránsito está en todo él, es ubiquitaria y reacciona como un solo elemento.

Está constituida por reticulocitos y fibroblastos, líquido extra celular *(entre 16 y 20 litros),* capilares: venosos arteriales y linfáticos, fibras neuro-vegetativas y sustancias transmisoras.

Por microscopia electrónica se sabe que entre las terminaciones neuro-vegetativas y la célula, no hay una fase de continuidad y toda fibra termina antes de la pared celular, así para que su impulso llegue a la célula necesita sustancias transmisoras humorales.

El sistema básico de Pischinger tiene como funciones principales:

- es un mecanismo inespecífico de defensa,
- mantiene el medio adecuado para que la célula efectúe sus funciones,
- es la vía por la cual la célula recibe la información necesaria para trabajar y,
- es el sitio en el cual la célula deposita todos sus productos.

Al ser un mecanismo inespecífico de defensa es el responsable de las primeras reac-

ciones del organismo ante cualquier toxina química, física o psíquica *(exceso de caseína - acidosis del medio)*.

Si estos mecanismos inespecíficos no funcionan adecuadamente se presentan alteraciones importantes en todos los mecanismos de defensa del organismo por alteración en sus "mecanismos de regulación".

Las otras funciones son inherentes a esta primera; por ellas el **Sistema Básico de Pischinger** mantiene la homeostasis necesaria al igual que las concentraciones de oxígeno e hidrógeno y a través de estas la acidez del medio y el metabolismo de minerales así como de otras sustancias.

Grasa: si bien es cierto no existe diferencia cuantitativa existe diferencia cualitativa.

La leche de la mujer contiene cantidades mayores de oleína, que es más fácil de absorber.

Los ácidos grasos volátiles *(butírico, cáprico, caproico y caprílico)* sólo representan el 1,3% de la grasa de la leche de la mujer, en contraste con el 9% de la leche de vaca.

Razón por la cual la grasa de la leche de vaca se deposita en arterias y venas, provocando problemas de artero-esclerosis, aterosclerosis, cardiopatía isquémica, hipertensión, hipercolesterolemia.

Productos:	Magnitud de una forma, **porción comestible tal se obtiene.**	Cantidad de Colesterol *(mg)*
Leche entera (vaca)	Un vaso (200 ml.....)	22
Queso de leche entera	Porción de 100g.	85 – 100
Mantequilla	Una cucharadita (15 g)	38
Huevo	1 huevo	300

Contenido bacteriano: la leche materna se halla esencialmente libre de contaminación bacteriana.
La leche de vaca está por lo regular contaminada e incluso es un medio de cultivo para bacterias patógenas y algunas infecciones aisladas y epidémicas como: enfermedades estreptocócicas, la difteria, la fiebre tifoidea, las salmonelosis, la tuberculosis y la brucelosis.

Además ciertas bacterias capaces de ejercer perturbación sobre niños y adultos pueden provocar trastornos diarreicos en la primera infancia.

La leche de vaca es un medio muy favorable para la proliferación de bacterias y este fenómeno depende enormemente de la temperatura.

Para tener una idea de ello basta recordar, al cabo de 15 horas, una misma leche contiene:

Temperatura en Centígrados	**Bacterias por cm ^{3}**
15	100 000
25	7 000 000
35	165 000 000

Imaginémonos que la temperatura normal del ser humano se encuentra a 36,7°C,

con una evacuación diaria de cada 24 horas, ¿cuantas bacterias se han proliferado en este tiempo con la ingesta de un vaso de leche de vaca?

MINERALES: el contenido mineral total de la leche de la mujer es mucho menor que el de la leche de vaca, a excepción del hierro y el cobre, la leche de vaca contiene una cantidad considerablemente mayor de todas las sustancias minerales.

LECHE	MINERALES %
Mujer	0,15 - 0,25%
Vaca	0,70 - 0,75%

Calcio y Fósforo: la relación calcio-fósforo es la siguiente

LECHE	CALCIO	FÓSFORO	RELACIÓN
Mujer	30 mg.	15 mg.	1,5
Vaca	125 mg.	90 mg.	1,4

Hacemos esta relación ya que sin fósforo el calcio no puede ser fijado al organismo.
Funciones del calcio y del fósforo: el cuerpo del hombre adulto contiene aproximadamente un 2% de calcio y 1% de fósforo, elementos que en un 99 y un 75% respectivamente se encuentran como constituyentes de los huesos y dientes, a los que dan resistencia y rigidez.

Tanto la síntesis como la descomposición de la materia ósea son procesos constantes.

En los niños la síntesis ósea - o formación de hueso nuevo - supera su transformación o reabsorción; con la vejez, en cambio las transformaciones del esqueleto ocurren en dominancia con la reabsorción ósea produciendo una disminución en la cantidad de hueso *(osteoporosis)*.

Esta dinámica es controlada por la hormonas.

La paratiroidea regula la reabsorción del calcio óseo y una de la hormonas tiroideas, la tirocalcitonina *(calcitonina),* inhibe la liberación del calcio por parte del hueso, interviene en la regulación de los niveles de calcio plasmático.

EL HUESO, como cualquier otro tejido, se encuentra en estado de equilibrio dinámico con los constituyentes del plasma y demás tejidos, en la forma como los habíamos visto en el Sistema Básico de Pischinger.

Cuando el suministro de calcio y fósforo es abundante, éstos se almacenan en: las trabéculas de las epífisis, produciendo en los huesos osificación; en los músculos, produciendo calcificación patológica; en el caso de enfermedad coronaria, materia ósea es depositada en las arterias vitales que alimentan el corazón; en la esclerosis cerebral, los depósitos se encuentran en los menudos capilares que suministran los nutrientes esenciales a las células cerebrales; en la artritis los depósitos ocurren en las articulaciones de los huesos; en la bronquitis crónica, en los pulmones; en las cataratas, el depósito está en los ojos; en caso de cáncer, los depósitos minerales

tienden a localizarse en la región del tumor; en los riñones y vesícula, predisponen a la formación de litiasis vesicular y renal.

La estructura dentaria, en particular en lo que se refiere a la dentina y al esmalte, es más estable que la ósea, en los dientes, el recambio cálcico es escaso

Las concentraciones de calcio y fósforo presentes en la sangre son bajas, pero no por ello menos esenciales para el buen orden fisiológico.

Aunque con frecuencia estos dos elementos son asociados, ya que operan en la estructura esquelética, su respectiva función en los demás sistemas orgánicos es del todo distinta.

Para la formación del coágulo, es necesaria la existencia de un nivel normal de calcio en sangre.

Este es así mismo tan indispensable para el mantenimiento del tono y la irritabilidad muscular, como para la transmisión del impulso nervioso, es un activador de algunos sistemas enzimáticos, e influye en la permeabilidad de la membrana celular.

La hiper irritabilidad neuro-muscular, característica del tétanos, se produce cuando la calcemia desciende a un nivel inferior al normal.

El fósforo a su vez, es constituyente de la célula, forma parte de los ácidos nucléicos ADN y ARN, así como de los sistemas ATP y ADP, de transporte energético en la célula, intervienen en la composición de los fosfolíticos, necesarios para la emulsión y transporte de las grasas y ácidos grasos.

Los fosfatos contribuyen también al mantenimiento del equilibrio ácido-base en la sangre.

CALCIO: el calcio es uno de los elementos más abundantes en la corteza terrestre.

Primero viene el oxígeno: 49,13%;
luego el silicio: 26%,
aluminio: 17,45%,
hierro: 4,2%
y el calcio: 3,25%.

Funciones: el calcio en el organismo humano se encuentra en mayor cantidad que cualquier otro catión.

Casi todo el se encuentra localizado en los huesos y en los dientes.

Una muy pequeña cantidad se encuentra en los líquidos orgánicos y en parte se halla ionizado.

El calcio ionizado tiene gran importancia en la coagulación sanguínea, en el funcionamiento del corazón, de los músculos, de los nervios y, en la permeabilidad de la membrana celular.

LOS REQUERIMIENTOS DIARIOS SON:	
. Niños hasta 10 años	1 gramo
. Niños de 10 a 15 años	1,3 gramos
.Jóvenes de 16 a 20 años	1,4 gramos
. Mujeres embarazadas	1,5 gramos
. Madres lactantes	2 gramos
. Ancianos	0,8 gramos

La absorción del calcio está determinada por diversas reacciones que aseguran su asimilación:

- **pH.-** Mientras más alcalino sea el contenido intestinal, menor solubilidad tendrán las sales del calcio.

  Un aumento en la flora acidófila del intestino *(por ejemplo con la administración de lacto bacilos),* se recomienda para disminuir el pH, lo cual favorece a la absorción del Ph.

- **Fosfatos:** si la relación calcio y fósforo es elevada se formará bastante Ca3 (PO4)2 y disminuirá la absorción.

- **Presencia de ácidos grasos libres:** cuando hay alteración en la absorción de las grasas, existen bastantes ácidos grasos libres.

  Estos ácidos reaccionan con el calcio libre para formar jabones insolubles de calcio.

- **Vitamina D:** promueve la absorción de calcio en el intestino.

  Es importante señalar que la absorción intestinal de calcio no es completa en absoluto.

  Aproximadamente de un 20 a un 40% del calcio consumido por un individuo es absorbido en el tracto intestinal y se incorpora a la sangre para ser asimilable; el 60% restante se elimina, el 70% por las heces y el 30% por la orina.

Por otra parte, los individuos que ingieren calcio en medida limitada, lo utilizan a su vez con más eficiencia que los que gozan de una ingesta más generosa

FIJACIÓN: para fijar el calcio es conveniente que la alimentación sea equilibrada.

Los regímenes demasiado ácidos o demasiado alcalinos "roban" el calcio, dando origen a estados de pre-enfermedad.

Por otra parte, es importante asegurar el equilibrio calcio-fósforo, así como el aporte de vitaminas D y C. Hay más de 20 vitaminas D; estas se llaman vitaminas D1, D2, D3.....D20.

Está demostrado que solamente la vitamina D3 es un análogo nativo al cuerpo humano y que por ejemplo a la diferencia de la vitamina D2 *(ergosterol irradiado),* esta es tóxica para los humanos.

Existe una relación importante entre colesterol y vitamina D3, los dos son sintetizados del mismo compuesto original, conocido con el nombre de 7-deshidro-colesterol.

Cuando el 7-deshidro-colesterol: es activado por los rayos ultravioletas del sol, se convierte en Colhecalciferol o vitamina D3.

En la ausencia de radiación ultravioleta solar, 7-deshidro-colesterol se convierte preferencialmente en colesterol.

En la fijación además es importante el aporte de la vitamina C y vitamina A3.

TRANSMUTACIONES BIOLÓGICAS.

La suma de protones y neutrones constituye "el peso atómico" o "numero de masa" de cada elemento.

Es un número relativo basado en la masa del átomo del oxígeno tomada como igual a 16.

Así, el peso atómico del hidrógeno es 1,008; elio 4,003; carbono 12,01; etc...

El número de protones de cada átomo es lo que determina la naturaleza del elemento *(hierro, calcio, hidrógeno, etc.),* y es igual a su "número atómico" en la tabla periódica.

Si un átomo pierde un protón, se convierte en el elemento inmediatamente inferior **(ejemplo:** *el fósforo que tiene 15 protones, puede convertirse en silicio que tiene 14).*

Por el contrario si el átomo gana protones, se convierte en un elemento más pesado *(**ejemplo:** el aluminio que contiene 13 protones puede ganar 2 y convertirse en fósforo).*

En la transmutación de los seres vivos, el calcio tiene tres orígenes:

- puede venir del Potasio:	***K39 + H1 = Ca 40***
- del Magnesio:	***Mg24 + O10 = Ca 40***
-del Silicio:	***Si28 + C12 = Ca40***

Estos tres orígenes potenciales del calcio son los más frecuentes.

Otras reacciones verificadas por las investigaciones del **Profesor Luis Kervran,** relativas al origen del calcio son:

- ***Potasio como base:***

K39 + H1 = C40
K41 + H1 = C42

- ***Con Magnesio como base, con isótopos estables de oxígeno:***

Mg24 + O16 = Ca40
Mg26 + O16 = Ca42
Mg25 + O17 = Ca42
Mg25 + O18 = Ca43
Mg24 + O18 = Ca42
Mg26 + O18 = Ca44

❍ ***De isótopos estables de Silicio y Carbono:***

Si 28 + C12 = Ca40
Si 30 + C12 = Ca42
Si 29 + C13 = Ca42
Si 30 + C13 = Ca43

La naturaleza tiene numerosas formas de prevenir una deficiencia, resultante no de la falta de un elemento, sino de una producción insuficiente de una enzima que lleva a cabo la transmutación.
La descalcificación puede ocurrir cuando existe una deficiencia de la enzima que transmuta sodio en magnesio, pero ocurre generalmente a la deficiencia de la enzima que transmuta magnesio en calcio; es mucho mejor recalcificar con potasio, **silicio orgánico** o magnesio orgánico.

Las fracturas se reparan y curan más rápidamente con extractos de silicio orgánico *(cola de caballo, rábanos, verduras frescas verdes)* **que con la administración de calcio.**

El hombre debe usar silicio orgánico, porque el silicio mineral tiene el efecto opuesto, descalcifica.

¿Calcio?, ¡Cuál! - Debemos estar preparados para admitir que el calcio formado por las conchas marinas y originado por el magnesio del agua del mar, es más rico en **Ca 44,** el cual es propio del ser humano o inherente a u estructura esquelética, dentaria, etc.

En aguas marinas cálidas, las algas fijan la calcita del magnesio; **calcio y magnesio no están separados.**

Se ha hecho una experimentación con el caparazón de los crustáceos, ya que anteriormente se creía que el animal "fijaba" el calcio del mar para construirlo.

Se tomó un cangrejo, el cual estaba mudando de caparazón, se le colocó en una pequeña cantidad de agua de mar.

Al día siguiente había adquirido un firme caparazón, que fue completado un día después.

En aproximadamente 30 horas, un cangrejo forma su caparazón, que para un tamaño de 17 x 10 cm., pesa 350 gr.

El contenido de calcio del agua es muy pequeño ***(promedio, Ca = 0,042%).***

Un análisis corporal del cangrejo ha demostrado que solamente su hígado y páncreas almacena una pequeña cantidad de piedra caliza *(carbonato de Ca)* antes de la muda; pero su caparazón contiene 40 veces más piedra caliza que su hígado y páncreas.

¿Entonces? El magnesio y el potasio encontrado en el agua del mar, 5% de sales de magnesio y 0,5% de sales de potasio, pueden dar calcio y que es esencialmente magnesio lo que utiliza el crustáceo par fabricar su caparazón.

Igual consideración podemos tener con la formación de su caparazón, no solo en los crustáceos, sino en todos los animales marinos con estas características, incluyendo a los moluscos, como la ostra.

Para el Humano como para los mamíferos: Tomar diariamente 10 ml en ayunas:

S. O. A. Silicio Orgánico Alimenticio ***del Dr.. Michel STÉPHAN***

8- Pregunta: ¿Son tolerados los "productos lácteos" y los huevos?

Respuesta: En principio, los "productos lácteos" son alimentos cocidos, salvo la "yema mejida" (mezcla de huevo y leche) que puede darse cruda.

Los productos lácteos tienen entonces los inconvenientes mayores de los alimentos cocidos.

Las mezclas más corrientes son:

el arroz con leche,

los huevos con leche,

los "flanes"

con algas y las cremas invertidas donde pueden intervenir además un poco de harina y de azúcar.

Todas estas mezclas no son más que tolerancias.

En lo que concierne a los huevos, son alimentos específicos de primera elección*;*

(a pesar de las intolerancias individuales que desaparecen rápidamente con la aplicación del método).

Sin embargo, los huevos deberían ser consumidos crudos o ligeramente cocidos *(pasados por agua)*.

Los huevos duros y fritos no deben ser consumidos enteros, los blancos serán eliminados porque sus albúminas han sido coaguladas por el calor o en contacto con la mantequilla o el aceite que liberan acroleinas *(cancerígenas)*.

Los huevos al baño María no representan este inconveniente.

El biberón de huevo *(diluido)* es un excelente alimento cotidiano para los bebés.

Por supuesto, se deben elegir huevos de gallinas criadas en libertad *(no huevos industriales)*.

La tortilla, francesa o de patatas o incluso de champiñones es un "frito" de huevos batidos.

La cocción en la sartén es menos nociva.

Los huevos deberán ser fecundados y la consumición de los "embriones vivos" de 8 días es aconsejable *(periódicamente)*.

En nuestro régimen crudivorista, se puede tomar fácilmente una docena de huevos a la semana.

9- Pregunta: ¿Existen otros alimentos nitrogenados específicamente humanos?

Respuesta: Sí, son todas las frutas nitrogenadas (grasas) de las cuales hemos hablado ya (nueces, avellanas, aceitunas ...) y las setas comestibles que pueden comerse crudas (champiñones de Paris).

En todos los casos, son toleradas.

10- Pregunta: ¿Qué pensáis de las leguminosas?

Respuesta: Son alimentos nitrogenados (judías secas, soja, lentejas, guisantes secos ...).

Desgraciadamente hay que cocerlas para poder comerlas y son tan convenientes para la economía de nuestro cuerpo como las carnes.

11- Pregunta: Admitiendo una cierta tolerancia, ¿Cuál sería el orden de valor decreciente de las carnes y de los pescados?

Respuesta: Estos alimentos son inespecíficos y sólo pueden comerse cocidos(salvo para el jamón y algunos filetes de pescado escabechados al limón, a la forma asiática).

Son entonces prohibidos de la misma forma que los cereales.

Sin embargo, de vez en cuando, vale más comer una carne blanca *(pollo, conejo, ternera)* que una carne roja, vale más una carne magra que una carne grasa y vale más tomar un pescado que una carne.

Y en la gama de los pescados, los magros son preferibles a los grasos.

Para cocer estas "carnes", la parrilla y la corta ebullición para los pescados es muy preferible a la fritura.

RECORDAR

Los moluscos que se comen crudos (ostras y mejillones) son alimentos específicos. La mayoría de los crustáceos (bogavantes, cangrejos y langostas) se cuecen y son muy ricos en purinas.

Son alimentos que se deben excluir del régimen normal.

12- Pregunta: ¿Se pueden consumir cuerpos grasos *(mantequilla, nata y aceite animal)*?

Respuesta: La mantequilla es un concentrado de grasas lacteadas, fuertemente saturadas.

El organismo tiene pánico a los productos concentrados *(azúcares cristalizados, chocolate ...)*.

La mantequilla fundida y lavada puede ser eliminada en parte de su colesterol, pero sigue siendo un alimento sospechoso, que se debe consumir con gran moderación.

Ciertamente, es preferible a las grasas de cerdo o a la manteca, pero la nata, más ligera, es mejor soportada.

En cuanto a los aceites animales, los más conocidos son los aceites de hígado de bacalao y de rodaballo, que muy poco saturados y de una gran riqueza vitamínica, son convenientes para los sujetos deficientes, en una débil dosis cotidiana, según las tolerancias individuales.

"¿Quién de nosotros ha dejado su salud en manos de los cuidados y la atención que da su fortuna?".

"¿No se diría que las dolencias vienen del cielo, como un rayo de sol o como la lluvia, sin que nosotros seamos responsables?

Antes de quejarse de estar enfermos, habría que probar que se ha merecido tener buena salud ".

"En el origen del oro, existe siempre barro, en el origen de cualquier enfermedad, existe siempre una indigestión, percibida o no ".

Michel STÉPHAN

CONCLUSIÓN

El "desviacionismo" humano en materia de alimentación está basado en grandes errores en la elección de los alimentos, en la desnaturalización por el fuego y la química y en el olvido de algunas fuentes de energía vital.

DE LOS ALIMENTOS TERRESTRES A LOS ALIMENTOS ESPIRITUALES

1 HEMOS MOSTRADO, CON LA GRAN SORPRESA DE MUCHOS, QUE LOS ALIMENTOS HUMANOS NO SON ESOS A LOS CUALES LA OPINIÓN PUBLICA DA MAS IMPORTANCIA(EL PAN, EL VINO Y LA CARNE).

Las religiones ***(formalistas),*** **las ciencias** ***(materialistas)*** **y los usos** ***(tradicionales)*** **nos hacen equivocarnos ampliamente a este respecto.**

La ley de creación común a todas las especies es el ***crudivorismo*** que limita singularmente la variedad de los alimentos terrestres.

Nadie puede escapar a esta ley y quien quiera escapar a ella, caerá enfermo, tanto el hombre como cualquier otro animal.

Cada especie vive comiendo crudo, come automáticamente lo que le conviene, sin error posible y encuentra su alimento específico en su entorno propio sin necesidad de evadirse de él.

Aquí, no existe desviacionismo posible.

Y todas estas condiciones reunidas contribuyen al perfeccionamiento integral de la especie que las obedece.

La degeneración es debida a los fenómenos contrarios, resultante de la desobediencia a la ley.

El humanismo biológico, filosofía del hombre de la cual hemos sonsacado las bases hacia 1935, que fundó la naturopatía ortodoxa, ha nacido de ese vitalismo, rama del espiritualismo universal y de la sabiduría arcaica.

Todo esto hace que me permitió con la práctica con los enfermos y con mi propia enfermedad reconocer lo buen fundado de estas teorías y llamarla hoy en día ***"Biomedicina Ortodoxa".***

El hombre: no es un comedor de todo y de todo a la vez, íntimamente mezclado y salvajemente desnaturalizado por el fuego o la química.

Es simplemente un animal mucho menos complicado sobre el plano de los alimentos terrestres exigidos por su propio físico.

Lo hemos clasificado como un gran frugívoro , en un 80%; mezclado con un pequeño carnívoro no sangriento, en un 20%.

Nuestro demasiado célebre "omnivorismo" no es más que un "univorismo" o mejor, un "bivorismo" muy atenuado.

Además, debemos tomar nuestros alimentos en su constitución de origen, lo que prohibe toda manipulación desnaturalizante e impone el crudivorismo.

El olvido de esta regla de vida fundamental y el descubrimiento del fuego han permitido al hombre establecerse sobre el planeta entero, incluso en los lugares más hostiles para su temperamento y obtener sus alimentos de todo lo que es comestible.

Vamos a ver hasta que extremo llega el riesgo que esto nos puede hacer correr.

En estas condiciones, a los "stress" de una alimentación defectuosa se deben añadir los de una naturaleza hostil con las exigencias de la casa, del vestido, del calor y del trabajo obligatorio para soportar todas esas necesidades artificiales.

Luego son sobreañadidas poco a poco las necesidades de las sociedades fuertemente civilizadas para resistir mejor a la agresividad ambiente.

Así, las civilizaciones estáticas *(humanas),* laborales y gregarias han acrecentado al máximo todos esos stress hasta el límite de lo viable, hasta tal punto que por ejemplo, a menudo han dictado leyes contrarias a la naturaleza humana, a sus necesidades reales y a sus aspiraciones.

En nuestros días, en nombre de una economía social nacional aberrante, dirigida por el número *(demografía)* y servida por la ciencia materialista y sus técnicas sin escrúpulos, todo nuestro entorno se ha vuelto antibiológico.

Alcanzamos el colmo del desorden y de la desesperanza, lo cual hace pensar a algunos y no sin razón, que alcanzamos el fin de un ciclo, como han existido otros en el pasado.

Del desacuerdo entre el hombre y el entorno que él se ha impuesto, nacen nuestras enfermedades *(corporales),* nuestras miserias *(sociales)* y nuestras agresividades *(internas y extrañas)* que los médicos, los políticos y los curas intentan curar.

Pero no hacen más que avivarlas con sus remedios sintomáticos, porque ignoran las verdaderas causas de nuestros males y no quieren admitir que todos los artificios inventados por el hombre para vivir allí donde no debería y en las condiciones que no son las suyas, son las únicas razones.

Lo humano, hemos escrito, debe ser tratado en función de lo natural y la función de lo social es vigilar este acuerdo y no destruirlo *(como es el caso de nuestras sociedades modernas)*.

Esta regla del comportamiento humano responde al orden universal o a lo Divino.

Los esfuerzos para volver a una medicina más natural, para proteger la naturaleza y nuestros alimentos contra las poluciones, para limitar la superpoblación *(que compromete el futuro),* para luchar contra la pobreza(*la cual se resume en dos palabras : el hambre y el frío que existen porque el "hombre no está en su casa y quiere vivir por encima de sus medios")* y para calmar los odios que estallan entre las clases y las naciones *(combates sin fin de los "míseros" y de los "subdesarrollados" en este contexto de un entorno antibiológico)* son muchas de las tentaciones loables *(pero episódicas)* que revelan que el hombre percibe confusamente la Verdad, a través de sus errores.

Pero todas estas tentativas no son medidas radicales *(susceptibles de atacar a las causas)* permitiendo crear las civilizaciones propiamente humanas,

menos densas,

menos despóticas,

menos laborales,

menos artificiales y recolocadas en sus lugares originales donde todo esto es posible y donde ya no existirían:

ni hospitales *(falta de enfermos),*

ni prisiones *(falta de ladrones),*

ni cuarteles *(falta de rivalidades guerrilleras).*

Vivimos bajo el mito de la cantidad, mientras que habría que adorar al de la calidad.

En la espera y la esperanza de que tal sabiduría descienda un día sobre los hombres, en un consentimiento general, hay que obrar en la medida de nuestros medios.

Y según nuestro lema: no flaquearemos.

Es nuestra tarea el hacer conocer nuestro pensamiento mediante estos cuadernos, seguros de que contienen los elementos para hacer reinar la Salud, el Bienestar y la Paz, es decir, la felicidad entre los hombres, en la obediencia a las grandes leyes naturales.

2 AUNQUE NUESTRA ENSEÑANZA SEA CONTRARIA A LA OPINIÓN GENERAL, ES CONFORME CON ESAS "LEYES" DE LAS CUALES SONSACAMOS TODAS LAS CONSECUENCIAS QUE ACABAMOS DE ENUNCIAR.

Os pedimos que reflexionéis sobre ello y veréis como se ordena y se aclara mediante nuestro razonamiento.

No es ninguna pretensión de nuestra parte, sino la evidencia misma.

Los alimentos humanos, hemos dicho, deben ser tomados crudos y deben ser por supuesto, elegidos dentro de los que convienen a nuestros gustos.

Es la vuelta al "instinto alimentario" perdido, que ha permanecido tan fuertemente arraigado en los animales.

Los alimentos sólidos son entonces muy limitados.

Son suficientes para hacer de nosotros unos atletas, unos sabios y unos santos, es decir, para desarrollar todas nuestras cualidades.

La sangre pura hace el "pura sangre", la sangre buena hace el "buen sentido" y los alimentos sanos hacen los "hombres santos".

Estos alimentos sólidos son energéticos y plásticos.

Representan el carbón que hacer girar la máquina y el acero que sirve para su construcción o para sus reparaciones.

Son nuestros glúcidos y nuestros prótidos *(los "lípidos" no son más que malos glúcidos).*

LOS ALIMENTOS DESCONOCIDOS

1 - LA CELULOSA: A ESTOS ALIMENTOS SÓLIDOS DE LOS CUALES ACABAMOS DE HABLAR, SE DEBE AÑADIR OTRO ELEMENTO MATERIAL DEL CUAL SE HABLA POCO: LA CELULOSA.

Este elemento, no nutritivo para el hombre, actúa como un rayo*(decapando y limpiando la cara interna de las mucosas)*.

Llama la atención, además, por su volumen, el peristaltismo muscular que asegura la velocidad de tránsito de la boca hasta el ano.

Es un drenador intestinal.

Este elemento contribuye, además, a poner en contacto los alimentos digeridos con las papilas de absorción del intestino delgado y, además, la celulosa normaliza la flora intestinal *(colibacilos)*.

Cada persona debe entonces buscar un cierto volumen del bolo alimenticio, con la ayuda de la celulosa y en la medida de sus órganos.

Es indispensable que nuestro alimento volumétrico sea 5 veces más extenso que el kilo de alimentos que representa *(noción de dilución)*.

El criador de caballos por ejemplo, añade paja a la ración de avena de su caballo.

Los alimentos concentrados son peligrosos, jamás los hombres podrán alimentarse exclusivamente de píldoras, como lo sueñan los químicos.

A falta de celulosa, los sujetos con los intestinos irritados pueden beber jugos de legumbres para acrecentar el volumen de su bolo alimentario.

2 - EL AGUA Y EL AIRE.

Además de la celulosa, otros alimentos menos sólidos también son necesarios.

Son los alimentos líquidos y gaseosos.

Los encontramos en el agua que bebemos y en el aire que respiramos.

Estos alimentos siguen siendo a pesar de todo, físicos o materiales, es decir, que son de orden electrónico, como los anteriores.

Sin agua y sin oxígeno, la vida sería imposible.

El agua debe ser pura y ligeramente mineralizada.

Es la única bebida auténtica.

Las otras: café, té, vino, cerveza, alcohol, Coca-Cola etc... son bebidas inútiles y peligrosas en diversos grados.

Es sabio reconocerlo.

La euforia debe nacer de una sana vitalidad y no del uso de esos excitantes.

La mejor "agua vital" es el agua de constitución de las frutas y de las verduras.

El hombre, gran frugívoro, no tiene casi necesidad de beber, al contrario, el granívoro debe diluir abundantemente sus alimentos *(el pollo)*.

En cuanto al aire, nos aporta el oxígeno indispensable para nuestros metabolismos celulares.

El aire, igualmente, debe ser puro, es decir, sin polución de ninguna clase.

No es el caso, desgraciadamente, en nuestras ciudades modernas donde los polvos, los gases tóxicos, los humos y los ácidos volátiles penetran en nuestros pulmones y amenazan nuestras vidas.

Incluso en el campo, el peligro se precisa como consecuencia de la instalación un poco por todas partes de fábricas polucionantes y de centrales nucleares para satisfacer una economía demencial, bajo los ojos complacientes de nuestros ministros.

3 LOS COLORES, LOS OLORES Y LOS SENTIDOS:

Además, otros alimentos más sutiles, nos son útiles.

Estos son de orden **etérico,** es decir, que son "subelectrónicos" o **"ultimatónicos".**

Queremos hablar de las radiaciones corpusculares *(proyectiles que progresan mediante ondas)* que nos llegan del sol y que recibimos bajo las tres formas sensoriales conocidas:

los colores *(luz)*,

los olores *(aromas)*

y los sonidos *(armonías)*.

La iglesia, con sus vidrieras coloreadas, sus inciensos *(perfumes)* y sus órganos, ¿no busca reproducir en sus oficios, ese ambiente solar que a menudo nos falta y que hemos apreciado tan deliciosamente en las claras mañanas de primavera o en las tardes de verano?

Luz difusa, colores tornasolados y cambiantes de los árboles, perfumes que provienen de las plantas aromáticas, dulce céfiro y cantos de pájaros testimonian los bienestares del astro-rey que nos recrea después de habernos dado la vida.

4 - EL AMOR, LA SABIDURÍA Y LA FE:

Y además tenemos sed de energía que escapa a nuestros sentidos.

Estas energías que nos ayudan a vivir mejor cuando las recibimos, son los impulsos del corazón, la abertura de la inteligencia y la elevación del alma que nos llevan hacia el Bien, la Belleza, la Verdad y el culto al Creador.

Estas "energías" llevan los nombres de amor, sabiduría y fe.

Son llamadas aún, justicia y caridad, razón y lucidez y creencia y humanidad.

Se muere rápidamente, privado de estos alimentos espirituales.

¿No se dice que un ideal ayuda a vivir o que la fe puede salvar?

Unas buenas palabras hacen a menudo más que el mejor de los remedios.

El cerebro humano percibe las llamadas que suben de su organismo, pero es igualmente una antena tendida hacia los grandes espacios y que recibe energías sutiles, de orden psíquico y espiritual, que hemos llamado ***"psicones" y "espiritones"*** para distinguirlos de los alimentos terrestres que son los **"electrones"** *(materia)* y los **"biotones"** *(vida)*.

Cuando el hombre sabe olvidar por un instante sus preocupaciones y se libera de sus obsesiones, tiende por la meditación sobre el origen, la naturaleza y el fin de la existencia elevarse hacia zonas **impenetradas** donde sopla el flujo creador.

El hombre entonces se baña en un océano de fluidos.

Desde las radiaciones del amante hasta los efectos de la oración, pasando por toda la gama de magnetismos posibles, no hace en realidad, más que alimentarse, es decir, incorporar su propia sustancia a otras sustancias extrañas que le esculpen y le dinamizan.

Y lo alcanza mejor cuando es consciente de lo que hace.

No diremos nada más por ahora.

Precisemos, a pesar de todo, algunos puntos según el sistema de exposición adoptado para este cuaderno.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1- Pregunta: ¿Qué cantidad de alimento material *(sólido)* nos es necesaria al día?

Respuesta: Muy poco.

Cornaro hablaba de 300gr y Jesucristo de 1.000gr.

En verdad, el problema es: ¿Cuánto poco en cantidad y cuánto mucho en calidad nos hace falta para vivir bien?

2- Pregunta: ¿Cuánto tiempo se puede permanecer sin comer?

Respuesta: Un hombre sano y entrenado puede ayunar varios meses, por ejemplo, bebiendo solamente agua limonada y viviendo al sol (leer "Los ayunos en Biomedicina).

NO OLVIDAR. - Son las crisis "curativas", necesarias las que limitan los ayunos hídricos de los sujetos enfermos *(los pequeños ayunos periódicos son preferibles a un único ayuno largo)*.

3- Pregunta: ¿Se puede vivir sin comer ni beber?

Respuesta: Se trata entonces de un ayuno seco que puede seguirse hasta cuatro días, en ciertas condiciones (enfermedades coloidales).

4- Pregunta: ¿Existen ejemplos de vida sin alimentos sólidos?

Respuesta: Sí, algunos Yoghis (adeptos al Kriya-Yoga) fijan el nitrógeno atmosférico mediante los pulmones y el carbono solar mediante la piel. La meditación hace el resto.

5- Pregunta: ¿Cómo la música, los olores y los colores pueden alimentarnos?

Respuesta: Una vaca da más leche en un ambiente musical, los atletas se desfatigan mediante unciones aromáticas, se duerme bien en una habitación tapizada de verde ...

Estos efectos tienen su nacimiento en técnicas médicas precisas: ***musicoterapia, aromaterapia y cromoterapia.***

6- Pregunta: ¿Puede ser considerado el magnetismo como un alimento?

Respuesta: Existen cuatro formas de magnetismo: el mineral (cariñoso, tierra ...), el vegetal, el animal y el hombre (que se desdobla sobre el plano superior en mental y superior).

Estos diversos magnetismos representan las posibilidades energéticas de las cuatro categorías de ***"mónadas":*** **electrones, biotones, psicones y espiritones,** con los cuales están construidos los mundos.

En groso modo, se trata de "transfusiones vitales" del Creador a las criaturas, pero las criaturas son capaces de influenciarse entre ellas *(dando o bien tomando vida como en el vampirismo).*

7- Pregunta: *¿Qué es la negativación?*

Respuesta: Es una recarga de orden material que aporta electrones (negativos) a los átomos que los pierden (positividad).

Los alimentos crudos, la respiración, el sol y la tierra nos negativizan(*es decir alimentan de electrones a nuestros átomos celulares).*

8- Pregunta: ¿Se puede vivir sin respirar, en estado de hipnosis *(faquirismo)*?

Respuesta: No, las células cerebrales consumen más oxígeno que los músculos, perecen rápidamente si son privadas de oxígeno.

9- Pregunta: ¿Cómo la sabiduría y la lucidez pueden contribuir a alimentarnos?

Respuesta: La calma y la relajación liberan el diencéfalo y los simpáticos que hacen mejor su trabajo sobre el plano visceral.

La economía neuro-glandular *(fuerza vital)* que la posesión mental aporta, permite una mejor enervación de los tejidos.

En fin, el cerebro cortical, una vez liberado de sus contracciones que le agotan, puede abrirse ampliamente a las energías sutiles que se vierten en él *(modificación o éxtasis).*

10- Pregunta: ¿La humanidad puede tener miedo a morirse de hambre?

Respuesta: Sí, puede perderse de esta forma, si da demasiada importancia a los alimentos terrestres falsificados y si continúa su ascensión demográfica, fuentes de poluciones.

Se apunta, en esta óptica desordenada, hacia hacer comer a los hombres un bistec obtenido del petróleo, frutas y cereales obtenidos del carbón e incluso de tierra y materias fecales.

11- Pregunta: ¿Por qué razones la mayoría de los sabios son estan en contra de vuestra enseñanza?

Respuesta: Son los materialistas y no los espiritualistas.

La creación para ellos, se llevó a cabo a partir de los electrones *(materia)* que producen como por arte de magia, la Vida, el Pensamiento y el Amor.

Nuestro razonamiento es el inverso, el electrón es la condensación final, el término de la creación cuyo punto de partida es el espiritón que engendra a las otras mónadas por acciones centrífugas.

Al concepto ascendente de la creación de los materialistas, se opone el concepto descendente de los espiritualistas.

Lo cual autoriza a éstos últimos, de los cuales estamos dando las reglas de conducta *(moral y política),* mientras que los sabios no son capaces de hacerlo a partir del azar y de la noción de no-finalidad, cuyos trabajos se inspiran sobre la materia.

12- Pregunta: ¿Cuál es la verdadera forma de sabiduría?

Respuesta: Comprende las leyes naturales y se somete a ellas de buena gana en nuestro interés(perfeccionamiento integral).

Es hacer lo que Dios quiere.

Recuperar el sentido sagrado de la vida para entrar en el Templo del Conocimiento prohibido a los profanos.

Los buenos "alimentos terrestres" no se venderán por kilos;

Los buenos "alimentos celestes", no se comprarán en bote.

"Sin embargo, el motor humano tiene una ventaja sobre el modelo mecánico.
Es inteligente y puede autolimpiarse;
("crisis curativas", reaccionales de eliminación o seudoenfermedades")
Pero la tontería del conductor (el hombre) hace que intervenga torpemente e impida la autoreparación (de donde provienen las "enfermedades degenerativas", las únicas auténticas y que no deberían existir)

Michel STÉPHAN

La trilogía perfecta del Método Michel Stéphan es:
Desintoxicación, Bioalimentación y la Oxigenación Biocatalítica

EL SILICIO ORGÁNICO

EL SILICIO ORGÁNICO

Elemento esencial para la vida

En un principio, el ***silicio*** ha sido conocido en medicina humana por el papel que jugaba en patología *(silicosis de los mineros)*.

Se viene demostrando hace unos quince años que posee una acción fisiológica fundamental y que se trata de un pequeño elemento esencial.

El silicio se ha revelado como necesario para la formación de los huesos cartílagos y tejido conjuntivo. Apuntemos que el silicio es el segundo elemento más importante en concentración de la corteza terrestre, mientras que es raro encontrarlo en el agua del mar.

Podemos encontrarlo, en general, bajo forma de silicato o de oxígeno.

Recordemos también que el silicio juega un papel importante en la industria

(desde la "pulga" utilizada en electrónica hasta la fabricación de cerámicas y vidrio).

Carlisle ya había demostrado, en 1972, que una deficiencia de silicio en las ratas y los pollos conllevaba trastornos del crecimiento y del desarrollo de los huesos, mientras que este elemento era considerado todavía, hasta 1977, como un contaminante en trabajos científicos serios.

El silicio es necesario también para el crecimiento de ciertos microorganismos *(bacterias)* como para plantas uní-celulares, vegetales, animales y el hombre.

Los animales nutridos con una alimentación pobre en silicio presentan malformaciones de huesos y cartílagos con modificaciones bioquímicas de sus componentes.

El silicio orgánico juega entonces un papel: - En el crecimiento: comparando pollos nutridos normalmente, a otros, carentes en silicio, constatamos una atrofia de todos los órganos examinados, la cresta más reducida, alteraciones importantes en los huesos largos y del cráneo que eran más pequeños.

- En la calcificación: el silicio orgánico juega un importante papel aún no dilucidado completamente a nivel de la matriz del hueso, sino también a nivel de su calcificación, sobretodo al comienzo de su formación e independientemente de la acción de la vitamina D.

- En la formación del cartílago y del tejido conjuntivo: en particular en la fabricación **de colágeno** y de los proteoglicanos de la matriz.

Es interesante apuntar que la concentración del silicio disminuye con la edad en diferentes tejidos, en particular la piel y los vasos arteriales.

Una vez, aún no en uso, los libros de texto americanos formaron parte de trabajos realizados por investigadores franceses *(en particular Loeper en 1966 y 1978)* especialmente interesantes, mostrando la disminución de la concentración en silicio en la pared arterial e indicando que esta concentración disminuía cada vez que la pared presentaba signos de aterosclerosis; esto sugería que la falta de silicio podría estar implicada en parte en la etiología de la aterosclerosis.

Además, un metabolismo anormal del silicio podría ser una causa en la hipertensión ya que las ratas viejas con una hipertensión crónica tenían además asociada una disminución de silicio en las paredes arteriales, una disminución de fibras de colágeno que necesitan un ácido hialurónico rico en silicio para su desarrollo *(Becker, 1979)*.

Para Charnot y Pérès, como la arteriosclerosis y la hipertensión son, a menudo, coronarias de la edad, y que la absorción y la disminución de silicio dependen de numerosas hormonas endocrinas, la disminución de la actividad hormonal podría estar en el origen de estos trastornos indirectamente de un trastorno en el metabolismo del silicio.

Dic. Larousse

Silicio Orgánico Alimenticio del Dr. Michel stéphan

Nº Reg. S. 40.02538/B

es el corrector de nuestro errores alimentarios

PREFACIO SOBRE EL SILICIO

Cuando se trata de describir la etiología de una enfermedad, su etiopatología, la base hereditaria aparece cada vez más clara en la mayoría de los trastornos que afectan a nuestra sociedad industrializada: hipercolesterolemias, hipertensión, trastornos cardiovasculares, nervios, digestivos y articulares, cáncer...

A pesar de la cada vez mayor importancia que se le está otorgando a la terapia génica como tratamiento de las enfermedades en un futuro no muy lejano, se olvida a menudo que la predisposición genética a padecer una enfermedad no implica obligatoriamente que ésta se desarrolle.

En la base de la mayoría de las patologías suelen figurar de forma constante los mismos factores: abandono de la dieta como descrita anteriormente por alimentos refinados, y por tanto nutrición inadecuada, ciertos hábitos de vida incorrectos, falta de sueño, estrés..., que producen un incremento de oxidantes en nuestro organismo, y una acumu-

lación de metabolitos de desechos, cuya consecuencia es la alteración en la comunicación celular, y que en muchos casos son los desencadenantes de la expresión de dichos genes defectuosos.

El error dietético es sin duda, una de las causas fundamentales en la etiopatología de las enfermedades. Los macro-elementos y oligoelementos, presentan un papel estructural y fisiológico en el organismo por su función de organizadores celulares e interCelulares. De entre ellos el **Silicio Orgánico** representa una función importante como **corrector.**

Durante más de 30 años de investigación en el campo de los silicios orgánicos se ha obtenido como resultado el **Silicio Orgánico Alimenticio (S.O.A.)** *Del Dr.. Michel STÉPHAN*, del que se ha evaluado su relación con el sistema conectivo y su efectividad en el tratamiento de los trastornos fisiológicos.

La información vertida en las páginas siguientes trata de aclarar el papel del *silicio* y en concreto el valor del **S.O.A.**®© a nivel terapéutico.

Juan MARTÍNEZ GUIJARRO
Doctor en Ciencias Biológicas.

INTRODUCCIÓN SOBRE EL SILICIO

La analogía e interdependencia del *silicio* y el tejido conectivo parecen evidentes. Actúan en íntima colaboración como agentes de unión biológica, contribuyendo a construir, mantener y dar consistencia y firmeza a la estructura física corporal.

Pero en el ser humano, la arquitectura orgánica no está separada de su funcionamiento, ni de los aspectos estructurales y funcionales psicológicos. Todo está unido y se influencia mutuamente.

Por tanto, el binomio tejido **conectivo-silicio** o **silicio-tejido conectivo,** contribuye también a mantener y dar consistencia y firmeza al ser humano como un todo, entero, seguro y valiente.

Sin tejido conectivo el cuerpo físico, cuya característica fundamental es la integración, no sería cuerpo. **Sin silicio** el cuerpo físico seria como un edificio construido sin cemento.

En la superficie de los granos de la arena detrítica amorfa, ciertas bacterias segregan un ácido orgánico que actúa sobre la película superficial de silicio. Gracias a la acción de estas bacterias podemos recolectar un porcentaje importante de **Silicio Orgánico** y sobretodo silanoles naturales.

Es este **silicio orgánico** el que según el método analógico podríamos calificar como el elemento unitivo, el "*magnético*".

Alfredo Iglesias Ruiz
Licenciado en Medicina y Cirugías

EL TEJIDO CONECTIVO

INTRODUCCIÓN

El tejido conectivo o conjuntivo es uno de los cuatro tejidos básicos del cuerpo junto con el epitelial, el nervioso y el muscular.

El término define la función de unión o conexión que realizan las moléculas y estructuras, que constituyen este tejido, con el resto de tejidos y con el esqueleto. De hecho, el tejido óseo constituye una especialización del conectivo.

Su función viene dada por una serie de características diferenciales respecto al resto de tejidos del organismo.

Los tejidos epitelial, nervioso y muscular son tejidos esencialmente celulares. Sus células pueden deformarse y desgarrarse cuando son sometidas a tensiones y presiones. Sin embargo, el tejido conectivo presta sostén al resto de células porque presenta como un componente importante la **sustancia interCelular.** La sustancia interCelular ocupa los espacios que hay entre las células, ya sea las del propio tejido conectivo como las de los otros tejidos. Esta sustancia actúa a modo de cemento uniendo todas las partes del cuerpo.

Embriología

Durante el periodo embrionario las tres hojas germinativas que posee el embrión (ectodermo, endodermo y mesodermo), dan origen a sus propios tejidos y órganos.

De **la hoja germinativa mesodérmica** se originan:

el tejido conectivo,

el tejido muscular,

el tejido vascular,

los riñones,

las glándulas sexuales y sus conductos,

la corteza suprarrenal y las membranas abdominales (peritoneo, pleura y pericardio).

El tejido conectivo se desarrolla de la capa media embrionaria, guardando una relación íntima con el resto de órganos y tejidos que se originan de dicha hoja germinativa.

TIPOS DE TEJIDOS CONECTIVOS

El tejido conectivo se clasifica en diferente tipos: **reticular, laxo** (aureolar y adiposo), **fibroso** (tendones, ligamentos, cartílago y hueso), **hemopoyético y la sangre.**

El tejido hemopoyético está formado estrictamente por células encargadas de formar la sangre, y lo constituyen la médula ósea, los ganglios linfáticos y el bazo.

Sistema Linfático

TEJIDO CONECTIVO RETICULAR:

El tejido reticular está constituido por células individuales embebidas en una matriz formada principalmente por proteínas fibrosas.

Las células de nuestro organismo deben ser nutridas constantemente con el aporte de **oxígeno** y de las sustancias asimiladas, con la finalidad de mantener un estado fisiológico óptimo. Las células están bañadas por el líquido intersticial, con el que realizan el intercambio tanto nutritivo, como de emisión de las sustancias de desecho celular.

El líquido intersticial está en contacto directo con el tejido conjuntivo. Al conjunto de líquido intersticial y tejido conjuntivo se le da el nombre de **sustancia matriz.**

La sustancia matriz conecta todas las células del organismo y representa el *sistema básico de regulación del organismo.*

La sustancia matriz constituye una verdadera red de interconexión global. Su distribución es tal, que permite a las células establecer contacto entre sí, brindándoles sostén y protección. Penetra en todas partes, llena todos los espacios, hendiduras sinapsis, cápsulas del cristalino, debajo de los epitelios...

Para que la función corporal se desarrolle de forma correcta es totalmente necesario que se mantenga la homeostasis de la sustancia matriz, ya que las variaciones osmóticas, de pH o de temperatura, alteran inmediatamente el funcionamiento celular.

TEJIDO CONECTIVO LAXO:

En **el tejido conectivo laxo** distinguimos dos clases: el *aureolar,* que es el tejido de mayor distribución en el cuerpo, es resistente a desgarres y cuyas funciones son las de unir otros tejidos y proporcionar apoyo cuando se necesite; y el *adiposo,* que es un tipo de tejido aureolar especializado con muchas células que contienen grasas y servir de almohadilla entre los órganos.

Entre las diferentes células que integran este tipo de tejido, están presentes: los *fibrocitos* y *fibroblastos,* que **sintetizan colágeno**, las *células cebadas,* productoras de heparina e histamina, y los *macrófagos,*

células defensivas con poder de endocitosis.

Tejido Conectivo Fibroso: El **tejido conectivo fibroso**, también se distribuye por todo el organismo, con la función de unir la piel a los músculos, mantener las glándulas en posición y afianzar estructuras.

Los tendones y ligamentos son variedades especializadas de este tejido, al igual que el cartílago y los huesos.

CONSTITUYENTES DEL TEJIDO CONECTIVO

(Valores porcentuales aproximados sobre el peso seco).

El hueso presenta un contenido en agua de 10-15%, contra un 70-80% de los otros tejidos

TIPO DE TEJIDO	FOSFATO CÁLCICO	COLÁGENO	ELASTINA	PROTEOGLICANOS
Huesos	80	18	-	2
Cartílagos	-	50	-	50 (Condroitín-sulfato)
Tendones	-	90	9	1
Piel	-	45	5	50

La proteína que constituye principalmente el tejido conectivo fibroso es el ***colágeno,*** un tercio de las proteínas del cuerpo humano se encuentran en forma de colágeno.

El colágeno es sintetizado por los **controblastos** *(Cartílago)* o por los **fibroblastos** *(piel)*. Después de ser segregado, se estructura en una triple hélice que al asociarse entre sí forma la estructura fibrosa insoluble del ***colágeno***.

El colágeno constituye la matriz sobre la que se depositará el fosfato cálcico durante la fase de formación del hueso.

Además del colágeno, en el tejido conectivo podemos encontrar elastina y glucosaminoglicanos.

La elastina es una proteína muy similar al colágeno, al que normalmente se encuentra asociada. Se sintetiza por las mismas células que fabrican el colágeno.

Los glucosaminoglicanos son polisacáridos del tejido conectivo que se encuentran ligados a proteínas formando proteoglicanos.

Los tipos de glucosaminoglicanos predominantes en el tejido conectivo son el ***ácido hialurónico,*** el ***sulfato de condroitina*** y el ***sulfato de dermatan.***

El ácido hialurónico es el constituyente principal del líquido sinovial, líquido con función nutritiva y lubrificante en los cartílagos articulares.

EL SILICIO

EL SILICIO COMO ELEMENTO QUÍMICO

La palabra silicio deriva del latín ***sílex,*** que significa pedernal, mineral con el que el ser humano fabricó utensilios manuales, y que nuestra evolución nos ha llevado a elaborar los circuitos electrónicos integrados a base de silicio.

En 1823 el químico sueco Berzelius aísla el silicio (**Si**) y da a conocer sus propiedades como elemento no metálico y análogo al carbono.

Pertenece al mismo grupo que el carbono, y como él es tetravalente, es decir, capaz

de establecer cuatro enlaces que se disponen especialmente hacia los vértices de un tetraedro regular, quedando equidistantes en el espacio.

El silicio al igual que el carbono puede combinarse con el **hidrógeno** formando **hidruros de silicio (SH),** menos estables que los hidrocarburos (CH). *Podríamos decir que el silicio es a* ***la materia inorgánica*** *lo que el carbono representa para la* ***orgánica.***

En 1861, el químico alemán Augüst F. Kekulé definió la química orgánica como la química de los compuestos de carbono, y la química inorgánica la de aquellos compuestos que no tenían carbono.

Los átomos de carbono tienen facilidad para unirse entre sí formando largas cadenas de carbono. También el silicio posee la prioridad de unirse entre sí formando cadenas, sin embargo, estas uniones se limitan a 8 átomos de silicio, ya que cuando la cadena se alarga su estructura se debilita y se rompe.

Los compuestos de Silicio y su distribución

El silicio representa el segundo elemento más abundante de la corteza terrestre (28%), después del oxígeno (45%), y por delante de muchos otros elementos más conocidos como son el carbono, el hidrógeno, el nitrógeno, el azufre, el calcio... etc.

A diferencia de otros elementos el silicio no se encuentra en forma libre en la naturaleza, sino que forma compuestos naturales inorgánicos tanto en minerales como en plantes en los que se presenta como **sílice**, dióxido de silicio **(Si O^2), ácidos silicílicos** y **silicatos** (sales del ácido silicílico).

Se encuentra también en el agua en forma soluble. En ciertas regiones podemos encontrar concentraciones de 20 a 50 ml..... / 1 de silicio soluble. Hay zonas de Europa, en las que el agua es rica en silicio ("Volvic" en Francia, "Caldes de Boí" en España...). Ciertas aguas ricas en calcio presentan una baja concentración de silicio.

Representa igualmente uno de los elementos esenciales de la materia viva, como lo prueban las dosificaciones encontradas en las plantas, animales y en **el ser humano.**

EL SILICIO EN LAS PLANTAS

Ciertas plantas pueden transformar derivados de silicio que encuentran en forma soluble o coloidal. Así, las legumbres transforman 10 kg... de silicio / ha al año. En el caso del trigo esta cantidad es de 150 kg... / ha. **Esto demuestra la importancia de los derivados silícicos en el mundo vegetal.**

Los brotes de diente de león *(Taraxácum officinale),* el salvado de los cereales integrales, la levadura de cerveza, la alfalfa, las hortalizas de hojas verde, la calabaza y la sandía, contienen importantes cantidades de sílice.

Entre las plantas que presentan un alto contenido en silicio destaca la cola de caballo *(Equisetum arvense),* que presenta entre un 5 a un 8% de ácidos silícicos y silicatos (equivalente a un 2-3% de sílice elemental), de los cuales del 10 al 80% puede llegar a ser soluble en agua dependiendo de la forma de extracción. Sin embargo, no se han detectado en esta planta compuestos orgánicos con silicio.

Al contrario sucede con el bambú Tabashir *(Bambusa arundinácea)*. El exudado del tallo de la planta femenina representa el mayor contenido vegetal en silicio, cerca del 75%, combinado en una matriz protéica, lo que lo hace en parte un **silicio orgánico.**

En ellas, el silicio les otorga dureza, consistencia, rigidez e incluso bordes cortantes.

Sin embargo, el silicio procedente del reino vegetal se encuentra en forma inorgánica, y se ha observado que cuando estas plantas se consumen por el ser humano, el aumento de la concentración plasmática de silicio produce un aumento de su concentración en orina, lo cual indicaría una débil asimilación.

Estudios realizados en personas con un compuesto aluminio-silicato, dieron como resultado una pobre absorción, sólo el 1% de silicio. Al contrario, la forma orgánica del silicio se absorbe en un 70%.

EL SILICIO EN LOS ANIMALES Y EL SER HUMANO.

Gracias a los experimentos de Gabriel Bertrand, químico y biólogo francés, se sabe desde 1910 que el silicio se encuentra en todos los seres vivos con funciones de estabilizador general.

No obstante, hasta 1972 el silicio fue considerado como un "elemento no fundamental o no esencial" excepto para algunas clases de organismos, en los que representa un papel estructural fundamental, como los esqueletos de algunas esponjas y las tecas de las diatomeas. En este mismo año se publica la primera evidencia que considera al silicio como un elemento esencial en pollos y ratas.

Los 8 elementos más importantes de la corteza terrestre y en el cuerpo humano, expresados en porcentajes del número total de átomos.

Corteza terrestre		Cuerpo humano	
Elemento	**%**	**Elemento**	**%**
O	47	H	63
Si	28	O	25,5

Al	7,9	C	9,5
Fe	4,5	N	1,4
Ca	3,5	Ca	0,31
Na	2,5	P	0,22
K	2,5	I	0,08
Mg	2,2	K	0,06

En el organismo humano la cantidad de silicio es tan pequeña, alrededor de 600 a 700 mg, que se le considera un oligoelemento, y al igual que el resto de ellos las funciones que desempeña son catalíticas, es decir,, aceleran los procesos biológicos del organismo.

Nuestras necesidades diarias de silicio están sobre los 20-30 mg.

La máxima concentración de silicio en nuestro organismo se localiza en el ***tejido conectivo,*** en donde se encuentra en forma orgánica, lo cual explica las importantes funciones que puede desempeñar, dado que **el tejido conectivo se localiza por todo el organismo.**

FUNCIONES DEL SILICIO

La mayoría de estudios sobre la función bioquímica y fisiológica del silicio se empezaron a desarrollar a partir 1974.

Los experimentos realizados por el profesor Schulz, evidenciaron la utilización de aguas ricas en silicio para el tratamiento de enfermedades urinarias crónicas, como el agua de Vichy con 80 mg de sílice por litro.

Los experimentos llevados a cabo en animales a los que se le eliminaba de forma restrictiva el silicio en la dieta, presentaron resultados sorprendentes:

- El silicio es muy importante para la formación y el desarrollo del tejido conjuntivo y el articular.

  Una carencia de silicio produce atrofia del tejido conectivo.

- Desempeña un papel importante en **la formación de los huesos** animales jóvenes, y **contribuye a su conservación durante la vida del animal.**

- Se ha comprobado que los niveles de silicio varían en relación inversa a la edad, sobretodo en las paredes arteriales y en la piel.

Las arterias jóvenes tienen más silicio que las viejas.

El silicio es uno de los elementos que trabaja en el reemplazamiento de los tejidos viejos por nuevos, presentando por tanto funciones estructurantes.

Ayuda a mantener en buenas condiciones la piel, las uñas y el cabello, por lo que está indicado en el tratamiento de llagas, úlceras, eczemas, forúnculos, degeneración de los huesos y los dientes.

Su papel en relación al tejido conectivo es fundamental, ya que está implicado en el proceso de **reticulación del colágeno** (es un cofactor enzimático de la ***prolilhidroxilasa***), de la elastina y de los mucopolisacáridos, en donde une el componente polisacárido al componente proteico.

Contribuye a la arquitectura y elasticidad del tejido conectivo, además de estar implicado en el proceso de fijación del calcio al hueso.

También es un factor importante en la reconstrucción glandular.

La silícea fue experimentada por primera vez por Samuel Hahneman (1755-1843). La primera relación de dicha experimentación en sujetos sanos data de 1828.

Bajo el enfoque homeopático los signos y síntomas para los que estaría indicada sería la siguiente (de forma resumida):

- **Rejuvenecedor.**
- **Remedio especial frente a enfermedades crónicas.**
- **Personas débiles, con músculos laxos, piel fina y rostro pálido**
- **Falta de firmeza moral y física; cansancio emocional y físico, débil e irritable al mismo tiempo.**
- **Personas que evitan esfuerzos y responsabilidades.**
- **Dificultades para concentrarse.**
- **Tendencia a secreciones purulentas.**
- **Afecciones crónicas del reumatismo, dolores articulares.**
- **Enfermedades cutáneas supurativas crónicas: acné, forunculosis antigua.**
- **Cicatrices, queloides.**
- **Transpiración excesiva, especialmente de la cabeza, manos y pies.**
- **Frioleros.**
- **Cataratas.**
- **Paliativo del cáncer.**

EL SILICIO ORGÁNICO

LOS SILANOLES

Ya se ha tratado la similitud química que existe entre el silicio y el carbono, y la capacidad de combinación con otros elementos.

Si definimos la química orgánica como la química del carbono, es evidente que al hablar de **silicio orgánico** debemos referirnos a alguna forma química en la que ambos elementos se combinen.

En 1863 el químico francés Charles Friedel consigue fabricar el enlace del silicio con el carbono, que no existe en la naturaleza, obteniendo así **los primeros silicios orgánicos.**

Con la llegada del siglo XX, comenzó a relevarse una extensa zona en la frontera entre la

química orgánica y la inorgánica. El químico británico Frederick S. Kipping, descubridor de las siliconas, comenzó su investigación sobre el silicio en 1899.

Durante cuarenta años consiguió sintetizar un gran número de compuestos orgánicos que contenían uno o varios átomos de silicio.

De esta forma se originaron los compuestos hidrogenados de silicio, que reciben el nombre genérico de **silanos** (SiH_4).

De ellos y por sustitución de uno o varios átomos de hidrógeno por grupos hidróxilos (OH), resultan las moléculas de interés terapéutico. (Fig.1)

La química orgánica, la química de los seres vivos depende de la química del carbono. Por ello, para hacer orgánica una sustancia es necesario integrarla en un ser vivo o enlazarla al carbono.

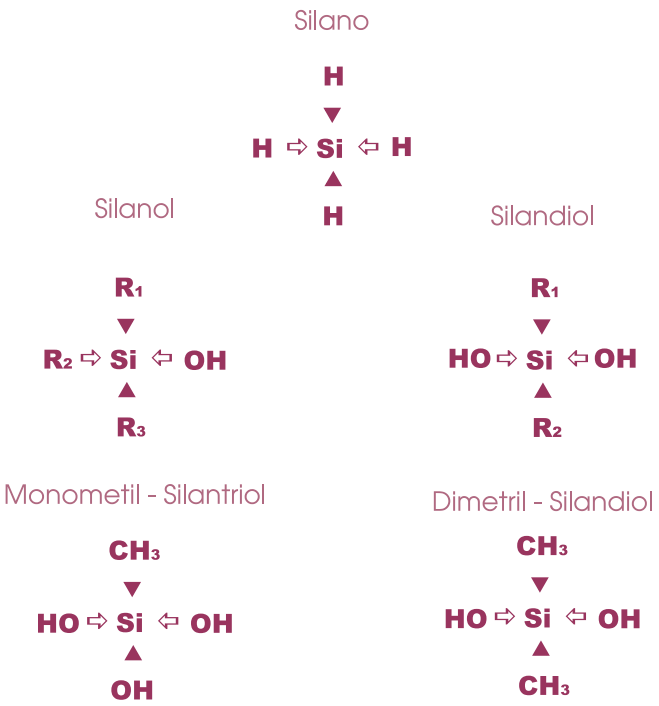
La naturaleza eligió la vía del carbono, pero en condiciones especiales es muy probable que el silicio comportara de forma idéntica, aunque no en las condiciones climáticas que se dieron en la Tierra cuando apareció la vida organizada.

Fig.1 **E**structura molecular de los compuestos orgánicos derivados del silano.

El ***monometil silantriol*** y el ***dimetril silantriol*** son el resultado de sustituir los grupos **R** del silanol por grupos metilo **(CH_3)**.

El Silicio Orgánico Alimenticio *del Dr.. Michel STÉPHAN* **Nº Reg.** ***S. 40.02538/B***

FIGURA 1



OBTENCIÓN Y COMPOSICIÓN

El SOA®© es el resultado de un largo proceso de investigación que fue iniciado en 1957 por el químico orgánico Norbert Duffaut, y que concluye en 1991 con su aparición en el mercado gracias a los trabajos del Dr.. Loïc Le Ribault, quien consigue obtener un silicio orgánico altamente activo, que puede ser utilizado por vía oral y que **carece totalmente de toxicidad.**

El término **SOA®©**, cuyo método de obtención está patentado, define un silicio orgánico perteneciente a la familia de los silantriol.

NO ES un "silanol", compuesto de menor actividad.

En el proceso de fabricación del **SOA®©** participan cuatro laboratorios farmacéuticos, que de forma independiente intervienen en diferentes pasos del proceso de transformación de la materia prima en el producto acabado.

La materia prima, fuente de silicio, la constituyen plantas que tienen un alto contenido en silicio y silicatos minerales, a partir de los cuales se obtiene el Silicio Orgánico mediante un proceso de transformación llevado a cabo en un reactor.

En dicho reactor se somete a la materia prima pretratada a una elevada presión atmosférica y altas temperaturas, que permiten transformar la **sílice** ($Si O_2$), los **ácidos silicílicos** y los **silicatos** en silicio orgánico bajo la forma del monometil-silantriol.

Una vez obtenido dicho silicio orgánico, y superados los correspondientes controles de calidad, se procede a su envasado, ya sea en botella de plástico o en unidosis, en una atmósfera continua estéril **(Doble membrana de retención de 0,45 y 0,22 µm, respectivamente).**

Este proceso es elevado a cabo por el último laboratorio: ***CytobioBiolife,*** que dispone de unas instalaciones y una tecnología que le permite asegurar en el control de calidad ***0 UFC→ / 100 ml.....***, cuando el límite permitido está en <10 UFC/100 ml....., es decir,, el producto acabado está **totalmente estéril** de cualquier presencia bacteriana.

→ *UFC: Unidades Formadoras de Colonias*

Cada fabricación es seguida de una cuarentena de los productos evaluando durante este tiempo los resultados bacteriológicos, según la normativa de la Ph. Eur III (Farmacopea Europea).

El resultado es la obtención de un líquido límpido e incoloro con un pH medio de 6,73 (entre 4 y 7), y totalmente aséptico, lo que asegura una estabilidad continua.

MECANISMO DE ACCIÓN

La acción del SOA®© sobre el organismo no se explica únicamente por su aporte de silicio orgánico altamente asimilable, sino que además intervendría su alto poder reactivo.

Estudios científicos demuestran que todo desorden del organismo proviene, en parte de un desequilibrio electroquímico celular. El monometil-silantriol del **SOA®©** es una molécula que presenta una carga máxima de iones positivos y negativos inestables, que podría intervenir a nivel celular restableciendo la polaridad de las células deficientes,

liberando según los casos los iones positivos o negativos.

Podría considerarse al SOA®© como un reequilibrador iónico del organismo, que contribuiría dando a las células la energía necesaria para luchar contra las agresiones que modifican su estado electroquímico.

INDICACIONES Y POSOLOGÍA

INDICACIONES

Las posibles indicaciones del **SOA®©** son amplias dado que, como ha sido indicado anteriormente, el campo de acción del silicio es el tejido conjuntivo, por lo que es posible utilizarlo en el tratamiento de los trastornos o patologías que afectan a diversos sistemas:

- ***S. Osteoarticular:*** consolidación de fracturas, artralgias, mialgias, tendinitis, artrosis, artritis, osteoporosis y traumatismos.
- ***S. Dermatológico:*** cicatrización de heridas, acné, eczemas, psoriasis, micosis, faneras, queratodermia, quemaduras...
- ***S. Inmunitario:*** lupus eritomatoso, esclerodermia, poliartritis reumatoide, quimioterapia...
- ***Metabolismo:*** hipercolesterolemia, hipertensión arterial, diabetes tipo II, retraso del crecimiento.
- ***S. Cardiovascular:*** arteriosclerosis, poliarteritis nudosa, arteritis obliterante, arteropatías...
- ***S. Nervioso:*** estrés, cansancio intelectual.

POSOLOGÍA

Vía tópica:

Gel: de 2 a 6 aplicaciones diarias. Extender una buena cantidad de gel sobre la zona a tratar y dejar penetrar (*Según la cantidad y tipo de piel se necesitan de 0,1 a 2 minutos para una perfecta penetración).* **No masajear.**

Líquido: compresas o gotas aplicadas directamente en la zona a tratar. Aplicar cada hora por las noches. Salvo quemaduras **vaporizar cada media hora** durante los 3 primeros días luego según el tipo de quemadura alternar con gel 4 veces al día hasta total curación.

Vía oral (líquido) *Presentación en* ***litro,*** 2 **o** 3 *de litro*.

- Como preventivo una cura al año de 1 litro a razón de 10 ml..... diario en ayunas.
- En tratamiento clásico: 10 ml....., 2 a 3 veces al día siempre alejado de una hora de las comidas.

- Tercera edad y crisis intensas 10 ml..... cada 2 horas los 3 primeros días, seguir luego con 4 tomas de 10 ml..... hasta terminar el valor de un litro, descansar 15 días y volver a empezar hasta una buena mejora.

Descansar de nuevo 15 días y bajar las tomas 2 veces al día.

Para evitar la pérdida de efectividad del **SOA®©**, es importantísimo evitar el contacto del producto con cualquier superficie de **cristal** o de **metal, por lo que se recomienda no utilizar recipientes de cristal ni cucharas metálicas.**

EFECTOS SECUNDARIOS.

El **SOA®©** presenta un alto grado de tolerancia, ya que no se debe olvidar que se trata de un **complemento nutricional** que aporta silicio orgánico al organismo. En todo caso puede aparecer como efecto colateral leve insomnio cuando se supera la dosis de 380 mg por kg... de peso.

TOXICIDAD

Los estudios toxicológicos clínicos revelan la ausencia de toxicidad del **SOA®©** tanto en su presentación líquida como en forma de gel.

En ambos casos se ha evaluado la irritación primaria cutánea *(eritema y edema)* y ocular *(córnea, iris, y conjuntiva),* calificando al **SOA®©** como no irritante.

En los ensayos de toxicidad aguda por vía oral, realizados a una dosis de 20 ml...../ kg... de animal, se ha determinado que la **ausencia de total toxicidad** otorga al producto un **coeficiente de seguridad absoluto** en caso de utilización por el ser humano.

INTERACCIÓN CON FÁRMACOS.

Como se ha indicado anteriormente, el **SOA®©** aporta el silicio como oligoelemento en forma orgánica, no habiéndose encontrado ningún efecto potenciador o inhibidor de la actividad farmacológica de los medicamentos que se toman en las diferentes patologías indicadas para el **SOA®©**.

La única recomendación en caso de consumo de fármacos es que se ingieran separadamente a la ingesta del **SOA®©** *(una hora antes o después de ingerir el medicamento).*

CONTRAINDICACIONES

No se han descrito contraindicaciones para el SOA®©, pudiendo suministrarse en los grupos que presentan condiciones fisiológicas especiales: embarazadas, lactantes, ancianos, pacientes con insuficiencia renal o hepática crónica...

EVALUACIÓN TERAPÉUTICA

Silicio Orgánico Alimenticio (SOA®©) Nº *Reg S. 40.02538/B*

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Los cuidadosos exámenes realizados por el profesor Schulz revelaron la presencia de sílice en todos los tejidos conectivos y demostraron que el contenido de sílice varía inversamente con la edad.

A nivel del sistema cardiovascular, los elementos del tejido conectivo que constituyen la pared arterial son: **25 - 30% fibras de colágeno, 30 - 40% fibras de elastina** y del **30 - 40% elementos musculares y sustancias fundamentales, sobretodo mucopolisacáridos.**

Estos mucopolisacáridos constituyen la matriz intermedia entre la elastina y el colágeno, y en el ser humano son muy ricos en silicio, **gracias al cual mantiene la elasticidad de la pared vascular**, como es el caso.

A nivel global se han hallado concentraciones importantes de silicio en arterias jóvenes respecto a las viejas y esclerosadas. El nivel de silicio en relación a las arterias disminuye con los años y el estado de las mismas.

Concentración de Si por cada 100 g de Nitrógeno a nivel arterial			
	Sana	Lesión leve	Lesión grave
mg Si	180	105	63

El descenso fisiológico de la tasa de silicio en la edad va ligado a un pérdida de elasticidad vascular.

Se ha comprobado que en las arterias esclerosadas se produce una disminución importante de silicio contenido en las paredes.

Se ha estudiado la relación entre el índice de silicio en el tejido aórtico y la arterioesclerosis, constatando mediante infiltración lípida que hay una disminución creciente de este elemento en las paredes arteriales.

Por otra parte, estudios realizados en 1072 pacientes de más de 61 años, constataron que las arterias aquejadas de arterioesclerosis presentaban un nivel de Si catorce veces inferior al de las venas.

Respecto a la prevención de la ateromatosis, el silicio actúa disminuyendo la permeabilidad de las paredes arteriales, aumentando la masa interCelular y el espesor de las fibras elásticas, y manteniendo un nivel elevado de actividad de las hidrolasas, enzimas capaces de transformar el colesterol esterificado en colesterol libre.

SISTEMA OSTEOARTICULAR.

En el proceso de osificación, **el silicio** va ligado al calcio, de tal manera que **es indispensable para la absorción y fijación del calcio al hueso**.

Las zonas de calcificación presentan un elevado contenido en **silicio**, en donde efectuaría **una función catalítica de la fijación del calcio, azufre y del fósforo**.

La influencia del silicio sobre el hueso y el cartílago se debe además, a que interviene

en **la síntesis de colágeno** y **mucopolisacáridos**. Se ha demostrado que en animales que presentaban una deficiencia de silicio padecían al mismo tiempo una deficiencia de la matriz orgánica ósea y cartilaginosa.

Se han hallado concentraciones importantes de silicio en los tendones, aponeurosis y tejido ocular.

Recientemente, Hott y sus colaboradores realizaron un experimento con el modelo animal de histerectomía de ovario durante 1 mes de tratamiento. Dividieron a las ratas en cuatro grupos: control, tratadas con estradiol, tratadas con silicio y tratadas con silicio orgánico.

Las ratas tratadas con silicio orgánico evidenciaron una mejoría sobre la reabsorción de la metáfisis ósea y un incremento en la formación de hueso, lo que se tradujo en una mejoría del 14% del volumen trabecular óseo, al mismo tiempo que se redujo la superficie osteoclástica y el número de osteoclastos respecto a las ratas control.

Se obtuvo como dato significativo un aumento **del 30%** de superficie osteoblástica.

Administrado en casos de enfermedades con dolores óseos, los derivados órgano-silíceos permiten obtener una neta mejoría con recuperación de la movilidad y la **desaparición del dolor**.

Las radiografías de control efectuadas en pacientes tratados, permiten constatar una **remineralización de las zonas descalcificadas y una desaparición de esclerosis.**

Estos resultados corroboran la relación que existe entre el calcio y el silicio. Por otra parte, el aporte de Ca/SI a nivel de huesos, tendones y músculos mejora en gran medida el reuma.

Con respecto a las fracturas óseas y la recalcificación, los estudios realizados en los años 60, muestran una aceleración de este proceso por la acción del silicio orgánico. Estudios más recientes, demuestran que una concentración de silicio interviene sistemáticamente cerca de las zonas de calcificación intensa (epífisis y zonas fracturadas).

RESULTADOS OBTENIDOS CON EL SOA®©.

El masaje con Gel **SOA®©** sobre casos de lumbagos ha dado resultados importantes y permiten pensar que esta simple terapia podrá ser aplicada en múltiples problemas.

El masaje con este gel a razón de 3 a 6 veces al día durante 2 días, permite observar disminución del dolor en 2 o 3 días y la desaparición del dolor en 8 o 10 días.

- **Tendinitis**

  El SOA®© puede ser aplicado mediante ionización o ultrasonidos.

  Los resultados que se observan son la desaparición del dolor en 5 o 6 sesiones en los casos de tendinitis crónica, pudiendo continuar con los masajes con el gel de vez en cuando. Una vez que los dolores desaparecen totalmente y se recupera la funcionalidad dejamos toda aplicación.

- **Edemas y golpes articulares**

  Sobre un golpe (traumatismo), o una inflamación (Artrosis) se constatan diferentes resultados en función de 2 tipos de aplicaciones.

  1. -Masaje con gel y aplicación de la loción sobre la piel.

Los resultados son disminución del dolor en 4 o 5 sesiones y la desaparición del dolor en 5 o 7 sesiones.

Este método es perfecto para dolores poco agudos, así como en tratamientos de choque para los dolores de origen artrósico.

2. -Aplicación sobre la piel de gel más la loción.
Empapar un algodón con igual cantidad de gel que de loción, aplicarlo sobre la zona a tratar y dejarlo toda la noche a ser posible o como mínimo 1 hora.

Se observa una neta mejoría de los dolores en 2 sesiones; la desaparición de los dolores está comprobada en 3 o 4 sesiones.

- **Contracturas y dolores musculares**

Aquí se puede aplicar de diferente modos:

1 - En fisioterapia

Ultrasonidos, 2 sesiones diarias durante 15 minutos con gel. Los resultados son la aminoración o desaparición del dolor en 3 o 5 sesiones.

2 - Sobre la piel:

2 veces diarias, mañana y tarde durante media hora con gel y la loción. Este es un complemento perfecto a la fisioterapia.

- **Lumbago**

Masaje con el gel **SOA®©** tres veces al día durante 10 días más aplicación sobre la piel de la loción *(empapar un algodón con la loción aplicarlo sobre la zona a tratar y dejarlo actuar de 40 a 50 minutos),* durante 2 días.

Se obtiene una aminoración de los dolores en 2 o 3 días, desaparición de los dolores en 8 o 10 días.

- **Artrosis**

Sobre articulaciones mayores *(rodillas, cadera, hombros y raquis), se efectuará un masaje con el gel* **SOA®©** *más aplicación de loción* **SOA®©** ***del Dr.. Michel STÉPHAN*** sobre la piel.

Sobre las articulaciones menores *(manos, pies, tobillos y codos),* se efectuará el masaje únicamente con el gel.

En ambos casos se obtiene una aminoración del dolor en 5 o 6 días. La duración del tratamiento y la aminoración del dolor puede variar según la localización y la importancia de los dolores.

- **Piel**

En la dermis y la unión dermo-epidérmica abunda el colágeno, el cual se modifica y altera con la edad.

El colágeno de la dermis representa del 70 al 80% del peso seco de la dermis. Experimentos realzados con silicio orgánico han demostrado la activación de la síntesis de colágeno por los fibroblastos y la disminución de la rigidez cutánea.

Esta acción **antienvejecimiento** cutáneo permite contrarrestar la pérdida de flexibilidad y firmeza de la piel ligada a la edad.

La pérdida de silicio es imprescindible para la síntesis de las fibras de colágeno y de elastina del tejido conjuntivo. Toda carencia o empobrecimiento de silicio en este tejido nos lleva a la pérdida de elasticidad de la piel, se ha observado su alto poder hidratante y cicatrizante.

CONCLUSIÓN

El silicio es un elemento indispensable para el organismo. Presenta un papel esencial en muchos procesos:

- Está directamente implicado en las relaciones del sistema inmunitario.
- A nivel de la piel, participa en gran medida en su estructura y asegura la elasticidad de otros tejidos.
- A nivel de los músculos, tendones, tejido óseo y cartílago asegura la integridad de estos tejidos y participa en el fortalecimiento de su principal función: **movilidad y flexibilidad de los primeros, y rigidez y mayor regeneración de los segundos.**
- A nivel vascular contribuye a su buena funcionabilidad y a mantener su tonalidad.

Su forma orgánica más asimilable, la que presenta mayor seguridad y efectividad es el **SOA**®©, que ha demostrado a lo largo de su utilización por el Dr.. Michel STÉPHAN una amplia aplicación terapéutica con un margen de seguridad máximo, al contrario que otras formas orgánica de silicio.

Sería un error considerar el **SOA**®© como una panacea o como un tratamiento único, ya que caeríamos irremediablemente en un fanatismo que se aparta de los logros terapéuticos.

El **S**ilicio **O**rgánico **A**limenticio ***del Dr.. Michel STÉPHAN*** se integra dentro de un tratamiento global al paciente, aplicando la teoría descrita anteriormente en el libro La Biblia de la Salud que incluye cuando es necesario las terapias alopáticas clásicas.

No debe olvidarse que la acción del **SOA**®© se efectúa tanto por su papel funcional en el tejido conectivo como de corrector electroquímico celular. Ello explica las mejorías que concomitantemente se producen en otros sistemas del organismo cuando lo utiliza correctamente la persona.

Para más información sobre el SOA®©, formación, cursos, conferencias...

info@michelstephan.com
www.michelstephan.com

Mandar una carta a:
Dr. Michel STÉPHAN
Apartado correo nº 22
34800 Aguilar de Campoó

LA OXIGENACIÓN BIOCATALÍTICA

Bol d'Air Jacquier ®

LA OXIGENACIÓN BIOCATALÍTICA

ELEMENTO INDISPENSABLE PARA NUESTRA ENERGÍA

La energía nos permite estar en activo, en forma, para acometer sin esfuerzo nuestras tareas diarias, practicar deporte, pero también para pensar, reflexionar con claridad y vivacidad de espíritu. Esta energía, indispensable para nuestro metabolismo y nuestro sistema inmunitario, nos protege, por tanto, de numerosas infecciones. Es necesaria para todos los procesos de la vida. La vida y la energía están, por lo demás, indisolublemente unidas. Así pues, es fácilmente comprensible que la salud, la vitalidad, las superaciones y el bienestar dependan de un potencial elevado de energía en el cuerpo.

Esta energía es proporcionada, por cierto, por la digestión de los alimentos, pero también por la respiración. En efecto, la célula viva absorbe, a través de su membrana, partículas nutritivas provenientes de la transformación de los alimentos, Pero éstos no se transformarán en energía más que en presencia de oxígeno. Como un fuego que necesita oxígeno para quemar la madera y transformarla en energía, la célula lo necesita sobremanera para quemar los micronutrientes y transformarlos en energía.

Llamamos metabolismo al conjunto de estas funciones consumidoras y liberadoras de energía. Más exactamente, el metabolismo de un ser vivo corresponde a su poder de transformar el conjunto de los alimentos sólidos y líquidos que él consume, el aire que respira, la luz que recibe en materiales para la creación de nuevas células y la conservación de la vida. El metabolismo produce también desechos que se eliminarán por las vías naturales: deposiciones, orinas, sudor, respiración.

Pero la energía misma es la resultante fisiológica del buen estado de cada uno de los sistemas orgánicos que componen el individuo.

Es por ello que las bajadas de energía afectan, en primer lugar, a la buena marcha de nuestro metabolismo.

La toxicidad debida a la acumulación de los desechos mal eliminados se expresa solapadamente y de manera variada por la aparición de enfermedades metabólicas como las hepatitis crónicas (de origen no viral y no medicamentoso), la arteriosclerosis, los reumatismos, las alergias...

La disminución de la vitalidad, así como el debilitamiento de nuestro terreno, favorecen la aparición de enfermedades más graves tales como cánceres o esclerosis en placa, pero también la implantación más grande de enfermedades microbianas o virales.

Así, cualquier estrés o conflicto emocional provoca una caída de la tensión arterial que entraña una bajada de la oxigenación del cerebro y, por mediación del sistema hormonal, disfunciones de ciertos órganos como el hígado, los riñones, los intestinos...

A su vez, la hipoxia provocará disturbios diversos: cansancio, nerviosismo, irritabilidad, angustia, insomnio, trastornos de la concentración y de la memoria, anorexia o bulimia, problemas sexuales, disminución de la velocidad de los procesos de regeneración ", Dr. Joan García, Énergie Santé n ° 39.

Si no se le presta atención a estas alarmas que modifican nuestro modo de vida, los desechos metabólicos y las toxinas se acumulan.

Malestares y enfermedades son las consecuencias de una mala oxigenación. Pero, por su parte, las enfermedades crónicas acrecientan esta baja oxigenación. Entramos, entonces, en el círculo vicioso de la asfixia crónica.

LA SOLUCIÓN HOLISTE

Tener oxígeno es, pues, esencial. El laboratorio Holiste aporta una solución posible para una mala oxigenación por la vía del Bol d' Air Jacquier® (Bocanada de oxigenación biocatalítica). Bol d' Air Jacquier® no es un medicamento, no es tóxico y no provoca adicción. No aporta un plus de oxígeno en el organismo sino que permite que el oxígeno naturalmente respirado sea mejor asimilado. Estamos seguros de que el Bol d'Air Jacquier® aporta un oxígeno de gran calidad, pero no en exceso, ni mucho menos, porque ha sido testado. El laboratorio Holiste escogió la prueba KRL del laboratorio Kirial (sociedad de diagnóstico del grupo Spiral). Éste es un laboratorio francés situado en Couternon, cerca de Dijon. El test KRL es internacional, reconocido por el Ministerio de Salud, y sus autores, Miguel Prost y Denis Blache, han trabajado sobre el tema en colaboración con la NASA.

RESPIRE SALUD

Gracias al Bol d'Air Jacquier® (Bocanada de Oxigenación Biocatalítica)

Fruto de intensos años de investigación de René Jacquier, el aparato de oxigenación biocatalítica, Bol d'Air Jacquier®, desempeña un papel esencial en el estado de salud tanto física como psíquica. El Bol d'Air Jacquier®:

- Aumenta nuestra energía y nuestra vitalidad
- Permite elevar nuestras facultades de concentración
- Favorece una mejor respuesta ante los factores de estrés
- Previene el envejecimiento
- Disminuye nuestra fragilidad frente a las enfermedades
- Disminuye los efectos secundarios de los medicamentos

INFORMACIONES ÚTILES

LA MEDICINA NATURISTA TAMBIÉN LLAMADA HOLÍSTICA: UN PATRIMONIO HUMANO Y HETERODOXO (NO DE LICENCIADO EN MEDICINA)

Notamos últimamente a los licenciados en medicina un tanto soberbios y acaparadores frente a los médicos **no facultados** por la Universidad. Es curioso observar lo que parece una manía, en aumento, monopolizadora de casi todo lo que tiene que ver con la salud, enfermedad o curación; ya, incluso, apropiándose de métodos como la hidroterapia, la ayunoterapia, la fitoterapia, la dietética, la acupuntura, la iridología, la naturopatía y hasta la mismísima palabra "médico".

Por otra parte, no comprendemos esa característica, típica de los **licenciados en medicina** de avergonzarse del título que en verdad poseen, el de **licenciado.** Bueno, si desean hacerse llamar **médico naturista,** deberán asumir el hecho de que se meten de lleno y raso en un género muy diverso, amplísimo, en la sana variedad. Y esto es así porque médicos-auténticos médicos, al margen de la Universidad – los hay en toda partes de España y del mundo; no les quepa duda: médicos en el pleno sentido de la palabra MÉDICO, médicos que pueden usar con total rigor y derecho el nombre de médicos, puesto que practican consciente y demostrablemente MEDICINA. Otra cosa sería, que estos médicos no universitarios se proclamaran licenciados en medicina*;* pero la usurpación de títulos legales no es precisamente su proceder. Quienes si se apoderan y usurpan títulos legales universitarios que no les corresponden ni han obtenido son la mayoría de licenciados en medicina; pues siendo como son meros licenciados que no han hecho ni aprobado una tesis doctoral, NO PUEDEN ANUNCIARSE CON DICHO GRADO ACADÉMICO*,* fraude que cometen en anuncios de periódicos o Medios de Comunicación, en los portales de sus casas, en sus recetarios, etc. ¿Cómo distinguir, públicamente al que es verdadero DOCTOR porque obtuvo tal grado por la Universidad, de aquella otra legión

de desaprensivos licenciados que usan una distinción honorífica que no les pertenece? ¿Por qué la Organización Médica Colegial, en vez de requerir a los Organismos Competentes que persigan a los médicos no universitarios, no se preocupa de estos cientos y cientos de infractores y profesionales del *"engañabobos"* que cobija bajo su mismo seno? Más le valdría a ésta y a otras instituciones de castas médicas constituidas, depurar a sus numerarios y velar por la Salud de la Población, en lugar de instar a los Poderes Públicos para que les defiendan su tinglado de prestigio, poder deshumanizado y afán de ganar dinero a costa de los ignorantes que los adoran.

Aquí está el quid de la cuestión, en que los facultativos están perdiendo **DINERO, PRESTIGIO y PODER** cada vez que una persona libre, en lugar de consultarles a ellos, busca el consejo de médicos no universitarios que saben indicarle como curarse barato, racional y de acuerdo a la **vix medicatris de la Naturaleza** *(situación que quita espacio a sus gigantescos intereses predominantes y a la farsa erigida);* de manera que se han puesto en pie de guerra queriendo monopolizar a la mismísima, universal, plural, heterodoxa, popular, libre y extraoficial **MEDICINA NATURAL.**

Pues apañados van, ya que mientras haya gente que no hemos abdicado de la razón y la lógica para degenerar arrodillados al borde de los títulos y las confirmaciones universitarias *(donde pretenden hacernos creer que se plasma la esencia y la sabiduría del universo)* **SE VAN A DAR CON UN CANTO EN LOS DIENTES.** Así pues, vamos a dejar algunas cosas claras:

- A llamarse médico tiene derecho natural y racional, todo aquel que practique consciente y evidentemente la medicina o una medicina *(como se quiera: quien defienda que sólo hay la medicina – la que cura, - correcto; Quien sostenga que existen diversas* **medicinas** **–** *según sea la filosofía con que se aplica o de quien la ejecuta – también está correcto).*

- En cuanto a los **licenciados en medicina** a través de una universidad, por más colegiados que estén y más chanchullos manejen, la lucidez y la honestidad sólo les permite apropiarse de sus **credenciales de licenciados.** Si eligen pavonearse y sacar cuello como los pavos a la hora de llamarse **médico o médico naturista,** han de saber que el termino médico **NO ES PATENTE SUYA.** Esa noción se sitúa más allá de lo "universitario" y, desde luego, más allá; del mismo modo que más acá y más allá de la universidad está el llamarse hombre, poeta, físico, investigador, filósofo o científico. Sólo al tipo clásico de facultativos mentecatos, envanecidos en su "titulitis", se les ocurre afirmar que "para ser médico naturista, ante todo, hay que ser un médico titulado por la Universidad". Tal destino se asemeja mucho al intento de restringir el arte y la ciencia de la curación, de la medicina, o del naturismo, a una estirpe determinada de diplomados. **TAMPOCO ES PATENTE SUYA,** como han llegado a creerse multitud de licenciados en medicina, el término **DOCTOR,** por ejemplo: - Por haber obtenido el último grado académico en una Facultad de filosofía, de teología, de filología, de sociología, de medicina, etc. – Por **HONORIS CAUSA** **-** Por ser una persona docta, sabia, magistral.

  Pero lo que no se puede hacer, si uno tiene vergüenza y no desea engañar a na-

die, es autotitularse con la sigla **Dr.** *(Doctor)* no habiendo conseguido tal grado, conforme a los ejemplos expuestos. Y en el caso de ser uno un **sabio o doctor** por humanidad y existencia, lo último que se le ocurriría es autodesignarse así, pues no es precisamente la vanagloria el rasgo por el que destacan los hombres y mujeres nobles y sapienciales.

- A pesar de lo que digan aquellos facultativos que pretenden apropiarse y explotar su propio lucro, los gratuitos recursos de la generosidad al alcance de todos, el hecho de prescribir un tratamiento naturista no precisa de "unos conocimientos que sólo se pueden adquirir en las Facultades de medicina". Por lo que parece, aún no han comprendido algo tan notorio y verdadero como esto: **NO ES LA FACULTAD A LA QUE ASISTIÓ UNA PERSONA, NI EL TÍTULO EL FACTOR PRIMORDIAL, A LA HORA DE LLEVAR A LA PRÁCTICA LA MEDICINA, SINO EL DISCERNIMIENTO Y LA CAPACIDAD HUMANA PARA INTERPRETAR CORRECTAMENTE LAS LEYES NATURALES QUE OPERAN EN LA REALIDAD.**

- Respecto al Código Deontológico y la profesionalidad que esgrimen los licenciados médicos, sus colegios Oficiales y otras organizaciones como la Asociación de Médicos Naturistas, tratando de hacer constar que ellos son superiores y de un rango más elevado que los médicos de forja no universitaria, hay que dejar dicho lo siguiente:

  ¿De qué Código Deontológico y profesionalidad se habla? ¿Del que enriquece y mantiene próspero el negocio del fármaco? ¿Del que lleva a los pobres del mundo, como "progreso", "ciencia", o "donde caído del cielo", un aluvión de medicamentos, vacunas y cobayísmo, poco humano y poco saludable? ¿Del que difunde y hace creer, la ayuda de la "Gran Cortesana de los Intereses de Comunicación, que la salud tiene que ver sobre todo con pagar muchos "cuartos", con máquinas costosísimas y con más hospitales? ¿Del que ampara en su círculo a odontólogos, oftalmólogos, dermatólogos, cirujanos plásticos y otros "especialistas", que han hecho de su medicina una estimable aspiradora de chupar dinero? ¿Del que usan para regirse, buena parte de profesionales sin más arte ni ciencia que recetar servilmente productos de marca y yatrogenia, a las órdenes de la industria químico-farmacéutica? ¿Del que fomenta la terapéutica del síntoma a la parafernalia mágica, dejando traslucir una peligrosa pérdida del rumbo que humaniza? A ver si no, que cauce formativo produce más "curanderos" *(en el peor sentido de la palabra* **curandero***)* que las Facultades de medicina.

  No, no son los colegios Oficiales de Médicos los más adecuados para hablar de **deontología**, ni para llenarse la boca con pregones sobre la preocupación por la salud del pueblo. Esto les importa un comino, comparado con la defensa a ultranza de sus potestades. En la cuestión de los deberes o el sentido ético de sus afiliados, es raro que se dispare la alarma colegial. Sin embargo, cuando algún médico no licenciado, sin poder, no vasallo de herboristerías o recursos seudonaturales de los que éstas venden, que lleva a cabo una medicina natural y concienciadora y más responsable que la mayoría de los facultativos, cuando alguien así se pone al alcance del celo elitista de los universitarios, entonces suena la alarma y el "rasgado de sus vestiduras" con aniquilador ímpetu.

En definitiva, como escribió, de manera valiente y desveladora, el excelente médico naturista Manuel Lezaeta Acharán: "La medicina moderna universitaria es una profesión de carácter económico (...). Conciente de lo deleznable e ilógico del caudal de sus conocimientos y necesitando imponer una autoridad y prestigio sin base real, la medicina facultativa se ha organizado en asociaciones férreamente disciplinadas, no sólo en cada país, sino también en el campo internacional. La fuerza de la asociación suple, pues el poder de la ciencia que falta.

Entre las labores teológicas de un teólogo hay una muy importante que no debe dejarse de la mano: Desenmascarar a los farsantes "todopoderosos" que se aprovechan de la ignorancia y la credulidad del público. La presente reflexión va toda en este sentido y mira a la cara a los Colegios y a los colegiados que sufren empacho de endiosamiento, con el fin de que comprendan que hay quienes tenemos la mente muy despierta y no bajamos los ojos ni la capacidad racional ante ninguna casta de engreídos, por más poder corporativista que tengan.

"El saber no es burro ni vaca que haya que atarse a una estaca" dice un iluminador refrán; de forma que, ni por lógica, ni por raciocinio, ni por vida, se puede admitir que el concepto y la praxis de médico *(tampoco la de* **médico naturista***)* sea patrimonio de los formados en el sistema universitario. **"Mamá Universidad"** – y lo sabemos porque también hemos chupado de sus pechos y recibido relevancias para colgar en las paredes – no es la única madre que da de mamar conocimientos y aptitud.

Los infantilizadores de la razón, podrán quebrantar nuestros derechos humanos *(de eso ya tenemos bastante experiencia dentro de nuestra propia Iglesia Católica),* pero no van a doblegar nuestro discernimiento libre; ya que hay leyes universales escritas por Dios en la Naturaleza y en los corazones de las personas, como por ejemplo el ejercicio o práctica de la **medicina natural,** que son muy anteriores a esas otras que cualquier Organización Médica Colegial pueda lograr escribir y sentenciar a su favor, consiguiendo para sí el monopolio de las que pertenecen al cosmos y a todos los hombres.

Por supuesto, lo antedicho no quita, en un sano intercambio de filosofía médica, que recomendemos, a tanto facultativo como hay afamándose en idolatrar a su clase y en aumentar las altas cotas de poder que ya detentan, la realización a solas o en grupos de colegiados de un buen ayuno depurativo o monodieta de fruta estacional, lo cual les beneficiaría médicamente en flexibilidad mental, e incluso puede que, en esplendor del alma.

"EL FLÚOR"

EL FLÚOR ES UN ELEMENTO TREMENDAMENTE "TOXICO"

Toxicología: Un veneno potente que es la causa de ÚLCERAciones de los ojos y de la nariz, y sobre todo edema pulmonar.

Su ingestión produce una **hipo-calcemía** y un bloqueo muy grave de algunas enzimas; su ingestión provoca dolores abdominales con vómitos, convulsiones,...

Puede llegar a producir una perforación intestinal, un edema de la glota y, mas tarde una estenosis del esófago.

La ingestión de 2 gramos de Flúor es "MORTAL"

Dr.. ANDRÉ Paul, Profesor en el colegio de Medicina "Hospital Laennec Paris"

Dr.. CRESTOIS Paul, Doctor en Farmacia "Paris"

Dr.. DIAMANT-BERGER Philipe, Profesor en la escuela de Odontología de la Facultad de Medicina de Paris.

Dra. EFTHIMIOU Marie Louise, Doctora en Medicina, Jefa de Clínica en la Facultad de Medicina de Paris

Dr.. OUDA Paul, Profesor agregado en la Facultad de Medicina de Nantes *(Francia)*

Dr.. ÉMILE Jean, Doctor en Medicina, Profesor Catedrático en la Facultad de Medicina de Angers *(Francia)*

Dr.. GUBLER Jean-Pierre Doctor en Medicina, Jefe de Laboratorio de Anatomía Patológica.

Doctora. Isabel ROBARD DE LA GIBARDIERRE, Doctora en Derecho, Doctora en Derecho Especial Sanitario de la Sorbona Paris, Delegada en Derecho Sanitario en la Comisión Sanitaria de la C.E.E. en Bruxelas, Colaboradora de la O.M.S, Ginebra.

EL GENOCIDIO QUIMICO

EL GENOCIDIO QUÍMICO ALIMENTICIO CON ALEVOSÍA

En españa se utilizan más de tres mil aditivos

En alimentación

Hace pocos años, las alergias infantiles eran contadas por su singularidad. Hoy en día, no hay fiestas de niños donde los padres no avisen de que su hijo no puede tomar "ganchitos", el otro cola, pan el de más allá y chocolate un cuarto... las alergias son moneda corriente en la infancia actual y todas las previsiones indican que se multiplicarán en el futuro. A esta invasión alérgica no son ajenos los aditivos de los alimentos: La industria española usa más de tres mil productos químicos.

Aditivos para conservar o dar color, pesticidas para evitar las plagas en los productos agrícolas o abonos para hacerlos crecer más y mejor, hormonas y otros compuestos, como el **Clembuterol,** *(empleado en Medicina como broncodilatador),* para engordar el ganado o producir más cantidad de leche... Son algunas de las sustancias que conforman la larga lista de productos que se utilizan desde hace años en el sector de la alimentación. A la polémica siempre latente sobre sus posibles efectos nocivos en el consumidor, se suma ahora lo que puede ser un nuevo punto de discusión: **La aparición de la Novel Food (Comida Moderna), la comida genética** que, con toda seguridad, revolucionará al alza el ya boyante sector de la alimentación industrial.

Más de tres mil aditivos diferentes aparecen hoy en día en la alimentación y, aunque no hay una cifra oficial, se calcula que la producción de estas sustancias químicas supera los trescientos millones de kilos anuales en España.

Los consumimos a diario, a través de infinidad de alimentos y algunos medicamentos científicos que los incluyen en su composición. Sus posibles efectos negativos son objeto de análisis científicos constantemente, y mientras las autoridades sanitarias están convencidas y quieren convencer de su inocuidad, muchos estudios

relacionan su ingestión con la aparición de determinadas enfermedades y, muy especialmente, de procesos alérgicos e intoxicaciones a veces mortales. Lo que sin ninguna duda podemos llamar: GENOCIDIO ALIMENTARIO CON ALEVOSÍA.

Son diversas las normativas que regulan el empleo de los aditivos, aunque en la Unión Europea el criterio es común. Según Octavi Piulats, miembro del Equipo de Análisis Ecológico de la Revista Integral, "durante algún tiempo, España ha ido bastante atrasada autorizando aditivos que en países de la UE estaban prohibidos". Para el experto NUTRICIONISTA catalán, el problema estriba en que "mientras en la transformación de los alimentos se avanza a pasos agigantados, en los riesgos y efectos segundarios se va a paso de "caracol". **¡Es repugnante!.**

El control de los aditivos no es tan riguroso como se pretende, ya que frecuentemente se retiran de la lista sustancias aprobadas y utilizadas durante años. La ley especifica que los aditivos se usarán siempre y cuando no quede más remedio – por ejemplo, para conservar el alimento -, si no presentan riesgo alguno para el consumidor y si no inducen a error.

El criterio es muy acertado, pero, desde luego, no se cumple nunca. "Es el caso famoso del amaranto E-123, que a los cinco años de ser comercializado comenzó a dar síntomas de toxicidad, **y se sabe desde 1994 que es un producto cancerígeno" pero este aditivo sigue admitido en la Unión Europea, a excepción de Francia, que sólo permite utilizarlo en el caviar...**

En España se ha empleado tradicionalmente en la elaboración de bebidas, confiterías, caramelos, yogures, etc.

El amaranto es un colorante de tipo "azoico", denominación que se aplica a ciertos compuestos orgánicos nitrogenados.

También están demostradas las reacciones alérgicas producidas por otros colorantes azoicos:

El ácido sórbico y los sorbatos	de	E 200, E 203
El ácido benzoico y los benzoatos	de	E 210 a E 213
El PHB y sus esteres	de	E 214 a E 219
El dióxido de azufre y los sulfitos	de	E 220 y E 228

propios de los vinos, que se asocia a ciertas reacciones alérgicas y asma.

El ácido propiónico **E 280**

también supuestamente inocuo, pero que en dosis altas produce **cáncer del estómago.**

Los nitritos y nitratos sódicos y potásicos E 249 a E 252 que ingeridos en grandes cantidades producen intoxicación de la sangre o metahemoglobinemia.

Los antioxidantes sintéticos E 310 a E 312, E 320 y E 321, que fueron puestos en tela de juicio en los años 1992, 1994, pero que siguen existiendo y utilizados como el E 320 BHA y E 321 BHT QUE SUELEN APARECER EN COMBINACIÓN PARA POTENCIAR SU ACCIÓN. Se incorporan a los alimentos para evitar el envenenamiento de las grasas y los aceites. Originariamente fueron utilizados para preservar el petróleo y los productos derivados del caucho.

Cuarenta y ocho aromatizantes sintéticos, de los que se sabe que producen mutaciones en cultivos de bacterias, o el ácido glutamínico y los glutamatos **E 625 a E 630**, que se utilizan como potenciadores del sabor.

Estos datos, elaborados a partir de una de las más prestigiosas listas negras de aditivos y la publicada por la revista Nature, son claro ejemplo de que, a pesar de que la Administración se empeña en querer convencer la comprobada inocuidad de los aditivos, "la población entera se ha convertido en campo inconsciente e impensable de experimentación animal".

Actualmente se experimenta sólo con animales de laboratorio la inocuidad de los aditivos. Pero ocurre que muchas de las sustancias pueden no ser dañinas para los animales, pero sí para el hombre. **Cabe recordar el caso del fármaco Talidomida, que en experimentación animal resultó inocuo y en humanos provocó graves malformaciones genéticas en 1965.** Además, se desconocía la posibilidad de que un fármaco pudiera provocar teratosenicidad.

La Administración se justifica afirmando que todos los aditivos tienen unos límites de Ingestión Diaria Autorizada *(IDA o "dosis diaria máxima admisible")*, y que ningún producto puede superarlos. Pero esto no sirve de mucha garantía, ya que el ciudadano moderno consume aditivos a través de productos muy variados, y aunque cada uno de ellos no supere la dosis máxima autorizada, en conjunto sí pueden hacerlo. El subdirector general de Higiene Alimentaria, afirma que los aditivos no entrañan riesgo alguno si nos movemos dentro de las dosis autorizadas. Sin embargo, admite que "un día en el que se cometan excesos se puede superar la ingesta máxima admisible". En claro: cuando usted tiene hambre es usted culpable de intoxicarse por comer productos puestos a la venta de los súper mercados y promocionados con fuertes golpes publicitarios y con la bendición del Ministerio de Sanidad. Aunque dicho Ministerio, admite que "un día en el que se cometan excesos se puede superar la ingesta máxima admisible". **Hablando con una Doctora en Derecho Sanitario esto se llama Complicidad de envenenamiento.** Pero en un Ministerio sabemos que nadie es culpable de nada. **(Hijos de P... Asesinos).**

Según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). *"Otros mamones que chupan del biberón de los incrédulos sin hacer nada".* Las limitaciones de las dosis permitidas deberían hacerse teniendo en cuenta el tipo de población al que van dirigidos los alimentos en cuestión, pues las dosis tolerables dependen del peso del individuo. *(Yo entiendo: ¡Vamos a ver cuantos humanos podemos matar!).* Además, como si fuera poco: Creen que las dosis permitidas por ley superan, en ocasiones, las cantidades necesarias tecnológicamente – como en el caso de los conservantes – y que la lista de los aditivos debería reducirse a los verdaderamente necesarios y los que se pueden sustituir por mejoras técnicas en el peso de elaboración. *(Es patético, porque la única solución es prohibir estos venenos.).*

DE LA GENÉTICA A LAS INTOXICACIONES Y ALERGIAS.

En 1994, se anunciaba el posible estallo de la de los productos genético en el mercado alimentario. Por desgracia a la hora de publicar este libro la Revolución Genética ha estallado, y de lleno. En Francia a pesar de varias manifestaciones se sembró maíz, trigo, girasol genético en primavera del 2004 que matarán la totalidad de las maliquitas, ma-

riposas y abejas con la bendición del Ministro de agricultura y Francia se quedará sin miel. El problema es que esta actitud perversa favorece a la industria de los aditivos, que seguirá siendo potente gracias a la complicidad de nuestros gobernantes. Pero claro, en la actualidad, esta industria es la que más dinero mueve en todo el sector alimentario, que, a su vez, es también el que más dinero mueve en el mundo.

Otra de las polémicas en el sector de la alimentación es la utilización de **plaguicidas o pesticidas y abonos** en la agricultura intensiva. Con los residuos que siempre quedan de estas sustancias se produce un efecto sumatorio igual al de los aditivos; a pesar de que los niveles que podamos encontrar en los productos agrícolas esté por debajo de los límites establecidos, consumir frutas y verduras a lo largo del día puede ayudar a superarlos.

A corto plazo, la consecuencia más inmediata de la ingestión de estos residuos puede ser una intoxicación, pero a largo plazo y acumulados en alta dosis pueden acarrear enfermedades muy graves.

Don Jordi Calmet, Director del Centro de Alimentación de Cambrils de la Generalidad de Cataluña, cree conveniente consumir productos de temporada, ya que "es evidente e innegable que la comida sana recogida en el lugar en el que se produce y en su temporada, previene el cáncer". En este sentido la UE está llevando a cabo un estudio en el que participan diez hospitales, entre ellos el de Mataró, en Barcelona, y en el que se ha analizado a medio millón de personas.

En el caso concreto de los pesticidas, son tan activos sobre los seres vivos que pueden plantear problemas para la salud de muy diversa índole y gravedad. Octavi Piulats cree, pero no esta seguro que hoy en día estos productos son seguros, pero **"el problema surge cuando el agricultor no cumple las normas y no les da su periodo de degradación"**. *Es decir, no se respeta el plazo de seguridad que debe transcurrir desde que se aplica el pesticida hasta que el producto llega al consumidor.*

Respecto a la utilización de abonos, viví en Francia en los año 50 la exterminación de las perdices, faisanes y otros pájaros que se envenenaban confundiendo los granos del súper fosfato con semillas. Era algo impresionante en los caminos de los bosques se encontraban cada día 20 o 30 perdices rojas patas arriba y recuerdo con ternura las palabras de mi difunto padre diciendo: "Con estos inventos, también nos matarán a nosotros". Las consecuencias de esta utilizaciones de estos abonos es que con las lluvias se envenenaron los riachuelos e desaparecieron los peces, cangrejos y sanguijuelas. Esta utilización de abonos nitrogenados, ha creado un problema de toxicología alimentaria asombroso en Europa y sobre todo en España en el transcurso de los últimos años. *("Mi padre tenia razón")*. Y es que en el organismo humano se produce una complicada reacción que convierte los nitratos en nitritos, los cuales, acumulados en alta dosis, **producen reacciones cancerigenas: las nitrosaminas y degeneran en un envenenamiento de la sangre llamado la meta-hemoglobina** *(metahemoglobinemia),* en lugar de producir hemoglobulina, cuya consecuencia es la falta de oxigenación en los tejidos.

Pero el problema no se encuentra sólo en los cultivos, también en productos cárnicos o envasados con el Clembuterol y otras hormonas para el crecimiento y el engorde rápido

del ganado. A todo esto las autoridades dicen que hay una solución: Es pasar a la comida genética que permitirá hincharse de grasas que no engordan, disponer de tomates que no se pudren, de cervezas que mantienen siempre la espuma, de leche que se conserva a sí misma, de pan que no se endurece de patatas dulces, de gallinas que producen 3 huevos al día, de vacas que dan 120 litros de leche diaria, de pollos que llegan a pesar 3 kilos en 28 días o de avestruces con 80 kilos en 2 meses, etc...

CON LICENCIA PARA ENSUCIAR EL PLATO

Determinar los aditivos que contiene un producto no es tarea sencilla, ya que se utiliza una nomenclatura que sustituye al nombre real. Así nadie se entera. Para identificarlos en el etiquetado, la Unión Europea (UE) ha legislado una asignación uniforme. Los aditivos llevan un número, cuya cifra de centenas indica la función, precedido siempre por la letra E.

Así los colorantes se presentan con el número uno, seguido de otros dos, por ejemplo si el producto contiene el aditivo E 102, se está indicando que es un colorante, en este caso, el tartracina. Sin embargo, el E 220 señala que entre los ingredientes figura un conservante, al anhídrido sulfuroso. Porque toda E seguida por los dos es la asignación de todo conservante. La lista que a continuación se esboza se completa del siguiente modo:

El tres en las centenas es el aviso de que se van a ingerir antioxidantes, acidulantes y reguladores del pH.

El cuatro: Espesantes y geleificantes.

El cinco: Estabilizantes.

El seis: Potenciadores del sabor.

El siete: El aviso de que usted digerirá algún edulcorante.

Algunos aditivos carecen de la letra E. Son los que están a la espera todavía del reconocimiento definitivo por la UE. En estos casos, en España se encuentran sustancias portadoras de La letra H, de "Hispania", seguida de cuatro cifras. La nomenclatura quiere decir entonces que no han recibido la codificación. Por tanto, no están autorizados para su consumo en todos los países comunitarios.

1 – COLORANTES

Todos los productos que se citan a continuación desencadenan alergias, aunque está por determinar cuales y en que condiciones. Pero sabemos que estas sustancias tienen un alto grado de toxicidad.

E 102 Tartracina

Colorante azoico que se halla en las golosinas, las cremas, los helados y los refrescos.

E 104 Amarillo de quinoleina

Colorante azoico, amarillo y sintético, utilizado sobretodo en golosinas.

E 110 Amarillo naranja

Colorante azoico que se encuentra en las conservas de las frutas y en las sopas de cremas de golosinas.

E 120 Cochinilla, carmínico

Colorante rojo extraído de los huevos de las larvas o ácido del insecto cochinilla y muy cultivados en las Islas Canarias. Modificado químicamente, forma parte de las bebidas alcohólicas.

E 122 Amaranto

Aparece sobre todo en los refrescos. **Está terminantemente prohibido en la antigua Unión Soviética y en los Estados Unidos.**

E 124 Rojo cochinilla

Se encuentra en golosinas, confituras, mermeladas, y refrescos.

E 190 Pigmento rubí

Rojo sintético azoico.

2 – CONSERVANTES

E 220 Anhídrido sulfuroso

E 221 Sulfito sódico

E 222 Sulfito ácido de sodio

E 223 Bisulfito sódico

E 226 Sulfito cálcico

E 227 Sulfito ácido de calcio

La dosis Máxima ingerible de estos conservantes es de 0,7 miligramos por kilo de peso. Un limite demasiado bajo, ya que niño de siete años de edad puede superar el margen en cuanto coma sólo diez gramos de fruta seca. El impacto sobre la salud es muy negativo, y se sabe de la acción cancerígena del dióxido de azufre. Actualmente, la utilización de estos conservantes en cantidades inferiores a cincuenta miligramos por kilo no es necesario declararlo en la etiqueta...

E 230 Bifenilo Difenilo

E 231 Ortofenifennol

E 232 Ortofenefenolato sódico

E 233 Tiabendazol

Se emplean como conservantes sobre las superficies de los cítricos. Sus efectos dañan a la mucosa intestinal.

E 236 Ácido fórmico

E 237 Formiato sódico

E 238 Formiato cálcico

Se encuentran en productos como el pescado y zumos de elaboración industrial. Su toxicidad no se quiere aclarar para evitar la QUIEBRA DE LA INDUSTRIA de las bebidas refrescantes en la UE. Sin embargo están prohibidos en la mayoría de los países del planeta.

E 250 Nitrito Sódico

E 251 Nitrato Sódico

E 252 Nitrato Potásico

Se emplean principalmente para conservar y salar los productos cárnicos, embutidos y conservas. En el organismo, el nitrato se convierte en nitrito, lo que genera las peligrosas NITROSAMINAS catalogadas como potencialmente CANCERÍGENAS. Los nitritos también pueden llegar a provocar el envenenamiento de la sangre, muy especialmente en los niños en la época de lactancia por metahemoglobinemia.

3 – ANTIOXIDANTES

E 310 Gelato de propilo, Gelato de octilo y Gelato de dodecilo.

Presentes sobre todo en sopas preparadas, chicles, chocolates con frutos secos, salsas, repostería y derivados de la patata. Las últimas investigaciones apuntan a que encierran efectos tóxicos, aunque por el momento se están verificando estos resultados.

E 320 (BHA) y E 321 (BHT)

Son productos sintéticos y se emplean mayormente en combinación con otros elementos para potenciar la acción antioxidante. Componentes de la goma de mascar, de las sopas y cremas preparadas, el chocolate, las cremas de cacahuetes, las golosinas y los purés de patata. Pueden desencadenar alergias y se discute actualmente sobre otros posibles aspectos de su toxicidad.

4 – ACIDULANTES Y REGULADORES DEL PH

E 339 Ortofosfato de sodio

E 340 Ortofosfato de potasio

E 341 Ortofosfato de calcio

E 343 Ortofosfato de magnesio

Son reguladores del pH que potencian la acción de los antioxidantes. Se utilizan principalmente en los quesos grasos y la leche condensada. El exceso de fósforos en los alimentos, junto con el déficit de calcio, puede originar una desmineralización del

esqueleto mediante la osteoporosis.

5 – ESPESANTES Y GELIFICANTES

E 405 Agar Agar

Extraído de las algas marinas, está prácticamente en todos los alimentos y, sobre todo, en yogures, golosinas y quesos, como gelificantes en cremas y como espesante en flanes en polvo y helados. No ha sido suficientemente estudiado toxicológicamente; en experimentación animal se ha demostrado que suele incrementar la acción de sustancias cancerígenas.

E 402 Carregenos, carregeninas, carregenatos y carregenarios.

Extractos de alga roja, autorizado sin restricciones. Aparecen en los helados, postres, batidos, salsas de tomate y conservas de carne. Reduce considerablemente en el organismo la disponibilidad de las sales minerales. En animales, afecta a la mucosa estomacal. Se sabe que es cancerígeno.

6 – ESTABILIZANTES

E 414 Goma Arábiga

En los experimentos de laboratorio se han comprobados sus efectos dañinos sobre la actividad de diversas enzimas. También puede acabar por provocar alergias.

E 421 Alcohol de azúcar

Permitido en vinos para diabéticos y productos de régimen. En exceso arrastra diarreas.

7 – POTENCIADORES DEL SABOR

620 Ácido glutamático

621 Glutamato sódico

622 Glutamato monopotásico

623 Glutamato cálcico

625 Glutamto magnésico

Potencian el sabor en carnes y verduras. Algunos, sin sobrepasar las dosis máximas autorizadas, sufren jaquecas, espasmos musculares y palpitaciones. Los asmáticos pueden tener ataques.

8 – EDULCORANTES

H 6880, H 6881 y H 6882 ciclamato

Hasta hace unas décadas, el mercurio y el arsénico estuvieron presentes en la industria alimentaria. Por su toxicidad, fueron sustituidos por productos químicos de síntesis y otros presentes en la naturaleza. Los aditivos se añaden de manera intencionada en los alimentos, medicamentos y cosméticos para modificar sus características organolépticas, manteniendo las propiedades y la actividad. Se denomina "Dosis Diaria Máxima Admisible" a laque, expresada en miligramos por kilogramo de peso, no comporta riesgos para la salud. El Parlamento suele fijarse en una cantidad equivalente a la décima parte de la dosis manejada en los estudios de toxicidad crónica.

ADITIVOS PARTICULARMENTE NOCIVOS

Aditivos	Designación de los aditivos y alimentos a los que están añadidos		Trastornos de los productos
Colorantes	E-102	Pastelería	Alergias
	E-110	id.	id.
	E-123	Fruta, confitería, etc	Cancerígeno
	E-124	id.	Alergias
	E-127	Confitería	Id.
Conservadores	E-211	Conservas, Cerveza, Sidra, Zumos de frutas	Cancerígeno
	E-220	Mostazas, Frutos Secos, Frutas confitadas	Destructor Vit. B1
	E-226	Gambas, Pescados	Alteración intestinal
	E-230	Agrios	Enfermedades piel
Fijadores y Salinos	E-250	Charcuterías	Accidentes vasculares
	E-251		
	E-252		
Antioxígenos	E-311	Cuerpos grasos	Sensibilización cutánea Colesterol
	E-312	Industriales	
	E-320	Sopas	
	E-321	Purés	
Espesante	E-407	Helados y cremas heladas	Alteraciones Digestivas
Humidificante	E-460	Salazones, Gruyére, preparaciones al queso	Alteraciones Digestivas

SAL Y SODIO

La sal de mesa es cloruro sódico, y el sodio es necesario para la vida de todo ser humano.

El sodio atrae el aagua hasta el interior de los vasos sanguíneos, menteniendo un volumen sanguíneo adecuado y una presión arterial correcta, que además está regulada por los riñones.

No obstante, como se lo recomiendo cada vez que usted acude a mi consulta, un consumo excesivo de sal es muy poco saludable, ya que puede provocar un aumento de la presión arterial, un riesgo de cardiopatías, problemas renales y sobre todo contracciones musculares y fuertes dolores articulares hasta Artritis Inflamatoria.

Nuestras costumbres hacen que consumamos sal en cantidades mucho mayores de las necesarias.

Un consumo elevado de sodio conduce a una pérdida de CALCIO por la orina. La estrategia más sensata es seguir una dieta baja en sal, con un consumo siempre inferior a 2.000 mg. de sodio al día, según lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Americana de Cardología.

La sal se encuentra presente en muchos alimentos de forma totalmente natural o como parte de su procesamiento y conservación. La conducta más sensata es que consuma alimentos frescos no procesados, y los condimente generosamente con hierbas y especias.

CONTENIDO DE SODIO DE ALGUNOS ALIMENTOS

Alimentos	Sodio (mg)	Alimentos	Sodio (mg)
Aceite vegetal 15 gr	217	Jamón serrano, 100 gr	1.470
Mantequilla salada 25 gr	217	Mariscos, 100 gr	270
Margarina baja en grasa 15 gr	103	Pescados, 100 gr	100 a 172
Caramelos con azúcar 25 gr	175	Salmón en conserva, 85 gr	484
Chocolate con leche 25 gr	30	Salmón ahumado, 85 gr	1.020
Cerveza 250 ml	33	Ternera conserva gelat. 85gr	1.011
Vino blanco 12 ml	21	Brotes de soja y tofu, 100 gr	70
Agua de soda 12 ml	28	Judías, 100 gr	480
Cacao 2 cucharaditas	142	Lentejas, 100 gr	95
Zumo de tomate 12 ml	240	Leche entera, 250 ml	150
Cereales para el desayuno 25gr	382	QUESOS	
8 aceitunas verdes	124	Azul, 25 gr	355
Encurtidos, 1 cucharada	255	Manchego, 25 gr	195
Mostaza inglesa 1 cucharadita	510	Parmesano, 25 gr	190
Sal de ajo, 1 cucharadita	1.456	Roquefort, 25 gr	458
Sal de cebolla, 1 cucharadita	1.455	Múnster, 25 gr	916
Sal de mesa marina, 1 cucharadita	1.942	Yogurt natural, 100 gr	76
Salsa ketchup, 50 gr	1.120	Caldo de buey en cva. 1 taza	1.224
Salsa de soja, 1 cucharada	1.468	Sopa de pollo, 1 taza	888
Salsa Worcestershire, 1 cucharada	195	Sopa de rabo de buey baja en calorias, 1 taza	1.248
Almendras saladas, 100 gr	198		
Cacahuetes salados, 100 gr	440	Guisantes en conserva, 100gr	230
Arenque, 85 gr	1.445	Judias verdes en cserv 100 gr	392
Anchoas, 85 gr	1.855	Maíz tierno en cserv. 100gr	310
Atún en conserva, 85 gr	357	Patatas fritas en bolsa, 50 gr	720

Carne de ternera, 100 gr	61	Puré de patatas instan, 100gr	1.190
Carne picada de buey, 85 gr	93	Salsa de tomate (para cocinar)	850
Corned beef en conserva, 85 gr	807	Tomate crudo	4
Huevo entero	70	Zanahorias en cserv., 100gr	280
Jamón de York, 100 gr	1.065	Remolacha	100

Cuidado con la costumbre de algunos Medicamentos.

Bicarbonato sódico 2,73 gr de sodio por cada 10 gr de Bicarbonato.

Otros antiácidos de 200 a 500 mg por cada comprimido.

ESTO ES UN SÍNTESIS SENCILLA PERO QUE OBVIAMENTE PRODUCE ESCALOFRÍO DE ESPANTO.

ESPERO QUE SIRVA AL LECTOR DE ESTE LIBRO PARA CUIDAR MEJOR DE SU SALUD.

QUE DÍOS OS BENDIGA Y QUE SEÁIS METÓDICAMENTE FELICES

HASTA PRONTO CON EL TOMO 2 DE LA BIBLIA DE LA SALUD

EPÍLOGO

LA BIBLIA DE LA SALUD "TOMO 1"

¿QUÉ ES LA BIOMEDICINA?

Este es un libro de un **"GUERRERO"** que como tantos otros desarrolla su labor desde la vanguardia, que en términos militares encabezan los que abren paso al pelotón...

Esta postura vital no es cómoda ni fácil e implica un ir a la contra:

La contra corriente ideológica, política, y social... Y si ejercemos en el campo Médico, sera la antimedicina.

Pg... 62 "*La biomedicina verdadera no es pues, ni medicina natural, ni medicina física; la biomedicina en el sentido exacto de la palabra es una HIGIENE VITAL, que se esfuerza para responder a las necesidades del organismo humano, a sus defensas y sus equilibrios*". La salud sin medicamentos mediante las curas de desintoxicación, revitalización, y estabilización....

PARADIGMA: "Solo se dirige bien la naturaleza obedeciéndola" .

La Biomedicina es un esfuerzo para tratar al ser humano en función de estas reglas y para colocarlo en su "entorno" reproduciendo sus orígenes.

Este postulado coloca humildemente al hombre en su justo lugar respecto a la creación y otorga a la más hermosa fuerza de la naturaleza conocida; "la vida" el lugar que le corresponde.

Somos un gesto de vida y la vida es fuerza, belleza, armonía, y perfección.... Somos seres intrínsecamente diseñados para la vida.

Es una condición intrínseca al ser humano portarla con honor y respeto y este paradigma así lo asume.

Aunque "michel" a veces dispare contra los estamentos y poderes oficiales con sus gesto de guerrero "ofendido" por la falta de respeto a la fuerza de la vida.

Pg... 63 *(Este genero de medio lleno de sabiduría hipocrática criado en la pura tradición "exenia" existe, pero es raro...)* "*Su verdadera formación reside en una profunda reflexión sobre los fenómenos de la vida lejos de los conceptos fisico-quimicos queridos por los materialistas*".

- **AQUÍ LA BIOMEDICINA SE ASIENTA SOBRE LA CUNA DE LA TRADICIÓN MILENARIA ORIENTAL, SE ABRE PASO ENTRE TANTO OBSCURANTISMO PARA OFRECERNOS "UNA GUÍA" DE COMO AYUDANDO AL CUERPO PODEMOS RESTABLECER LA SALUD, DESDE LA CONFIANZA EN NUESTRA PROPIA NATURALEZA.**

Las herramientas a utilizar pues son simples: Alimentación, plantas, ejercicios (quinesología), manos (quirología), gases (neumología), reflejos (reflexología), rayos (actinología), fluidos, baños, e ideas (psicología) y sin efectos secundarios.

Y su trilogía biomédica **"FORMA - FONDO - MENTE"** morfología, fisiología y psicología.

Pg... 50 "cuando decimos: mirad al sujeto desnudo hacedle andar y girar delante de vosotros y si tenéis el ojo ejercitado y advertido, podréis juzgar sobre el valor del fondo el estado de los órganos invisible y su bien o mal funcionamiento formulamos una gran verdad".

- AQUÍ SE DIBUJA EN LA PRÁCTICA BIOMÉDICA, UNA SENSIBILIDAD SUTIL, SABIA Y DELICADA, QUE COMO UN ARTISTA VA MOLDEANDO AL SUJETO HACIA SU MÁXIMA BELLEZA Y SALUD. SACAREMOS SU MEJOR OPCIÓN, PORQUE "NATURA OBLIGA".

- EN MI OPINIÓN, LA BIOMEDICINA ESTARÍA EN UN NIVEL DE CONCIENCIA SUPERIOR DONDE UN IDEAL DE ENTENDIMIENTO HUMANO NOS LLEVA A UN IDEAL SOCIAL Y A UNA AUSENCIA DE DOLOR COMO CONSECUENCIA DE UN ESTAR EN ARMONÍA CON NUESTRA MÁS PROFUNDA Y SABIA OPCIÓN DE SER Y CREO PROFUNDAMENTE EN LA NECESIDAD DE CAMBIO DE CONCIENCIA EN EL SER HUMANO PARA CONSTRUIR ESTA DIMENSIÓN FELIZ QUE LA RAZA HUMANA ANSIA.

Pg... 45 "cualquiera que sea el mundo del mañana la ciencia y la técnica deben ejercerse en función del ser humano y no contra el, en el nombre de un progreso intenso, hecho de puras adquisiciones en el orden material de las cosas".

EL HOMBRE TENDRÁ QUE RECICLAR SU MONTAJE CIENTÍFICO, MATERIALISTA Y MANEJAR SU REALIDAD HUMANA EN TODA LA EXTENSIÓN Y AMPLITUD DE SU PALABRA.

SIENTO DE CORAZÓN A CORAZÓN QUE LAS LINEAS QUE RECORREN ESTE LIBRO RECOGEN UN CONOCIMIENTO DE NIVEL DE CONCIENCIA SUPERIOR.

ENHORABUENA MICHEL; ¡SE CONSCIENTE !!!

María Cristina LEBESMA - HERRERA
Licenciada en psicología

SÍNTESIS

Para terminar y para que los lectores entiendan la perversión de los sin vergüenza que nos representan en los gobiernos, de algunos funcionarios y los que dirigen las grandes empresas, voy hablar de la injusticia a la que nos están sometiendo.

¿Cuánto de Ustedes han oído hablar de los motores alternativos? Motores que funcionan con alcohol o agua. O carburadores que aguantan cientos de kilómetros con **un litro de gasolina,** o motores eléctricos o magnéticos que funcionan prácticamente toda la vida.

Ustedes no saben nada de eso, porque si se utilizaran, se hundirían las compañías petrolíferas.

Hace más de cincuenta años que el concepto de motor de combustión interna está obsoleto (Recuerdo la demostración de este ingeniero Francés que hizo unos 500 Km. con un Citroën Tracción Delantera de 7cv y con tan solo, 20 litros de mezcla de alcohol de remolacha y agua. Esto; desde la ciudad de Royan hasta Paris y acompañado con varios periodistas; entre otros, los del periódico "Sud Ouest". A los pocos días este ingeniero desapareció hasta hoy, así como su invento...)

Por culpa de los cárteles petrolíferos y una corrupta normativa gubernamental, el mundo se ha visto obligado a utilizar gasolina desde hace casi un siglo. Las grandes empresas son las principales responsables de contaminar el agua que bebemos, el aire que respiramos y la comida que ingerimos.

No les importa el mundo que están destruyendo.

Únicamente les preocupa el dinero que obtienen.

¿Cuántos vertidos más podremos soportar? Millones y millones de litros de petróleo están destruyendo el océano y muchas formas de vida que la habitan, entre ellas **el plancton, que aporta del 60 al 90 por ciento del oxígeno de la tierra, mantiene el equilibrio del ecosistema marino, que es la base de la previsión de alimentos de nuestro planeta.**

Pero el plancton se está muriendo.

Me dije; bueno me iré a vivir a cualquier país remoto que esté en los confines de la tierra, pero al investigar un poco me di cuenta de que esa gente, esparce los residuos tóxicos por todo el mundo.

Prácticamente controlan las normas, bueno de hecho controlan la ley. La ley dice que ninguna empresa puede ser multada con más de veinticinco mil dólares al día, pero si una empresa gana diez millones de dólares al día preñando el océano de residuos letales, no le importa en absoluto seguir haciéndolo.

Influyen en los medios de comunicación para que éstos controlen nuestro pensamiento. Han convertido en un crimen el expresarnos y cuando lo hacemos nos llaman conspiradores locos y se ríen de nosotros. Somos más agresivos porque nos están dañando

química y genéticamente. Pero ni siquiera nos damos cuenta. Por desgracia nuestros hijos y nietos lo heredarán.

Cada día cuando vamos al trabajo vemos ante nuestras propias narices, como nuestro coche y el coche que nos precede, vomitan gases nocivos que se van acumulando peligrosamente en nuestro cuerpo. Ese veneno nos está matando lentamente, aunque no veamos sus efectos.

¿Cuántos de nosotros lo habríamos creído, si nos hubieran dicho hace cincuenta años, que llegaría el día en que apenas podríamos ver lo que está a dos metros de nosotros? - ¡ Que no podríamos respirar profundamente porque el aire sería una masa de gases venenosos! - ¡Que no podríamos beber agua del grifo, que tendríamos que comprarla embotellada! – **Nos han arrebatado los derechos naturales que Dios nos concedió.**

Desgraciadamente la realidad de nuestra vida es tan áspera que nadie quiere escuchar. Así os hacéis cómplices de estos asesinos egoístas que sólo piensan subir en el altar del dinero. Pero no olvidéis algo importante – Lo mismo pasa con los laboratorios de medicamentos que juegan con nuestra salud.

Me han preguntado: ¿Qué podemos hacer? – Creo que necesitamos que un grupo de personas responsables defiendan nuestros intereses y no los de las grandes empresas. Estas personas preservarían el medio ambiente, **no permitiendo el uso de ninguna sustancia que no fuera completamente biodegradable, o que no pudiera ser neutralizada mediante procesos químicos.**

Finalmente, mientras haya actividades que a pesar de contaminar produzcan beneficios económicos, habrá empresas que continúen haciendo lo que quieran. Debemos obligar a esas empresas a trabajar de una manera segura y responsable, teniendo muy presente que es en beneficio de todos.

Sólo así podremos defender la vida de nuestro planeta, con la fuerza que reside en nuestro corazón y en nuestro alma.

ÍNDICE

Contenido

"El método del dr.. M. Stéphan" 3

¿Qué es la biomedicina? 3

"35 Años de vocación" 3
Al servicio de la salud humana 3
Toda doctrina atraviesa tres etapas: 11
El camino más corto hacia la verdad se denomina "evidencia" 12

Introducción a la biomedicina 15

Visión del mundo actual. 17
La ecuación de la vitalidad 23
Elementos de la doctrina del humanismo biológico 23
La biomedicina ortodoxa, o la higiene vital, o higiene de las profundidades 25
Hay tres maneras de curar 28
Microbiología y macrobiología 42

La biomedicina 47

Trilogía biomédica 49
Medicina y cáncer 58
La salud sin medicamentos mediante la biomedicina 62
Historia de la biomedicina 84
Los 5 "stress" que nos matan 89
Las tres curas de biomedicina ortodoxa 93
¿Es necesario vacunar? 118
El concepto biomédico 133
"La enfermedad es la señal de alarma que avisa al hombre ...". 143
Reglas esenciales: alimentos básicos para la alimentación humana 159

Bromatología 165
Los alimentos no sólidos ... 212
Clasificación de los alimentos bucales ... 219
Bromatología dietética 1º ... 253
Bromatología dietética 2º ... 303
Bromatología nutrición ... 359
La autocuración dirigida ... 409
Conclusión del tema de bromatología ... 440

Documentos 441
I - anatómico- fisiología comparada ... 443
Ii - ¿cuál es el origen de esta depravación del instinto natural del hombre? ... 448
Iii - observaciones a propósito de la leucemia digestiva ... 453
Iv - los diversos modos de cocción ... 457
V - ventajas de los productos crudos alimentos básicos ... 459
"La hernia discal se cura sin intervención quirúrgica. " ... 464

La medicina mediante los alimentos o "la primera medicina" 469
Los alimentos biológicos humanos ... 471
La naturaleza de nuestras enfermedades ... 479
Leyes fundamentales ... 482
¿Qué es un alimento biológico? ... 484
¿Cómo debemos comer entonces? ... 487
Los errores en materia de nutrición ... 492
La practica de los menus crudos ... 502
Los glúcidos, los prótidos y los lípidos que nos son permitidos ... 503
Las frutas (y sus azúcares) son el carburante ideal del motor muscular humano ... 506
Las verduras acuosas (de celulosas tiernas) y las raíces azucaradas ... 517
Los alimentos nitrogenados humanos son los subproductos animales ... 523
Composición de la leche materna y de vaca ... 527
De los alimentos terrestres a los alimentos espirituales ... 540
Los alimentos desconocidos ... 543

El silicio orgánico 549
El silicio orgánico ... 551
Prefacio sobre el silicio ... 552
Introducción sobre el silicio ... 553
El tejido conectivo ... 554
El silicio ... 556
El silicio orgánico ... 560

La oxigenación biocatalítica 571
La oxigenación biocatalítica ... 573
Elemento indispensable para nuestra energía ... 573
La solución holiste ... 574
Respire salud ... 574

Informaciones útiles 575
La medicina naturista también llamada holística ... 577
"El flúor" ... 581

EL GENOCIDIO QUIMICO **583**
El genocidio químico alimenticio con alevosía 585
Aditivos particularmente nocivos 593
Sal y sodio 593

EPÍLOGO **597**
La biblia de la salud "tomo 1" 599
¿Qué es la biomedicina?..... 599
Síntesis 601