

# CANCER, APUESTA POR LA VIDA

Afrontar, comprender y tratar el cáncer desde una perspectiva integral.

El libro que ha cambiado la vida de tantas personas ahora completamente gratis para todos + novedades y actualizaciones.

## Muy importante

**Antes de efectuar cualquier cambio en su dieta o añadir elementos nuevos a su tratamiento debe consultarlo con su médico.** Algunas informaciones que aquí aparecen pueden no ser recomendables para personas con tumores productores de hormonas, diabetes, insuficiencia renal u otras alteraciones asociadas. **Ante cualquier duda siga siempre las recomendaciones de su médico.**

## ¿Qué es esto?

Soy médico y autor del libro "**Cáncer, apuesta por la vida**". He decidido que esté accesible para todo el mundo de forma gratuita. El libro está completo.

Los artículos no pertenecen al libro. Son la continuación natural del blog. Tratan de aportar nuevas ideas, descubrimientos, noticias y análisis.

## Artículos

- [Artículos \(9\)](#)

## El libro

- [INTRODUCCIÓN](#)
- [Cómo sacar provecho de este libro](#)
- 01.- [Nomenclatura](#)
- 02.- [Buscando causas](#)
- 03.- [Terreno del cáncer](#)

## MATERIA

- 04.- [Tratamiento "oficial" del cáncer](#)
- 05.- [La dieta en el cáncer](#)
- 06.- [El Método Kousmine](#)
- 07.- [Hidroterapia de colon](#)
- 08.- [El ayuno](#)
- 09.- [Urinoterapia](#)
- 10.- [El mexicano que curó a 15000](#)
- 11.- [¿La quimioterapia vegetal?](#)
- 12.- [Plantas medicinales en el cáncer](#)
- 13.- [El saber primigenio del curandero](#)
- 14.- [Serpientes y tiburones](#)
- 15.- [Oxígeno](#)
- 16.- [Más oxígeno](#)
- 17.- [Oxigenoterapia hiperbárica](#)

## **ENERGÍA**

- 18.- [Magnetoterapia](#)
- 19.- [G.Lakhovsky y la energía de la vida](#)
- 20.- [Inductor Spinar](#)
- 21.- [Lugares que enferman](#)
- 22.- [Contaminación electromagnética](#)
- 23.- [Materia y Energía o viceversa](#)

## **CONSCIENCIA**

- 24.- [Maquinaria que hace y deshace el cáncer](#)
- 25.- [Decirlo o no decirlo](#)
- 26.- [La relajación](#)
- 27.- [Claves para comunicarse con el cuerpo](#)
- 28.- [El auto-psicoanálisis](#)
- 29.- [La otra cara de la vida](#)

## **APENDICES**

- 30.- [Ejercicios complementarios](#)
- 31.- [Sistema Lezaeta](#)
- 32.- [Hamer, el hereje](#)
- 33.- [Fiebre y cáncer](#)
- 34.- [La Medicina del Alma](#)
- 35.- [Bibliografía útil](#)

## 12.1.08

### INTRODUCCIÓN

Cuando tenía compuesta una parte del manuscrito original tuve que enfrentarme a una pregunta fundamental: **¿a quién va dirigida esta obra?**

Pretendía justificar cada párrafo con gran número de evidencias bioquímicas, fisiológicas y anatomopatológicas. Quería reunir, además, la mayor cantidad posible de referencias y datos que aportasen alguna luz sobre el problema del cáncer y sus tratamientos alternativos eficaces.

A pesar de lo que había avanzado en esta tarea, el sentimiento de insatisfacción seguía una progresión creciente. Y es que a medida que el texto ganaba en rigor científico más se apartaba de la comprensión del lector no iniciado en medicina, química, biología o farmacología.

De aquí que fuese imprescindible formular la pregunta renglones arriba citada; resultaba, pues, apremiante.

Algunos objetarán que el rigor científico no tiene porqué estar reñido con la sencillez explicativa ni con la claridad conceptual que pueden hacer comprensible el texto para cualquiera que sepa leer.

Pero, debo responder, que no es tan fácil como parece. Renunciar al lenguaje técnico-científico supone que la obra sea hojeada con desprecio por una buena parte de mis queridos colegas y, finalmente, rechazada. Utilizar tal lenguaje dificultaría la comprensión de las ideas fundamentales a los profanos en la materia.

Podría incluir un glosario de términos especializados pero, francamente, creo que continuarían existiendo complicaciones para entender los razonamientos.

En resumen, la respuesta a la pregunta planteada definió finalmente el estilo y método a utilizar.

#### **¿A quién va dirigida esta obra?**

A quienes se les ha diagnosticado un cáncer, a sus familiares y allegados. Va dirigida, por tanto, a quienes pueden beneficiarse directamente. Por tanto, opto por un modelo que explique claramente cuanto pueda ser de utilidad en el tratamiento de esta enfermedad.

Todo lo expuesto es fruto de la experiencia. No sólo de la mía sino la de todos cuantos han realizado aportaciones de importancia y utilidad práctica; médicos e investigadores con más méritos que éste que escribe. Mi experiencia se limita a unos cuantos cientos de casos seguidos con el máximo rigor, seriedad y todo el cariño de que he sido capaz. Mis referencias sobre pacientes con cáncer apenas sobrepasan, en este momento, la cifra de un millar. Realmente no son muchos, pero tampoco una nimiedad.

En los últimos años he visto resultados muy satisfactorios que incluyen remisiones totales de tumores malignos. También respuestas más positivas de lo habitual con tratamientos convencionales (cuando se han efectuado teniendo en cuenta, además, las ideas que este pequeño tratado expongo). En otros casos he observado una considerable elevación de la calidad de vida del paciente.

Por tanto, considero necesario compartir estas cosas. Tengamos en cuenta que una parte considerable de las personas que aplicaron algún tratamiento alternativo y fueron seguidas en su evolución por mí estaban previamente desahuciadas y se había abandonado la esperanza de poder

aplicar tratamiento alguno, excepto la analgesia para combatir el dolor. Esto me lleva a creer, con fundamento, que cuanto más precozmente se apliquen los métodos que expongo, tanto mejores serán los resultados.

He intentado, por tanto, ofrecer un tratamiento integral que abarque todas las áreas del ser humano que considero están implicadas, en mayor o menor grado, en un proceso canceroso. Opino que, sin tener en cuenta todos estos aspectos, no se puede pretender una curación real.

Esta enfermedad, como tantas otras, no es un hecho aislado en la economía corporal. No puede "atacarse" localmente y aspirar a eliminar así el problema. La solución estriba en tratar la totalidad del organismo y de la psiquis. Lo que hoy, en los actuales sistemas sanitarios es casi una utopía, mañana tendrá que ser una realidad práctica.

En muchos lugares del mundo existen asociaciones de afectados y médicos que reclaman su derecho a elegir tratamientos alternativos. Y esta demanda sigue una progresión creciente. Esta conciencia social y médica se desarrolla ante los discutibles resultados que se obtienen con los tratamientos médicos convencionales. Esta realidad se encuentra magistralmente expuesta en el libro *"Las alternativas en la terapia del cáncer"* de los Drs. Pelton y Ovelholser. La existencia de esa obra contribuye a que me haya decidido a evitar extensas explicaciones científicas sobre los métodos que expongo.

A quienes padecen cáncer les ruego que hablen de estos asuntos con su médico y le notifiquen su decisión acerca de aplicar un tratamiento alternativo. De esta forma el médico seguirá su evolución. Si no está dispuesto a escuchar o considerar el tema entonces le sugiero buscar a otro médico que no tenga la "cabeza cuadrada". Hay muchos y muy buenos.

## COMO SACAR PROVECHO DE ESTE LIBRO

Este libro, amable lector, es un texto práctico. En él encontrará todo lo necesario para embarcarse en la aventura de su vida. Todo lo que se cuenta aquí es real y espero que le resulte del máximo provecho. En realidad no es un libro únicamente para las personas con cáncer y sus familiares. Lo cierto es que tengo la firme convicción de que todas las personas con la inquietud de conocerse mejor deberían leerlo. Muchas de las ideas que aquí se vierten serán útiles tanto para personas sanas como para los que no lo están.

Observará que hay tres divisiones importantes con los títulos "**MATERIA**", "**ENERGÍA**" y "**CONSCIENCIA**". Representan las tres partes del "todo" que deberían ser tratadas cuando existe algún desequilibrio. En cada una de esas subdivisiones de la obra incluyo numerosas ideas que pueden ser desarrolladas. Debo enfatizar que todo cuanto expongo se basa en la experiencia y no se trata sólo de confusas teorías.

A usted le toca, si es el caso, diseñar su propio tratamiento.

Primero deberá leer todo. Luego escogerá los tratamientos que le sean factibles, los que pueda encontrar en el lugar donde vive o los que su intuición (¡gran consejera!) le dicte. Si lo hace así su tratamiento personalizado por usted mismo le ha de deparar grandes satisfacciones.

Este libro (ahora un blog) ha de convertirse en un instrumento personal. Usted puede cortar y pegar en su bloc de notas los párrafos que más le llamen la atención. No tema incluir anotaciones suyas o referencias y datos extraídos de otros lugares. Su estudio debe convertirse en una interactividad capaz de aumentar todo lo posible los límites actuales de su mente. Guarde como favoritos los capítulos con las instrucciones que considere de mayor valor para usted. Estas páginas le guiarán hacia una vida nueva o, al menos, un punto de vista enteramente diferente. Será un elemento fundamental en el desarrollo de su vida interior y de su conocimiento personal. El conocimiento será, en definitiva, uno de sus más fieles aliados.

Por tanto, ponga en práctica las ideas que le parezcan apropiadas de cada una de las tres subdivisiones y pronto cosechará los beneficios.

Si algún tema le llama especialmente la atención aproveche la oportunidad que le brinda Internet para buscar y encontrar nuevas ideas. Le sugiero que comparta sus descubrimientos con otras personas interesadas y siempre con su médico de cabecera. Pero nunca trate de obligar a otros a aceptar o aplicar lo que no sienten o no quieren.

Con estas páginas comienza para usted una nueva vida. Estoy seguro de ello. Las ideas que he reflejado aquí le llevarán de la mano para aprender muchas cosas importantes. No es que carezca de modestia. Es que cuanto he incluido aquí está basado en la práctica y lo he escrito con el corazón.

Le deseo lo mejor, el mayor de los éxitos y provecho, desde estas líneas, para hacerle llegar mi más sincero afecto. Donde quiera que se encuentre o cualquiera que sea el tiempo en que esté leyendo esto, reciba un cordialísimo saludo.

## 01.- UN POCO ACERCA DEL CANCER

Este capítulo, estimado lector, es una especie de "ceremonia de iniciación". A no ser que ya sea usted un "iniciado".

Conocerá la nomenclatura que se utiliza en medicina para referirse a los diferentes tipos de cáncer, lo que diferencia a un tumor benigno de un tumor maligno, su pronóstico y también algunas de las cosas que se conocen sobre la "vida y costumbres" de tan temidos inquilinos. ¿Está listo? Pues vamos allá...

### ENTENDIENDO LOS TÉRMINOS

Es importante conocer la terminología básica para poder interpretar correctamente un diagnóstico o, al menos, tener algunas ideas claras. Es muy fácil, sígame:

- **HIPERTROFIA.** Cualquier aumento en el tamaño de las células de un órgano. No se refiere a que aumente el número de células sino que éstas se hacen más grandes. Puede ocurrir como resultado de un mecanismo normal (fisiológico) o como producto de una afección (patológico). Por ejemplo, el aumento del tamaño del corazón en los deportistas (porque sus fibras o células musculares se hacen más grandes para bombear la sangre mejor) es una hipertrofia fisiológica. También lo es el aumento de tamaño de los músculos de un culturista, por ejemplo. Esto ocurre en órganos cuyas células tienen escasa capacidad para dividirse.
- **ATROFIA.** Es lo contrario de hipertrofia. Las células de un órgano disminuyen de tamaño. En consecuencia el órgano se hace más pequeño. Puede ocurrir por falta de uso (piense en los músculos de quienes apenas hacen ejercicio), porque se ha cortado el flujo nervioso a ese órgano, por insuficiente riego sanguíneo o por falta de nutrición adecuada.

Ninguno de los términos anteriores está directamente relacionado con el cáncer.

- **HIPERPLASIA.** Se refiere al aumento del número de células de un órgano. Las células no aumentan necesariamente de tamaño sino que se multiplican más de lo normal. Puede producirse, como es lógico, en órganos cuyas células tienen una buena capacidad para dividirse. Como la hipertrofia, puede ocurrir por causas más o menos normales como, por ejemplo, el crecimiento periódico de la capa funcional del útero femenino (que luego se descama y elimina provocando la menstruación). Pero también acaece por causas patológicas: una alteración hormonal puede dar lugar a un excesivo crecimiento uterino. La irritación repetida de un tejido por cualquier causa también puede generar una hiperplasia. Una hiperplasia no es un cáncer, aunque tenga alguna semejanza.
- **METAPLASIA.** Se quiere indicar con este nombre que las células han experimentado algunos cambios y tanto su forma como su función se ha visto alterada (esto último sería propiamente una PROSOPLASIA, pero conviene no dejarse intimidar por los nombres). Metaplasia, normalmente, se produce cuando un tejido orgánico se ve aometido a una agresión durante bastante tiempo. Entonces sus células se defienden haciéndose más resistentes, más duras. Un ejemplo lo aclarará: en los fumadores crónicos el tejido superficial de los bronquios se puede transformar por la irritación a que se ve sometido. Se convierte en un tejido semejante a la piel que no es propio de los bronquios, pero es más resistente. Esto es una metaplasia. La metaplasia no es cáncer pero hay mayores probabilidades de que acabe siéndolo. Sobre todo si no se suprime el estímulo irritativo.
- **DISPLASIA.** Se habla de displasia cuando en un tejido comienzan a aparecer células atípicas, con formas raras y, ciertamente, algo "despistadas" pues no parecen obedecer perfectamente al esquema propio de ese tejido. A esto podemos considerarlo una lesión precancerosa, aunque todavía no es

cáncer propiamente dicho.

- **ANAPLASIA.** Es una displasia muy avanzada y es prácticamente equivalente al siguiente término que vamos a estudiar.

- **NEOPLASIA.** Se trata de una masa anormal de células que crecen sobrepasando a los tejidos normales, sin aparente orden ni concierto. Las células neoplásicas parecen gozar de autonomía y saltarse las leyes que han permitido mantener en el organismo su complejísima coordinación. ¿Es esto un tumor? Seguramente sí. ¿Es un cáncer? Puede que sí pero también puede que no.

- **TUMOR.** Como hemos visto es prácticamente sinónimo de neoplasia. Antiguamente se denominaba tumor a cualquier inchazón. Por tanto era uno de los signos de una inflamación (dolor, calor, enrojecimiento e inchazón o tumor). Hoy en día para definir este signo de inflamación se prefiere usar la palabra "tumefacción". Por tanto, tumor, actualmente, es lo mismo que neoplasia. O sea, un crecimiento de células anormales.

- **CANCER.** Y hemos llegado al término protagonista. Cáncer, como quizás ya sepa, significa "cangrejo". El nombre se lo debemos a Hipócrates quien, al observar un tumor mamario, le recordó la forma de un cangrejo; una especie de masa central con prolongaciones. Propiamente cáncer se utiliza, hoy en día, para designar a los tumores o neoplasias de carácter maligno. Lo más habitual es usar el término "carcinoma". Así que ya tenemos dos elementos más para comprender.

- **BENIGNO.** Cualquier neoplasia que no amenaza la vida por sí misma. De todas formas algunos tumores benignos pueden ser peligrosos por el lugar en donde se desarrollan como, por ejemplo, los que crecen dentro del cráneo. Un tumor benigno suele crecer lentamente e, incluso, dejar de hacerlo al alcanzar cierto tamaño.

- **MALIGNO.** Cuando la lesión amenaza la vida de quien la padece se emplea este término. Los tumores malignos suelen crecer rápidamente y no detenerse.

**¿En qué nos basamos para decidir si un tumor es maligno o benigno?** En toda una serie de características que pueden definir su inocuidad o peligrosidad. En general, los tumores benignos son pequeños y sus células se dividen muy poco o muy despacio (al observar al microscopio una muestra de tejido se ven muy pocas células en fase de división). El tejido del tumor benigno se parece al del tejido normal que le rodea y su función puede, incluso, ser la misma. Las células del tumor benigno se ven prácticamente normales.

Los tumores malignos, por el contrario, suelen ser grandes o crecen muy deprisa, sus células son diferentes a las del tejido adyacente tanto en su forma como en su función. Además tienen la capacidad de infiltrarse por los tejidos vecinos y de llegar a los vasos sanguíneos o linfáticos para establecer "colonias" en otros lugares del cuerpo. Este último fenómeno se llama **METÁSTASIS**.

Otra posible característica del tumor benigno es que están rodeados de una especie de cápsula y los malignos no o ésta no permanece intacta lo que les permite realizar su acción invasora.

Pero, como casi todo, estas características tienen sus excepciones. Por tanto, no son criterios absolutos. Por ejemplo:

Los **leiomiomas** (comunmente se les dice **miomas**) son tumores benignos que pueden alcanzar enormes tamaños.

Por el contrario, algunos melanomas de la piel son muy pequeñitos y se consideran malignos.

A veces, el criterio que se sigue para etiquetar a un tumor como benigno o maligno es, ya lo dijimos, el número de células en fase de división (mitosis) que se observa en una determinada superficie (se usa como referencia el número de mitosis por diez campos de gran aumento). Un leiomioma se considerará benigno si tiene menos de cinco mitosis. Si tiene más se considera maligno y, por tanto, cambiará de nombre.

Para más inri a veces encontramos tumores intermedios. No son totalmente benignos porque tienden a invadir localmente tejidos y a metastatizar lentamente. Pueden no producir trastornos graves, a pesar de todo. Otros tienen un comportamiento errático y los llamamos tumores carcinoides que pueden, incluso, pasar desapercibidos.

Muchas otras veces se pueden tener serias dudas para catalogar a un tumor como maligno o benigno. Imagine que un leiomioma tiene cinco mitosis por diez campos de gran aumento. ¿Cómo clasificarlo?

Y, complicando esto un poco más, también hay "cánceres latentes" que nunca se diagnostican en vida porque sencillamente, a pesar de haber alcanzado un alto grado de desarrollo y las subsiguientes metástasis, no producen ni la más mínima molestia. Se descubren en autopsias. Hay "cánceres ocultos"; se descubren primero las metástasis. Suele ser esta última la evolución natural del cáncer latente y era un comportamiento frecuente en los que se originan en la próstata. Y digo "era" porque ahora se tiende a hacer revisiones periódicas de esta glándula a partir de cierta edad.

Por último, no puedo dejar de citar que se producen, a veces, auténticas **REMISIONES ESPONTANEAS DE TUMORES**. O sea, que un tumor maligno desaparece completamente sin que se haya desarrollado una teoría satisfactoria al respecto.

A menudo se utilizan las palabras **DIFERENCIADO** o **INDIFERENCIADO**. Se refieren al parecido de las células de un tumor con las del tejido original del que proceden. Así, un tumor de células bien diferenciadas será aquel en que se puede distinguir fácilmente qué tipo de células son. Si son células indiferenciadas o poco diferenciadas se verán células redondeadas y difícilmente clasificables. Se entiende que es un mal signo que las células del tumor sean poco diferenciadas.

A continuación se ofrece una tabla con la nomenclatura de algunos tipos de tumores:

TEJIDO DE ORIGEN	BENIGNO	MALIGNO
Tumores mesenquimales		
1.- Tejido conjuntivo	fibroma lipoma condroma osteoma	fibrosarcoma liposarcoma condrosarcoma sarcoma osteogénico
2.- Músculo liso	leiomioma	leiomiosarcoma
3.- Músculo estriado	rabdomioma	rabdomiosarcoma
4.- Endotelios y similares		
Vasos sanguíneos	hemangioma	angiosarcoma



Vasos linfáticos	linfangioma	linfangiosarcoma
Sinovial		sarcoma sinovial
Mesotelios		mesotelioma
Meninges	meningioma	meningioma invasivo
5.- Células sanguíneas y linfáticas		
Células hematopoyéticas		leucemias
Tejido linfático		linfoma
Tumores epiteliales		
1.- Tej. escamoso estratificado	papiloma de células escamosas	carcinoma epidermoide
2.- Cél. basales de piel y anexos		carcinoma de cél. basales
3.- Epitelios de revestimiento		
Glándulas o conductos	adenoma	adenocarcinoma
	papiloma	carcinoma papilar
	cistoadenoma	cistoadenocarcinoma
4.- Vías respiratorias		carcinoma broncogénico
		broncoadenoma carcinoide
5.- Piel	nevus	melanoma
6.- Riñones	adenoma tubular renal	carcinoma renal
7.- Hígado	adenoma de cél. hepáticas	carcinoma hepatocelular
8.- Vías urinarias	papiloma de cél. transicionales	carcinoma de cél. trans.
9.- Placenta	mola hidatidiforme	coriocarcinoma
10.- Testículos		seminoma

## 02.- BUSCANDO LAS CAUSAS DEL CANCER

Entramos en el laberinto de Creta... pues no se ha podido encontrar una única causa responsable del cáncer. Seguramente usted ya ha dejado de sorprenderse cuando se anuncia el descubrimiento de otra sustancia cancerígena. Y no es para menos, ya que vivimos rodeados por todas partes de agentes sospechosos de producir cáncer. Lo interesante sería conocer verdaderamente por qué unos individuos acaban desarrollándolo y otros no. En esas diferencias se encuentra una clave importante que iremos analizando a lo largo de esta obra.

Posiblemente todas las teorías científicas al respecto tengan su parte de razón, ya que todas pueden demostrarse por el método adecuado. Sin embargo, el "por qué" esencial continúa escurriéndose entre los resquicios de los laboratorios.

Conocer las causas posibles del cáncer nos llevará a familiarizarnos con él para comprobar (he ahí el quid de la cuestión) que nuestro organismo posee medios potencialmente sobrados para oponerse a su desarrollo. Insisto en que la pregunta fundamental es ¿por qué hay veces que no lo consigue?. Familiarizarse con algo o alguien es perderle el miedo, no necesariamente el respeto.

El miedo es uno de los factores más importantes en nuestra contra. Por tanto, miremos al problema de frente, mirémosle a los ojos.

Para empezar veamos que las teorías sirven, muchas veces, para dividir absurdamente a los seres humanos. En el caso del cáncer no se produce la excepción. Hay quienes piensan que se trata de un problema general del organismo, un fallo en sus mecanismos de regulación y defensa. Por el contrario, otros alegan causas exclusivamete locales, una alteración primaria en algún punto (célula) del cuerpo que luego se extiende y generaliza.

Personalmente prefiero expresar que el cáncer nace de una alteración general (incluyo lo físico y lo psíquico) que termina por concretarse en una alteración focal. Finalmente, el crecimiento celular anómalo local puede extenderse a otras partes del cuerpo.

Los tumores malignos poseen una particularidad interesante: todas su células proceden de una misma madre (dicho técnicamente: son monoclonales). Esto significa que un cáncer empieza por una célula mutante que comienza a multiplicarse y a saltarse las leyes que organizan nuestro complejo sistema orgánico. Lo realmente fascinante es que un cáncer, en sus estadíos iniciales, pueda evitar ser aniquilado por el poderoso sistema de defensa que poseemos. En este punto ha de estar el fallo que permite su desarrollo.

Para que una célula se transforme en madre de un cáncer tiene que sufrir lesiones irreparables o cambios en su material genético (que se encuentra bien guardado en su nucleo). Estas lesiones o modificaciones del material genético se estima que pueden producirse debido a varios factores cancerígenos; veamos.

- **Factores químicos cancerígenos:** muy numerosas sustancias pueden lesionar o irritar suficientemente a una célula como para transformarla en cancerosa. Este mecanismo fue demostrado por los investigadores Yamagiwa e Ichikawa al conseguir inducir un cáncer en la oreja de un conejo pincelándola repetidas veces (más de 15.000 veces, eso si) con alquitrán puro. La existencia de sustancias cancerígenas se demuestra además en los cánceres de origen profesional. Algunos trabajadores sufren una alta incidencia de determinados tipos de cáncer, como los deshollinadores (cáncer de escroto) o los que trabajan en fábricas de anilinas o colorantes sintéticos (cáncer de vejiga). Se supone que determinadas sustancias químicas pueden llegar a lesionar el ADN celular (el material genético de una célula) provocándole una especie de "locura" al alterar los datos que necesita para ajustarse al orden orgánico. Sabemos también que numerosas sustancias

contenidas en el humo de los cigarrillos pueden producir lesiones en las células del aparato respiratorio aumentando las probabilidades de desarrollar cáncer.

En el cuerpo humano también existen materiales que han de ser eliminados y que son catalogados como cancerígenos. Por ejemplo, un producto resultante de la degradación de los ácidos biliares, el metilcalantreno. Es eliminado normalmente en las heces. Ahora bien, el estreñimiento favorece el contacto prolongado de esta sustancia con la mucosa intestinal aumentando la probabilidad de desarrollar cáncer de colon en sujetos susceptibles.

- **Radiaciones ionizantes:** es de sobra conocido que este tipo de radiación puede provocar cáncer. Está demostrado que los trabajadores que manipulan sustancias radiactivas sin la protección adecuada pueden llegar a sufrir distintos tipos de cáncer. Es un hecho evidente que los que han sobrevivido a una explosión nuclear tienen grandes posibilidades de padecer diversos tipos de cáncer. Actualmente, debido a la degradación de la capa protectora de ozono de la atmósfera, las radiaciones ultravioleta del sol se convierten en una importante causa de lesión celular (lesión que afecta a su material genético). Es probablemente por esto que el número de casos de cáncer de piel ha aumentado desde que la moda impone el bronceado.

- **Virus:** Algunos virus son capaces de penetrar dentro de las células sanas y alterar su código genético. Para algunos tipos de cáncer se ha comprobado la intervención decisiva de determinados virus. Los virus son entidades muy curiosas, en muchos casos parásitos de las células. Algunos de ellos no poseen un ADN propio así que utilizan el de las células para reproducirse (son los llamados **retrovirus**). En su proceso de reproducción, usando el material genético de células sanas, son capaces de inducir cambios decisivos para que éstas pierdan su conexión con el orden celular normal. Ya se había comprobado el origen viral de algunos tipos de tumores en plantas y animales. Hoy ya se han identificado virus capaces de producir cáncer en humanos como el virus de Epstein-Barr, el de la hepatitis B y la hepatitis C, el del herpes tipo II y el citomegalovirus. Por esta razón, la neoplasia intraepitelial del cérvix se relaciona con la promiscuidad sexual porque a mayor número de relaciones sexuales con individuos diferentes, más probabilidades hay de entrar en contacto con el virus. Cabe indicar, sin embargo, que el contacto con tales virus no determina siempre el desarrollo de un cáncer. Lo digo ahora, y lo repetiré muchas veces a lo largo de esta obra, que **existen mecanismos naturales en el propio organismo capaces de reparar las lesiones del ADN o de establecer una defensa suficiente frente a tales virus. Los agentes cancerígenos no lo son por sí solos. Han de concurrir, además, una serie de fallos permisivos para que un cáncer se desarrolle.**

- **Factores hormonales:** En la mujer un estímulo estrogénico superior al habitual puede favorecer la aparición de una hiperplasia del endometrio aumentando las probabilidades de que aparezcan células atípicas o alteradas. Se reconoce una influencia hormonal en el desarrollo del carcinoma adenoescamoso uterino, tal vez el tumor maligno más frecuente. No haber tenido hijos se supone que aumenta el riesgo pues en los embarazos se incrementa la tasa de progestágenos, hormonas que protegen frente al cáncer de endometrio y mama. Son más frecuentes estos tipos de cáncer hormonodependiente en mujeres obesas (a más grasa, más transformación de andrógenos en estrógenos, la hormona que favorece el crecimiento celular). Los estrógenos son las hormonas que posibilitan que cada mes, en la mujer, se forme una capa de tejido recamente vascularizado en el útero para poder recibir al óvulo si resultase fecundado (los estrógenos favorecen la angiogénesis y, por tanto, el crecimiento de tumores que necesitan formar nuevos vasos sanguíneos para nutrirse).

Además hay que destacar no pocos estímulos hormonales externos. No hace mucho sabemos que ciertos aditivos para endurecer plásticos, recubrimientos plásticos de latas de conserva, ciertos pesticidas y algunas otras sustancias tienen un gran efecto estrogénico aún a dosis mínimas. Estos componentes pueden pasar al organismo a través de vegetales y frutas contaminadas así como por

alimentos grasos que han estado en contacto con ciertos plásticos.

Ahora bien, factores hormonales (como el exceso de estrógenos) por sí solos no son suficientes para provocar un cáncer.

Podríamos citar otros factores como la herencia genética o la edad avanzada. Pero lo que es muy importante subrayar es que **los agentes potencialmente cancerígenos determinarán el desarrollo de un cáncer sólo cuando el terreno (el cuerpo, la psiquis y todas las defensas intrínsecas) lo permita.**

En el siguiente capítulo veremos las causas que hacen que un terreno (un cuerpo humano) "permita" el desarrollo de un tumor maligno. Siempre es, a mi juicio, más importante el terreno que los agentes potencialmente cancerígenos. La experiencia así me lo demuestra.

### **03.- EL TERRENO DEL CANCER**

Puede usted estar absolutamente seguro de que hay terrenos abonados para desarrollar cáncer. La presencia de un tumor maligno no es el resultado de una lotería. Hacen falta un cierto número de infortunadas circunstancias para que pueda desarrollarse. Puede ser que no las conozcamos todas pero sí podemos sospechar, con bastante fundamento, de un número nada despreciable de ellas. Conocerlas supone sentar las bases de una prevención coherente y eficaz. ¡No tema al cáncer! Simplemente evítelo.

En ocasiones el cáncer es el resultado de largos años de errores básicos y un maltrato más o menos inconsciente al organismo por omisión o ignorancia. Otras veces el terreno canceroso se transmite de padres a hijos debido a hábitos inadecuados. Pero que nadie se sienta culpable... eso sería una actitud errónea y pernicioso. Sólo enfatizo que el cáncer se puede prevenir eficazmente. Y, aunque puedan escapárseos algunos parámetros imposibles, por ahora, de definir científicamente, creo haber reunido en este capítulo una buena cantidad de los que considero más relevantes y susceptibles de ser modificados.

Estúdielos atentamente. Verá que de la misma forma que un jardinero prepara el terreno para obtener las mejores plantas usted puede preparar su terreno para permanecer sano y no desarrollar un cáncer.

Si a usted le han diagnosticado algún tipo de cáncer deberá también, como es lógico, modificar su terreno para sanarlo y ponerlo a punto para afrontar el reto de la vida. Ese ha de ser su objetivo desde ahora mismo. Este libro será su guía. ¡No tema al cáncer, confíe en la fuerza de la naturaleza que se expresa en su cuerpo! Todo su organismo desea vivir... ¡Proporciónese un buen terreno!

#### **Vea ahora un resumen de las condiciones que favorecen el desarrollo del cáncer:**

1.- **El miedo.** El peor enemigo de su cuerpo no es un agente químico identificable en un laboratorio. Su peor enemigo es el miedo y las emociones negativas asociadas (pesimismo, angustia, desesperación, pensamientos negativos obsesivos...). Todo esto, que parece tan inmaterial, arruina sus defensas y todo su organismo. Es fácil demostrarlo y se ha hecho numerosas veces. Pero basta pensar en cualquier emoción negativa cotidiana y observar las modificaciones que se producen en el organismo. Por ejemplo, piense en alguna ocasión en que haya hecho el ridículo en público. Su corazón se acelera, algunos vasos sanguíneos se contraen y otros se dilatan modificándose la circulación de la sangre, aumenta la adrenalina (lo que a su vez modifica el metabolismo de la glucosa y muchas más cosas). Eso es una situación puntual. Pero piense en una persona que durante toda su vida sienta que está haciendo el ridículo. Esas alteraciones tenderán a ser crónicas. Su vida orgánica transita por los carriles que diseñan sus emociones.

Cuando comience usted a aplicar las ideas expuestas en la tercera parte de esta obra estará empezando a provocar los cambios positivos más radicales para recuperar su salud. Comprendo que no pueda dominar sus emociones y pensamientos pero esto es un reto que usted puede superar. Sin embargo, no le estoy diciendo que deba disimular sus estados interiores. Vea, a continuación, cual es el enemigo número dos.

2.- **Una personalidad que enmascara sus emociones.** Si necesita mostrar ante los demás una cara complaciente, serena o resignada mientras en su interior se cuece vivo... no está haciendo nada bueno para sí mismo. Nadie debería decir sí cuando quiere decir no. Nadie debería resignarse con lo que considera injusto. Vale más un momento de ira (dentro de lo razonable, claro) que cincuenta años de resentimientos. Aprenda a mostrarse tal como es, respete a los demás pero no adopte la actitud de víctima o mártir. En suma, toda su vida debiera estar regida por su comprensión y no por su represión. Cuantas más máscaras se quite más lejos se hallará del cáncer.

3.- **Pérdida de objetivos trascendentes en la vida.** Cada cual entenderá por trascendente lo que quiera. Pero todos necesitamos hacer algo útil y que nos produzca el "sabor interior" de la íntima satisfacción. Cuando la vida deja de tener sentido para nosotros también deja de tener sentido para las células de nuestro cuerpo. Siempre me he preguntado por qué las personas con esquizofrenia son casi inmunes al cáncer. Se me ocurre que porque dentro de su mundo distorsionado siempre tienen algo "importante" que hacer, aunque sólo sea salvar al mundo.

4.- **Trauma psíquico o emocional insufrible o imposible de "digerir".** En la biografía de toda persona con cáncer suele encontrarse (no he visto excepciones en ningún caso mayor de catorce años) un episodio traumático, bien sea una pérdida irreparable muy sentida o algún acontecimiento que le afectó sobremanera. La máscara del disimulo hace que a muchos les sea difícil reconocer la dolorosa huella que quedó grabada en su interior. Pero es misión primordial de cualquiera que tenga un tumor examinar su vida y "digerir" todo lo que no ha sido correctamente asimilado. Naturalmente le mostraré algunas ideas para hacerlo.

5.- **Contaminación electromagnética.** Para mí está fuera de toda duda la influencia negativa de los campos electromagnéticos de baja frecuencia. Por eso dedico un capítulo entero a este asunto (capítulo 23).

6.- **Influencias telúricas negativas.** Tema desarrollado en el capítulo 22.

7.- **Contacto muy frecuente con agentes cancerígenos.** Fumar, comer alimentos desnaturalizados, determinados aditivos químicos, recibir dosis de radiación altas o repetidas, tomar el sol excesivamente sin la adecuada protección... Hay miles de situaciones y sustancias sospechosas de favorecer la aparición del cáncer. Sobre todo ¡no se obsesione! Simplemente use la inteligencia y el sentido común. Evite, por ejemplo, realizarse radiografías que no sean estrictamente necesarias, no juegue con su cuerpo siguiendo la moda de la piel más bronceada, coma alimentos sanos y naturales (elija alimentos ecológicos y no acumulará restos de sustancias altamente perniciosas en su organismo), no ingiera por costumbre alimentos excesivamente calientes, no abuse de la sal, deje de fumar. Personalmente recomiendo a todo el mundo que complemente su dieta con un buen complejo multivitamínico y mineral.

8.- **Alimentación incorrecta.** La falta de fibra en la dieta se asocia con cáncer de colon (en realidad el problema es el estreñimiento), frutas y verduras (cultivo ecológico preferentemente) son auténticas guardianas de su salud. En general, aunque se quiera pensar lo contrario, la alimentación es cualitativamente deficiente en la mayoría de los países desarrollados. Si nuestro cuerpo recibe todo lo que necesita tenderá a funcionar correctamente. Siempre y cuando la psiquis se lo permita.

9.- **Deficiente oxigenación.** No me cabe duda que es ésta una causa principal de lesión tisular. Respiramos poco y mal, hacemos poco ejercicio, en consecuencia nuestros tejidos reciben poco oxígeno durante muchos años. Hablo de pequeñas deficiencias sostenidas en el tiempo, por supuesto. Las células cancerosas son especialistas en desarrollarse en medios con poco oxígeno. En realidad no suelen necesitar oxígeno para nada. Sin embargo todas las células normales de nuestro cuerpo tienen un metabolismo aeróbico (necesitan el oxígeno para producir energía). Un mal aporte crónico de oxígeno a los tejidos (por niveles de oxígeno bajos o deficiencia en su transporte y distribución) puede favorecer la aparición de alguna célula capaz de un metabolismo anaeróbico (sin oxígeno) y, como esto no es normal en nuestro cuerpo, perderá contacto con el orden establecido. Puede parecer una manera ingenua de explicar la génesis de un cáncer pero no me cabe duda acerca del papel de la hipoxia tisular crónica (mal suministro de oxígeno a un tejido) en el cáncer.

10.- **Una mala relación sodio-potasio.** El exceso de sodio en nuestra dieta (la sal común es la principal responsable) es lo que suele determinar un deficiente balance sodio-potasio. El sodio, normalmente, debe encontrarse en mayor proporción en el medio extracelular mientras que el potasio se ubica, preferentemente, en el interior de las células. El aumento de sodio en el interior de las células conlleva una excesiva absorción de agua por parte de éstas. Las células con exceso de sodio retienen agua y se "balonizan", o sea, se deforman. Esta deformación celular puede determinar un déficit funcional. Las células inchadas por el exceso de agua retenido en su citoplasma tienen más probabilidades de alterarse lo suficiente como para no responder al orden general del cuerpo. De esta manera es más fácil que sufran esa "locura celular" que llamamos cáncer.

Afortunadamente es muy fácil evitar este desequilibrio. Basta con no excedernos en el consumo de sal (piense que hay muchos alimentos con gran cantidad de sodio aunque no se les añada sal) y hacer predominar en nuestra dieta alimentos que proporcionen buenas cantidades de potasio.

[[Aquí hay un artículo muy práctico sobre el equilibrio sodio-potasio](#)].

---

(miércoles 14 de noviembre de 2007)

## **EL EQUILIBRIO SODIO-POTASIO**

*Consumimos una cantidad muy excesiva de sodio y el potasio resulta en proporción deficiente. El equilibrio sodio-potasio es muy importante para nuestro organismo.*

*El exceso de sodio es muy negativo para:*

- \* El metabolismo de los huesos.*
- \* El buen funcionamiento del sistema circulatorio y corazón.*
- \* La normal producción de energía.*
- \* El correcto funcionamiento de los riñones.*
- \* El mantenimiento de la presión arterial normal (especialmente en la hipertensión).*
- \* Los músculos y los tejidos. Se infiltra en las células y se retienen líquidos, lo que deteriora sus funciones.*

*El eminente cardiólogo Dr. Sodi Pallarés descubridor e investigador de las muchas influencias de este desequilibrio en el organismo, propone una dieta baja en sodio y alta en potasio como fundamento de la buena salud.*

*Para aplicar esta dieta saludable basta tener presente los alimentos que contienen gran cantidad de sodio para eliminarlos o restringirlos, al tiempo que se consumirán prioritariamente los que contienen potasio (y son a la vez pobres en sodio). Esta dieta está conforme también con la recomendación de hacer predominar los alimentos alcalino-reativos sobre los ácido-reativos.*

*Una de las claves más importantes es evitar el añadir sal (cloruro sódico) a las comidas. En todo caso el tope diario será de un gramo y medio (se puede hacer pesar esa cantidad y tomar el volumen que ocupa como referencia, auxiliándose de un dedal o recipiente similar). Acostúmbrese a sazonar con hierbas aromáticas y especias. Quienes "no puedan sufrir" de ninguna manera comer sin sal (lo cual sólo es cuestión de hábito y saber apreciar el sabor natural de los alimentos) pueden optar por la sal potásica de régimen.*

*Importante: consulta a tu médico si tienes dudas. Siempre sigue las recomendaciones de tu médico.*

**ALIMENTOS CON UN ALTO CONTENIDO EN SODIO**

**-Deben evitarse o consumirse con mucha moderación-**

- \* Sopas de sobre.
- \* Cubitos (Avecrem y similares).
- \* Queso en general (excepto el queso sin sal).
- \* Clara de huevo.
- \* Mahonesa.
- \* Mantequilla salada.
- \* Margarina.
- \* Mantequilla de cacahuete.
- \* Todos los mariscos.
- \* Bacalao.
- \* Conservas y enlatados (incluso los vegetales).
- \* Embutidos y fiambres.
- \* Cereales tipo desayuno (Corn Flakes, etc.).
- \* Algunas aguas minerales.
- \* Visceras (pulmón, corazón, hígado, riñones...)
- \* Lengua
- \* Corned Beef.
- \* Pato.
- \* Flanes.
- \* Jamón.
- \* Extracto de carne.
- \* Pan de todo tipo (excepto sin sal)
- \* Galletas.
- \* Chocolate.
- \* Aceitunas.
- \* Uvas pasas con pepita.
- \* Altramuces.
- \* Apio.
- \* Col fermentada.
- \* Mostaza.
- \* Patatas fritas.
- \* Aperitivos, snacks.
- \* Pepinillos encurtidos y similares.
- \* Jugo de remolacha.
- \* Tomate concentrado.
- \* Frutos secos con sal.
- \* Bicarbonato sódico.
- \* "Sal de frutas".
- \* Pasteles, confituras y mermeladas.

#### *ALIMENTOS RICOS EN POTASIO Y BAJOS EN SODIO*

*(Lo son mientras no se les añada sal)*

***-Deben predominar en la alimentación diaria-***

- \* Arroz integral.
- \* Copos de avena.
- \* Cereales integrales.
- \* Mijo.



- \* *Germen de trigo.*
- \* *Trigo sarraceno.*
- \* *Muesli.*
- \* *Levadura de cerveza.*
- \* *Aguacate.*
- \* *Todas las frutas frescas.*
- \* *Frutas secas (menos las pasas con pepitas).*
- \* *Frutos secos y oleaginosos (los altramuces no).*
- \* *Todas las verduras y hortalizas frescas (excepto apio, hinojo, remolacha y zanahoria).*
- \* *Todas las legumbres.*
- \* *Setas.*

*En una proporción menor:*

- \* *Leche, kéfir, yogur.*
- \* *Leche de soja.*
- \* *Mero.*
- \* *Carpa.*
- \* *Perca.*
- \* *Trucha.*
- \* *Sargo.*
- \* *Solomillo de ternera.*
- \* *Pechuga de pollo.*
- \* *Carne de caballo.*
- \* *Conejo.*
- \* *Liebre.*

= *Texto tomado del libro: "Salud y Larga Vida por la Alimentación" de Editorial Terapión*

**11.- Exceso de ácidos en el medio extracelular.** Demasiados alimentos ácido-reactivos (carne, pescado, cereales...), pocos alimentos alcalino-reactivos (verduras, frutas...), pobre oxigenación, vida sedentaria, beber poca agua, estrés y emociones negativas son las principales causas que provocan una excesiva proliferación de ácidos en el medio extracelular.

En esas condiciones las células de los tejidos hacen pasar los ácidos a su interior para tratar de neutralizarlos. En este proceso han de expulsar, necesariamente, al exterior preciosas moléculas de potasio.

Si no se corrige la situación el exceso ácido las perjudica produciéndoles lesiones irreversibles. El desequilibrio del potasio intracelular cierra el círculo (véase el punto anterior).

[[Aquí hay un práctico artículo sobre el equilibrio ácido-alcalino](#)].

*(miércoles 14 de noviembre de 2007)*

## **EL EQUILIBRIO ACIDO-ALCALINO**

*Nuestro cuerpo vive gracias a su constante actividad encaminada a mantener el equilibrio en su medio interno. Una de las variables más importantes que ha de procurar sostener en adecuada armonía es el pH.*

*El pH es una medida que nos indica la tendencia de algo hacia la acidez o la alcalinidad. Nuestro*

*cuerpo tiende, normalmente, a desviarse hacia la acidez y sus esfuerzos van encaminados a contrarrestarla. Se producen muchos ácidos (por la alimentación, rutas metabólicas, actividad celular...) y asimismo existen variados sistemas que los neutralizan y eliminan (riñones, respiración, componentes alcalinos de la sangre...). De ésta manera el medio interno trata de mantenerse en la estrecha franja de pH que permite sostener la vida. La sangre es tremendamente estable en éste aspecto y se puede permitir muy leves variaciones. Los excesos ácidos, como hemos dicho, han de ser eliminados.*

*Sucede que hay alimentos que favorecen la acidez y otros que aportan bases (álcalis). En nuestras dietas suelen abundar, con gran diferencia, los primeros. Y por éste motivo solemos padecer un exceso ácido que es enormemente perturbador para el normal funcionamiento del cuerpo y sus células. Agrava la situación la vida sedentaria, la escasa oxigenación e, incluso, las emociones negativas que cada vez abundan más en nuestras sociedades.*

### ***¿QUE OCURRE CUANDO HAY UNA CONSTANTE TENDENCIA A LA ACIDEZ?***

*Como explicamos, la sangre tratará a toda costa de mantener su pH (ligeramente alcalino). Para ello a de difundir hacia los tejidos todo exceso ácido. Allí, los ácidos serán recogidos por la linfa. El sistema linfático es un sistema circulatorio unidireccional que recoge desechos y también productos útiles de los tejidos. Los ganglios, entre otras funciones, hacen de estaciones depuradoras. Finalmente, la linfa limpia, procedente de todos los vasos linfáticos del cuerpo, desemboca en la vena cava, antes de su entrada en el corazón.*

*Cuando la linfa recoge demasiados ácidos, lo que primeramente puede resultar afectado es el sistema inmunológico o defensivo. El exceso de acidez perturba a los linfocitos (células encargadas de defendernos frente a las infecciones y que se preparan para ello en los ganglio linfáticos). Estos no pueden cumplir debidamente sus misiones.*

*Cuando la acidez es tanta que no puede ser totalmente absorbida por el sistema linfático, se acidifican todos los tejidos de nuestro cuerpo. Riñones, pulmones y piel también se encargan de eliminar ácidos.*

*Aunque esquemáticamente expuesto, eso es lo que ocurre cuando se aporta en la dieta un exceso ácido y no se puede neutralizar y eliminar satisfactoriamente. Las consecuencias, tarde o temprano, darán lugar a problemas tales como:*

- \* Fatiga crónica.*
- \* Nerviosismo, irritabilidad, tendencia a la depresión.*
- \* Dolores en las extremidades.*
- \* Dolor de cabeza.*
- \* Tendencia a sufrir infecciones repetitivas de cualquier tipo. Las más frecuentes pueden ser resfriados, amigdalitis, faringitis, bronquitis, cistitis e infecciones genitales.*
- \* Inflamaciones frecuentes que curan lentamente.*
- \* Problemas dentales.*
- \* Malestares gástricos e intestinales.*

- \* *Cálculos renales y en la vesícula biliar.*
- \* *Irritaciones de la piel, generalmente por el sudor ácido.*
- \* *Eccemas, predisposición a las infecciones por hongos.*
- \* *Calambres, contracturas (predisposición a padecer lumbago, ciática y tortícolis).*
- \* *Desmineralización ósea.*
- \* *Agravamiento de los procesos alérgicos.*
- \* *Insomnio.*

*La excesiva acidez de su medio, en un grado mayor, puede producir "locura" celular, que es la definición más breve del cáncer. Por eso, las dietas que se acepten eficaces para prevenir el cáncer están formadas mayoritariamente por alimentos que ceden álcalis al organismo. Vamos a ver a continuación cuales son:*

### ***ALIMENTOS DE REACCIÓN ALCALINA***

- \* *Todas las frutas, incluidos los cítricos. Estos son ácidos por contener ácido cítrico, pero en el organismo su parte ácida es eliminada en la respiración dejando en su lugar una gran cantidad de elementos alcalinos.*
- \* *Todas las verduras. Incluidas las semillas germinadas y tubérculos, especialmente las patatas.*
- \* *Leche y derivados, excepto quesos fuertes.*
- \* *Otros: yema de huevo, castañas y soja.*

### ***ALIMENTOS DE REACCIÓN ÁCIDA***

- \* *Cereales y derivados (harinas). No lo son cuando se consumen germinados.*
- \* *Alimentos que contienen glúcidos y proteínas. Las legumbres (germinadas de reacción alcalina).*
- \* *Azúcares. (La miel no da reacción ácida).*
- \* *Proteínas en general. Carnes, pescados, huevos (sólo la clara), quesos curados...*
- \* *Alcohol.*

*Hay que incluir el tabaco y el café.*

***EN UNA DIETA SANA LOS ALIMENTOS ALCALINO-REACTIVOS DEBEN PREDOMINAR SOBRE LOS ÁCIDO-REACTIVOS.  
¿COMO SABER SI TENEMOS UN EXCESO ÁCIDO?***

*Es muy fácil. No tenemos más que medir el pH de la orina. En ella podemos ver claramente lo que el cuerpo trata de eliminar. Así, si es ácida es que nos sobran ácidos y necesitamos proveer al organismo de elementos alcalinos y lo contrario (mucho menos común) si es alcalina.*

*Para ello compraremos en la farmacia o en un establecimiento que vendan material de laboratorio tiras de papel indicador de pH.*

*Mediremos la segunda orina de la mañana (la segunda vez que orinemos después de levantarnos de la cama). La primera orina después de despertar es muy ácida siempre porque durante el sueño el cuerpo se entrega a procesos de reparación y ajuste. En consecuencia se eliminan más ácidos.*

*Basta mojar la mitad de una tira del papel indicador en la orina. Este cambiará de color y, en un catálogo de colores que suele venir en el estuche de las tiras, miraremos con qué cifra se corresponde.*

*Lo normal debiera ser 7 ó 7,5 (un color verdoso). Si la cifra es menor indica un exceso ácido. Entonces deberemos seguir una dieta más alcalina hasta que se normalice. Lo podemos medir todos los días, es extremadamente sencillo.*

*Cuando ya la segunda orina de la mañana se mantiene en el pH óptimo observaremos como muchas molestias que posiblemente sufriéramos tienden a desaparecer.*

*En bastantes casos la acidificación es tan rebelde que tendremos que ayudarnos tomando suplementos alcalinizantes. Recomendamos los que están compuestos por citratos, preferiblemente que no contenga citrato sódico para evitar el exceso de sodio. Se consiguen en herboristerías o establecimientos de dietética. Se toma media cucharadita en agua tres veces al día si el pH es de 5 y se va disminuyendo cuando va aproximándose a su valor óptimo (7-7,5). Luego, lo ideal, es mantenerlo con la dieta.*

## **FACTORES QUE CONTRIBUYEN A CONTRARRESTAR LA EXCESIVA ACIDEZ**

- \* Dieta con preponderancia de alimentos alcalino-reactivos.*
- \* Ejercicio físico.*
- \* Buena oxigenación (mejora de la capacidad respiratoria).*
- \* Beber abundante agua de buena calidad.*
- \* El sueño reparador y la relajación.*
- \* Las emociones positivas (alegría, optimismo...).*

## **¿PUEDE HABER EXCESO ALCALINO?**

*Sí, puede haberlo y se detecta fácilmente midiendo el pH urinario. No es lo habitual. Se contrarresta aumentando la ingesta de alimentos ácido-reactivos.*

*Así que uno de los secretos para tener más vitalidad y resistencia frente a las enfermedades consiste en hacer predominar los alimentos alcalino reactivos en nuestra alimentación diaria.*

*= Texto tomado del libro: "Salud y Larga Vida por la Alimentación" de Editorial Terapión)*

---

Así llegamos a una situación bioquímica que favorece el desarrollo del cáncer.

## MATERIA

### 04. TRATAMIENTO OFICIAL DEL CANCER

A continuación haremos un breve paseo por los tratamientos utilizados "oficialmente" en el tratamiento del cáncer. Con el término "oficial" me quiero referir a la manera de enfocar y tratar el problema por los organismos sanitarios competentes en la mayor parte del mundo actualmente. Cualquiera de estos métodos es el que seguramente le será propuesto por su oncólogo a un paciente al que se le ha diagnosticado un tumor canceroso.

Conviene saber que estos tratamientos serán tanto más exitosos cuanto más precozmente sea detectado el problema. La mayoría de los tumores cancerosos pasan por un estadio inicial de crecimiento rápido durante el cual resultan más susceptibles de ser atacados por los medicamentos antineoplásicos conocidos. Con el tiempo alcanzan una fase de crecimiento más lento en la que estos medicamentos, por su mecanismo peculiar de acción, resultan menos eficaces o, para ser más exactos, menos específicos.

Por otra parte, la mejor forma de realizar un diagnóstico certero, es decir, saber si un tumor es de carácter benigno o maligno, pasa por tomar una muestra del tejido sospechoso. Esto significa la realización de una biopsia. La biopsia consiste en una punción del tumor para extraer una pequeña porción del tejido y observar luego al microscopio de qué células se tratan y su velocidad de división. Para algunos este método, por otra parte el único sistema de diagnóstico realmente definitivo, podría conllevar el riesgo de diseminar en el organismo algunas células cancerosas del propio tumor. Mi consejo es que desde en que se sospeche la existencia de un tumor canceroso (o cuando se le vaya a realizar una biopsia; incluso después de efectuada) refuerce su sistema inmunológico para que sus defensas, capaces de devorar cualquier elemento extraño, estén trabajando de la mejor manera.

Básicamente, hay cuatro métodos "oficiales" para tratar un cáncer: *cirugía, radioterapia, quimioterapia y tratamiento paliativo*. Veamos someramente cada uno de ellos.

**CIRUGÍA:** consiste en la extirpación quirúrgica de la masa tumoral. Esto, a veces, es fácil y otras no tanto. Dependerá de lo mejor o peor localizado que se encuentre el tumor. Como se comprenderá, esta forma de actuar trata la afección como un problema localizado. Otras veces se usa la cirugía para reducir la masa del tumor con lo que entra de nuevo en una fase de crecimiento rápido y puede ser mejor atacado por la radio o quimioterapia. Como no es posible saber si queda alguna célula cancerosa "despistada" se tratará de eliminar un área mayor que la del propio tumor y un cierto número de ganglios linfáticos por los que pudieran diseminarse. En una operación de un tumor de mama a veces no queda más remedio que extirpar la mama entera y los ganglios axilares que son la vía de diseminación más frecuente.

Desgraciadamente la cirugía no produce cambios positivos sobre el "terreno", es decir, sobre el conjunto del organismo que es a lo que, en el contexto de esta obra, concedemos la mayor importancia. Lo cierto es que al no resolver el problema original, el que posibilitó la aparición del cáncer, la cirugía no genera un alto porcentaje de resultados positivos a medio y largo plazo. No pocos tumores vuelven a aparecer en la misma u otra forma por lo que no se puede considerar a la cirugía un método curativo definitivo. Téngase en cuenta que, estadísticamente se considera curación cuando no hay recidiva en un plazo de cinco años.

En algunas ocasiones la cirugía misma puede mermar hasta tal punto la calidad de vida del paciente que conviene reflexionar mucho antes de la intervención, sobre todo en aquellas cuyas estadísticas de no recidiva en cinco años son peores. Aunque resulte duro aceptarlo hay casos en los que la

evolución de un cáncer resulta menos limitante para la persona afectada que el resultado de la propia intervención quirúrgica. Así que, en todo caso, debe seguirse el consejo sincero del médico o respetarse la decisión del paciente.

**RADIOTERAPIA:** las radiaciones ionizantes resultan un tratamiento inespecífico del cáncer. Con ello quiero decir que su mecanismo de acción es matar células que se dividen rápido, sin que se discrimine especialmente entre cancerosas o normales. También es cierto que cada vez se diseñan tratamientos cuyo "punto de mira" es más focalizado y específico. De cualquier forma el sistema inmunitario del paciente puede quedar profundamente afectado y es por ello que las condiciones del "terreno" tras el tratamiento no son las mejores para impedir la recidiva. La parte positiva es que se pueden poner en práctica numerosas medidas complementarias para mejorar las condiciones.

**QUIMIOTERAPIA:** los medicamentos usados en la quimioterapia aún no son muy selectivos (aunque la industria farmacéutica está en ello seriamente). Afectan en mayor medida a las células que se dividen más rápido, sean las del propio tumor o no. Por eso decía que su efecto es mejor cuando un tumor se encuentra en una fase de crecimiento rápido. Desgraciadamente esta fase ya ha pasado cuando se confirman muchos diagnósticos. Y también existen células normales que pueden reproducirse más rápidamente que las tumorales, como las de los epitelios gastrointestinales, piel y médula ósea, por ejemplo, con lo cual también resultarán afectadas. Las células del sistema inmunitario también son atacadas por la quimioterapia con lo que las condiciones globales post tratamiento no resultan tampoco excelentes para garantizar la no reproducción del problema.

Actualmente se trata de dosificar cuidadosamente el medicamento antineoplásico a utilizar o bien se usan combinaciones que tratan de hacer más eficaz su acción. Los efectos secundarios, como es sabido, son abundantes. Como el sistema inmunitario queda tan afectado hay que vigilar cuidadosamente la posibilidad de infecciones que pueden llegar a ser graves.

La quimioterapia, sin embargo y, desde un punto de vista estadístico, ha conseguido elevar la esperanza de vida en algunos casos, como en la leucemia linfoblástica en niños, por ejemplo. Pero sigue planteando dudas en bastantes otros casos. NO es fácil llegar a saber si un paciente concreto vivirá más o menos sin tratamiento. Aunque haya alguien tentado a creerlo tampoco estoy diciendo ninguna barbaridad.

Debo decir que las investigaciones científicas actuales buscan dotar a los medicamentos antineoplásicos de una mayor selectividad. Cuando se consigan identificar elementos diferenciales de las células cancerosas con el resto de las células normales podrá conseguirse que estos medicamentos actúen exclusivamente sobre aquellas. Por aquí van encaminadas las investigaciones y es por ello que la quimioterapia irá deparándonos interesantes sorpresas en los próximos años. Curiosamente la naturaleza nos ofrece algunos tóxicos celulares con una gran preferencia por células alteradas. Desgraciadamente la polémica siempre está presente y, aunque hay estudios favorables, tratándose de sustancias que no pueden patentarse terminan estrellándose contra los firmes muros de la farmacología mercantilista. Hablaré de algunas de estas sustancias en próximos capítulos.

**TERAPIA PALIATIVA:** trata de evitar el dolor o las inflamaciones secundarias para proporcionar una calidad de vida aceptable al paciente que no puede ser tratado con ninguna de las opciones anteriores. Es, obviamente, un deber del médico y un derecho fundamental de todo enfermo.

Es MUY IMPORTANTE saber que toda persona enferma, o sus familiares directos si aquella no está capacitada, tiene el derecho a recibir toda la información que solicite sobre su proceso y a decidir sobre su tratamiento. La misión de este libro es primordialmente informativa. Creo firmemente que el cáncer hay que tratarlo simultáneamente desde tres perspectivas que he definido

como "MATERIA, ENERGÍA y CONSCIENCIA", tal como lo iré desarrollando. Por tanto, de ninguna manera trato de excluir a éstos que he denominado tratamientos "oficiales", aunque destaque que actúan únicamente sobre la parte material y, aún dentro de ésta, sobre un área focal determinada. Al resultado final exitoso se puede llegar desde diversos enfoques que pueden incluir perfectamente la cirugía, radioterapia o quimioterapia.

Trato, eso sí, de ampliar horizontes basándome en mi experiencia y la de muchos otros. Los medios son únicamente eso, medios. Si usted o cualquiera que tenga que enfrentarse a un diagnóstico de cáncer contempla el problema desde una mejor perspectiva y amplía su capacidad de "hacer", habré cumplido mi objetivo. Sé que el éxito en el tratamiento del cáncer se alcanzará cuando lo afrontemos desde el mayor número de ángulos posible, con persistencia y coherencia.

Aunque los tratamientos "oficiales" en exclusiva son defendidos a ultranza por numerosos médicos, existe un destacable número creciente de los que abogan por otros tratamientos alternativos tanto en forma exclusivista como complementaria. Por lo que a mi respecta defiendo el derecho de las personas a decidir informadamente acerca de las diferentes opciones posibles. No creo en la única verdad de un tratamiento o un enfoque frente a los demás sino en un enfoque y abordaje amplio del problema. La curación del cáncer pasa por la curación de varios aspectos de la naturaleza y la vida del afectado. Esta armonización global puede lograrse a través de distintas terapias siempre que comprendan, en conjunto, los tres aspectos: materia, energía y consciencia. El equilibrio bioquímico representa un territorio entre lo físico y lo energético.

Tal vez en esta obra no reúna "todo" pero, sin duda, se acerca un poco más. La solución del cáncer ha de estar más cerca del propio paciente de lo que solemos pensar. Por tanto, piense que la vida es un acertijo que debe resolver todos los días. El cáncer nos obliga a volver nuestra mirada hacia nosotros mismo a replantearnos muchas cosas. Por esta vía usted siempre tendrá éxito.

Cuando elija sus alternativas ponga manos a la obra con decisión y escoja triunfar. Con esta visión ha dado usted un paso gigantesco.

También le recomiendo que piense siempre que los médicos que lo atienden tienen como único empeño ayudarle. Cualquier otra cosa que quiera imaginar es realmente inútil.

## **COMO CONSEGUIR QUE SU TRATAMIENTO SEA MÁS EFICAZ**

El resultado de los tratamientos es manifiestamente mejorable. Ya vimos los puntos débiles de las diferentes opciones. Ahora, por tanto, la opción inteligente es potenciar aquellas áreas de su propia naturaleza que resultan debilitadas por el tratamiento. Vimos como la radio y quimioterapia actúa desfavorablemente sobre el sistema inmunitario. En consecuencia todo lo que potencie sus defensas le ayudará y mejorará los resultados de un tratamiento a medio y largo plazo. Veamos algunas ideas:

**VITAMINA A:** protege al organismo de numerosos daños colaterales hasta tal punto que la administración de esta vitamina es de rutina en algunos hospitales importantes. Deberá procurarse un suplemento que le aporte unas 50.000 U.I. diarias, de las cuales al menos la mitad sea en forma de betacaroteno. Informe siempre a su médico. Ahora bien, también le advierto que en algunos casos obtendrá como respuesta un gesto poco amistoso. Aun es mucho el desconocimiento que hay entre los médicos sobre las posibilidades de los nutrientes y su escasa toxicidad.

**ANTIOXIDANTES:** especialmente las vitaminas A, E, C y el oligoelemento selenio. La combinación de estas vitaminas conlleva ya, de por sí, efectos antitumorales. Además refuerzan el sistema inmunológico y protegen a los tejidos sanos de numerosas agresiones.

**GERMANIO:** elemento mineral con capacidad antitumoral. Favorece el transporte de oxígeno a los tejidos y revitaliza a esas células capaces de impedir desarrollo de células anómalas que queden tras un tratamiento de cirugía, radio o quimioterapia. Puede que no resulte fácil encontrar suplementos nutricionales que aporten cantidades interesantes ya que lo ideal sería tomar entre uno y dos gramos diarios de sesquióxido de germanio, la forma inocua de este mineral.

**OTRAS AYUDAS:** muchas que se describen a lo largo de esta obra. La "uña de gato" legítima, una planta sudamericana con reconocidos efectos antimutágenos. El propoleo para reforzar también las defensas y minimizar las lesiones secundarias que pueda padecer. El tratamiento con oxígenos (por ejemplo mediante cámaras hiperbáricas) que hace que las células cancerosas sean mejor atacadas por la radioterapia...

Este libro está lleno de sugerencias de demostrada utilidad y eficacia. Ante un diagnóstico de cáncer no espere más para poner en práctica cuanto esté en su mano. Estudie, asimile y pase a la acción. En el capítulo 29 encontrará un esquema para ayudarle a organizar un tratamiento integral. Informe a su médico. Ya le dije que la mayoría estará dispuesto a comprender el camino que va usted a emprender y apoyarle médicamente aunque no coincida con su opinión. Cualquier buen médico le ayudará en cuanto comprenda que usted dispone de información en todos los sentidos y a tomado sus propias decisiones.

Adelante, siga usted leyendo y descubra lo mucho que puede hacer.



## **05. LA DIETA EN EL CANCER**

Cuando se diagnostica un cáncer lo primero que hay que modificar, radicalmente, es la dieta. Este es uno de los factores primordiales en cuanto al tratamiento físico del cáncer se refiere. No lo dude ni por un momento.

Después de analizar muchos de los pormenores en relación a este tema estoy absolutamente de acuerdo con que *"la dieta adecuada para un canceroso es la misma que sigue un conejo o una vaca"*.

Este es un punto de la mayor importancia. Es absolutamente recomendable que la dieta básica consista en todo tipo de verduras frescas y crudas haciendo especial hincapié en la zanahoria, col o repollo, col lombarda, lechuga y otras hojas verdes. Pero preste atención a esto: procure elegir verduras de cultivo biológico las cuales no deben ser difíciles de encontrar en puestos especializados de los mercados.

La dieta apropiada para un canceroso aporta proteínas de una manera muy restringida. De hecho parece que la disminución radical de la ingesta de proteínas estimula la actividad de los linfocitos T los cuales cumplen un papel muy importante en la lucha contra los tumores.

Otro aspecto capital es la reducción drástica de sodio (sal común). Parece fuera de toda duda que las células normales tienden a deteriorarse por acumular en su interior un exceso de sodio a la vez que pierden potasio. De esta manera retienen agua, se hinchan y sus funciones se alteran. Este es un proceso demostrable de daño celular.

El doctor Gerson ([Gerson Institute](#)) fue un gran defensor de esta dieta y los éxitos de su sistema han sido muchos y muy notables. Hoy sus terapias siguen aplicándose con éxito.

Suele percibirse la idea de que la dieta no puede curar nada. Pero con los alimentos que ingerimos podemos actuar de manera favorable o desfavorable sobre toda la bioquímica de nuestro organismo. No conviene, por tanto, pasar por alto estas recomendaciones ya que pueden marcar la diferencia entre la salud y la enfermedad, la vida o la muerte.

A pesar de no entrar en detalles químicos para no sobrecargar este texto, deberá concederse a este capítulo la importancia que tiene, que es mucha. Así que organicémonos. Esta es la dieta general recomendada para pacientes con cáncer que están dispuestos a ganar su batalla. Tome buena nota.

A partir de ahora deberá tener en su casa abundantes provisiones de verduras frescas de cultivo biológico y una buena licuadora. Beberá un mínimo de dos o tres litros diarios de jugos de verduras recién licuadas. Consumirá, además, las verduras en forma de ensaladas, siempre sin cocinarlas y masticando muy bien. Esto supone tiempo de dedicación a su dieta pero todo merece la pena. A grandes males, grandes remedios... el cambio de alimentación, repito, es un factor fundamental en el proceso de recuperación de la normalidad orgánica.

No podrá usar nada de sal. El objetivo es que su organismo elimine el exceso de sodio del interior de sus células y se restituya el potasio, además de restablecer el correcto Ph tisular (las verduras son alcalinizantes del sistema) y eliminar todas las toxinas que perturben las funciones fisiológicas. Tiene ante usted una gran tarea pero también los medios para realizarlas.

Puede comer también frutas frescas y beberlas como jugo, pero nunca las mezcle con las verduras.

Se necesita un aporte de yodo orgánico que conseguirá fácilmente añadiendo algas a sus platos o ensaladas de verduras. Es fácil encontrar algas deshidratadas. Basta ponerlas a remojo un par de

horas antes de consumirlas. Cambie el agua varias veces para reducir la cantidad de sodi. Si prefiere tomar las algas en forma de comprimidos o cápsulas encontrará en las herboristerías y tiendas de dietética pastillas de alga kelp. Tome aproximadamente nueve comprimidos diarios repartidos a lo largo del día.

Un suplemento de potasio puede ser recomendable. Puede conseguir tabletas de potasio elemental de aproximadamente 100 mg. Tome tres distribuidos a lo largo del día, siempre en medio de cualquier comida.

Consiga pastillas de hígado desecado (importante: que provenga de ganado criado mediante técnicas de ganadería ecológica) para tomar nueve al día. O bien, si lo prefiere, alga espirulina. Le aportarán aminoácidos muy importantes y contribuirán a mantener su energía vital en óptimas condiciones. También le proporcionarán las vitaminas que necesita para no sufrir carencia de ningún tipo.

Las almendras crudas parece que ejercen una acción antitumoral (de mecanismo desconocido). Tome entre quince y veinte almendras crudas todas las mañanas, como desayuno.

Otro elemento de la máxima importancia son las semillas germinadas. Son muy fáciles de preparar y sirven tanto para las ensaladas como para los jugos. Considérelas en la categoría de las verduras, o sea que no las debe mezclar con las frutas. Puede preguntar en los establecimientos de dietética cómo hacer germinar semillas de cereales y otras en su propia casa. También encontrará amplia información en otra de mis obras: Salud y Larga Vida por la Alimentación.

Tome diariamente tres cucharadas soperas de aceite de girasol biológico extraído en frío.

No beba más que agua natural (sin cloro), jugos o infusiones de plantas apropiadas.

Esta dieta debe mantenerse de forma estricta hasta la total recuperación. Es recomendable que consulte a un médico que entienda o quiera entender que usted tiene derecho a desarrollar alternativas. Sepa que estos consejos no son pura especulación teórica. Existen bastantes estudios que prueban su eficacia y, lo que es más importante, muchísimos casos de personas reales que han recuperado su salud gracias a ellos. Siento que estos informes no sean del dominio público y su aplicación quede restringida a clínicas y hospitales que aplican tratamientos alternativos y/o coadyuvantes en el cáncer.

Bien ¿ha comprendido esta sencilla dieta? Es verdad que puede perder algunos kilos pero no crea que serán muchos. Normalmente su peso se estabilizará en un determinado momento y no bajará más. Lo que realmente importa es que recupere su salud al cien por cien. Todo dependerá del grado de evolución del tumor y sus metástasis. Cuanto antes inicie esta dieta, mucho mejor. De cualquier manera siempre ha de resultar beneficiosa.

Vea a continuación, a modo de idea, todo lo que puede incluir en su alimentación diaria:

**ALIMENTOS RECOMENDABLES:** todo tipo de vegetales crudos y, especialmente, acelga, achicoria, ajo, alfalfa, algas, alcachofas (se cuecen ligeramente al vapor), apio, berros, coles, coliflor, cebolla, calabaza, chirivías, diente de león, endibias, escarola, espárragos, espinacas, hojas de remolacha, hojas de nabo (nabiza o grelos), judías tiernas, lechuga, patata (especialmente como jugo fresco), pepino, perejil, pimientos verdes y rojos, puerros, rábanos, remolacha roja, rúcula, zanahoria.

*Semillas germinadas:* alfalfa, avena, cebada, centeno, fenogreco (alholvas), garbanzos, girasol,

lentejas, maíz, soja, trigo, trigo sarreceno y cualquier otra semilla apta para germinar en casa. Cómpralas siempre en establecimientos de dietética y alimentación.

*Frutos oleaginosos y secos:* nueces, pipas crudas de girasol, avellans, almendras (sin tostar y sin sal), pipas de calabaza...

*Jugos de verduras:* todas las que se han indicado se pueden licuar. Deberá beber un mínimo de dos litros o más diarios de jugos frescos. Es muy interesante el de diente de leon (*Taraxacum officinale*) que es una planta silvestre usualmente fácil de conseguir. También se puede licuar la flor de girasol y la raíz de cardosanto. Estas tres últimas plantas citadas poseen notables propiedades para normalizar un terreno canceroso. Ojo, que provengan de campos o cultivos limpios.

*Jugos de frutas:* todas, teniendo en cuenta el no tomarlas al mismo tiempo que las verduras y sus jugos.

*Jugo de limón:* se puede añadir tanto a los jugos de frutas como a los de verduras.

*Aceite vegetal:* puede aliñar las ensaladas con aceite de olivas virgen extra y algo de jugo de limón (no añada sal). Tome tres cucharadas soperas diarias de aceite virgen de girasol obtenido por presión en frío.

Muy interesante para las ensaladas es el chucrut que es col fermentada, un alimento muy apreciado en el centro y norte de Europa. Lo encontrará en buenas tiendas de alimentación.

Existen otros sistemas dietéticos que proporcionan resultados positivos en pacientes con cáncer. Es el caso del sistema propuesto por la doctora Kousmine (al que dedico un capítulo) y la Macrobiótica que elabora distintas dietas según el tipo de cáncer. Para seguir un régimen macrobiótico deberá asesorarse por un especialista cualificado en el método.

## 06. EL METODO KOUSMINE

No podría pasar por alto en esta obra a la doctora Catherine Kousmine. Sus ideas han obtenido una gran difusión debido, tal vez, a la seguridad que proporcionan más de sesenta años de práctica médica profesional y numerosísimas observaciones efectuadas en sus propios pacientes a lo largo de varias décadas.

La Dra.Kousmine considera que el cáncer se desarrolla, preferentemente, en cuerpos mal nutridos debido a los múltiples errores e incongruencias de las dietas y los alimentos actuales. Para demostrar lo sólido de sus argumentos parte de experimentos con animales para luego exponer su dilatada experiencia con pacientes humanos. Su obra fundamental: "Salve su cuerpo" (versión española de Javier Vergara Editor) recoge un significativo número de historias clínicas de sus propios pacientes en las que describe, de forma muy clara y didáctica, su evolución. No todos podemos contar con pacientes a los que hemos observado durante cincuenta años.

Frente a las sustancias cancerígenas, la Dra.Kousmine se reafirma en que un cuerpo que recibe la amplia variedad de elementos nutritivos que precisa para su mantenimiento es reactivo a permitir el desarrollo de un tumor.

*Explica: "Por ejemplo, existe un colorante denominado amarillo de manteca (...) que si se lo administra a ratas alimentadas con comprimidos nutritivos o con arroz pulido se provoca la aparición de tumores en el hígado. Si se alimenta a estos animales con arroz integral o aún con los mismos comprimidos más un suplemento de vitaminas, los tumores son más raros o no se forman".*

*"Existe un cancerígeno poderoso, denominado metilcalantreno, que aplicado a la rata produce un cáncer con gran regularidad. Yo disponía de una cepa de ratas de raza pura el 90% de las cuales desarrollaron espontáneamente un tumor mamario canceroso en un laboratorio especializado de París, donde se las alimentaba con comprimidos nutritivos que contenían presuntamente todo lo que necesitaban. Alimenté a las mismas ratas con trigo, pan negro, zanahorias y levadura de cerveza. La tasa de cáncer descendió a menos del 50%. Por otra parte resultó imposible obtener de ellas un sólo cáncer por aplicación de metilcalantreno según los métodos habituales".*

El punto débil de nuestro organismo, la "gran madre" del cáncer reside, para la Dra.Kousmine, en la finísima capa de células epiteliales del intestino. Esa capa a través de la cual los nutrientes llegan al torrente sanguíneo y la circulación linfática. Esa finísima capa formada por una sola hilera de células se renueva cada dos o tres días completamente. Pero para poder mantenerse normal necesita el aporte de sustancias nutritivas adecuadas entre las que destacan los ácidos grasos poliinsaturados (muy deficientes, por regla general, en nuestra alimentación moderna) y un equilibrado balance vitamínico y mineral.

Si esta membrana intestinal se vuelve excesivamente porosa o permeable permitirá la entrada a la sangre y la linfa de numerosos tóxicos y bacterias. Con el tiempo el hígado (que recibe a través de la vena porta la sangre que ha pasado por el intestino ) se saturará y los filtros o ganglios linfáticos estarán repletos de detritus orgánicos. En esta situación toda la economía corporal podría sufrir un gran colapso.

Sin embargo, para la Dra.Kousmine, un tumor (benigno o maligno) es una barrera de defensa más. Sí, ha leído usted bien. Según la tesis de esta notable investigadora, un tumor es un foco de atracción que alberga todo tipo de tóxicos y microorganismos patógenos evitando, de esta manera, su libre difusión por el organismo. Lo apoya el hecho de que es posible demostrar la presencia de numerosas bacterias patógenas en la mayoría de los tumores, excepto los irradiados, como es lógico, por el poder esterilizante de las radiaciones ionizantes. Las experiencias que avalan sus teorías se exponen en el libro citado.

Por tanto, en el método Kousmine (que no difiere de algunos otros en el fondo sino en la forma) la prevención y la resolución de un estado canceroso se basa en dos puntos:

- 1) Impedir la entrada de nuevos tóxicos al organismo eliminando las sustancias y alimentos perjudiciales.
- 2) Realizar los cambios dietéticos apropiados para restaurar la normalidad asegurando un ingreso suficiente de todos los materiales que el cuerpo necesita para regenerarse.

En el método Kousmine se le concede una capital importancia a tres aspectos (con los que estoy en total acuerdo):

- A) Incrementar el consumo de ácidos grasos poliinsaturados (antiguamente vitamina F) limitando, además, la ingesta de grasas saturadas.
- B) Restablecer el Ph extracelular adecuado.
- C) Asegurar una alimentación natural, con alimentos frescos, integrales y biológicos que proporcione todas las vitaminas, minerales, oligoelementos y enzimas naturales necesarias.

Veamos cómo se ponen en práctica estos tres importantes aspectos:

A) Es imprescindible rebajar al máximo la ingesta de grasas saturadas. No se toman huevos, chocolate, cacao ni grasas sólidas a temperatura ambiente como la mantequilla. Esto incluye todo tipo de bollería industrial, por ejemplo. Por el contrario, se han de utilizar aceites ricos en ácidos grasos poliinsaturados como el de girasol virgen, de germen de trigo, lino o sésamo. Estos aceites se consumirán crudos. Una vez abiertos los envases se han de preservar del calor, el aire y la luz. La dosis mínima se establece en dos cucharadas soperas diarias.

Resultan interesantes los suplementos a base de aceite de primula (onagra) o de borraja que se pueden encontrar en tiendas de dietética. A este respecto recomiendo la lectura del capítulo 12 de mi obra "Salud y Larga Vida por la Alimentación".

Se recomiendan instilaciones rectales (con una pera de goma) de 100 mililitros de aceite virgen de girasol prensado en frío. Esta cantidad de aceite se introduce en el recto tras un enema o lavado intestinal (véase el capítulo 8) y se retiene para que sea absorbido.

La aportación de ácidos grasos poliinsaturados procedentes de aceites que los contengan, vírgenes y extraídos en frío, es una parte fundamental del método Kousmine. Tiene como objetivo potenciar la inmunidad y proveer al organismo de elementos imprescindibles para mantener las membranas celulares (incluida la intestinal) en el mejor estado.

B) Hemos visto en el [capítulo 3](#) la importancia que tiene el mantener un Ph adecuado del líquido extracelular y el papel de los ácidos en la génesis del cáncer. La dieta predominantemente vegetariana introduce en el sistema elementos alcalinizantes para contrarrestar los ácidos. En el método Kousmine se enfatiza la idea de ayudarse ingiriendo citratos alcalinos y controlando el Ph urinario que es un buen indicador de lo que sobra en el medio extracelular.

Se pueden utilizar alcalinizantes como Kibasit, Herbasit u otras marcas compuestas a base de citratos. Personalmente prefiero que no contengan bicarbonato o citrato sódico para evitar excesos de sodio.

Con un papelito indicador de Ph (de venta en tiendas de material para laboratorios o farmacias) se mide el Ph de la segunda orina de la mañana. El papel cambia de color en contacto con una gota de orina. En la escala de colores del estuche comprobamos el Ph.

Tomaremos entre una y tres cucharaditas de los polvos alcalinos antes dichos (o similares) hasta que la segunda orina de la mañana tenga un Ph de 7 o 7,5. A partir de entonces debe mantenerse así con la dieta y la toma eventual (si es necesario) de alguna cucharadita de los polvos alcalinos.

C) Vitaminas, minerales y oligoelementos. La Dra.Kousmine aboga por los alimentos integrales y biológicos. Estos son los que conservan la mayor parte de sus vitaminas y minerales siendo, además, cultivados sin el concurso de pesticidas o sustancias potencialmente nocivas para el individuo o el medio ambiente.

Es recomendable, por tanto, tomar diariamente algún suplemento vitamínico completo. Puede usarse, también, levadura de cerveza, germen de trigo y uno o dos comprimidos de cloruro de magnesio.

Kousmine recomienda encarecidamente consumir todos los días cereales integrales enteros o molidos. Sugiere molerlos en casa para aprovechar toda su riqueza nutricional. Esto no es difícil si se dispone de un molinillo de cereales casero (pregunte en su centro de dietética o busque por internet).

¿CONTRADICCIONES? NO, GRACIAS. No existe contradicción alguna entre el método propuesto por la Dra.Kousmine y lo que he sugerido en el [capítulo anterior](#). De hecho, el método dietético básico para el cáncer y el que se muestra aquí se complementan mutuamente. En ambos casos, cuando se trata de cáncer, se desaconseja el consumo de carne. Pero concretemos el método Kousmine:

**Eliminar de la dieta:** grasas sólidas, mantequilla, margarina, chocolate, pasteles, bollos, dulces y todas las grasas de origen animal (se tolera algo de queso fresco). Por supuesto se proscriben el alcohol y el tabaco.

**Lo menos posible:** azúcar(en todo caso se utilizará azúcar integral de buena calidad o miel) y sal.

**Indispensable:** dos cucharadas soperas diarias de aceites elaborados mediante prensado en frío (girasol, lino, sésamo o germen de trigo), siempre en crudo.

### **EJEMPLO PRÁCTICO:**

**DESAYUNO:** el momento ideal para tomar la famosa "**Crema Budwig**" cuyas virtudes han sido tan alabadas por la doctora protagonista de este capítulo. Se prepara así: batir dos cucharadas de aceite de lino (en su defecto de germen de trigo) con cuatro cucharaditas de queso blanco fresco o requesón hasta que queden estos ingredientes bien mezclados, con aspecto cremoso. A continuación se agrega el jugo de medio limón y un plátano maduro, miel al gusto, dos cucharaditas de frutos oleaginosos recién molidos (pipas de girasol, semillas de lino, almendras, nueces...) y tres cucharaditas de cereales integrales recién molidos y crudos. Finalmente se añade alguna fruta fresca de temporada. Todo esto se bate y se mezcla muy bien quedando así lista para tomar.

Si no se toleran bien el trigo o el centeno crudos (pueden producir gases en algunas personas), se utilizará arroz integral, cebada, avena o trigo sarraceno. En todo caso se procurará ir alternando distintos cereales.

En el desayuno se puede beber leche de soja o alguna infusión de plantas.

COMIDA DEL MEDIODÍA: una buena ensalada, germinados, legumbres o verduras crudas o cocidas al vapor. Siempre (todos los días) potaje, crema o papilla de cereales integrales. También se puede tomar una menestra de verduras y legumbres o patatas.

CENA: siempre moderada y ligera a base de frutas o ensalada de todo tipo de verduras crudas con algún fruto seco y queso fresco sin sal. También se puede arreglar la cena con potaje de cereales integrales o arroz integral en sus casi infinitas y exquisitas formas de preparación. Otras veces se puede tomar un buen pan integral (repito: un buen pan integral y no esos panes blancos con cascarillas que se pretende hacer pasar por integrales) con miel...

En el libro de la Dra.Kousmine vienen numerosas sugerencias. Recomiendo que, una vez comprendidas las ideas básicas, se consigan algunos libros de cocina vegetariana, sobre ensaladas y jugos. También se encuentran libros de recetas basados en el método Kousmine. Así la alimentación, además de ser un tratamiento, también puede ser un placer.

Entre comidas pueden tomarse jugos de frutas o de verduras.

Teniendo en cuenta las tesis de la Dra.Kousmine queda muy justificado el uso del ajo como poderoso antiséptico intestinal y general. Téngalo en cuenta... cuanto más ajo coma mejor para su cuerpo. Y no me diga que repite... al fin y al cabo estamos hablando de la vida ¿no?

Básicamente este es el método dietético de la Dra.Kousmine. Sus efectos, según ella, se notan a los dos meses pero es necesario seguir estas pautas de alimentación saludable durante al menos dos años. Poco tiempo, por cierto, cuando tan pocas esperanzas de calidad y duración de vida se ofrecen tras un diagnóstico de cáncer.

Numerosas afecciones mejoran indudablemente con este método dietético. Para más datos consulte la abundante bibliografía que existe sobre el método Kousmine.

## **07. HIDROTERAPIA DE COLON**

No se salte este capítulo. Hasta ahora ha leído ideas muy importantes. Si aceptamos las tesis de la Dra. Kousmine (y comprenda que es bastante coherente) nuestro intestino se convierte, si no está en buenas condiciones, en una fuente muy importante de auto-intoxicación. Aceptando, además, que un tumor sea un mecanismo de defensa o, dicho de otra forma, un foco de atracción de toxinas y microorganismos patógenos, convendrá no solo proporcionar los materiales para una buena regeneración de su pared sino evitar la permanencia de toxinas en su luz.

Desde hace miles de años parece que esta idea ha convivido con nosotros. Por eso la práctica del lavado intestinal ha perdurado hasta nuestro siglo formando parte de muchos sistemas destinados a promover la salud.

Liberar al intestino de la suciedad acumulada se traduce en una acrecentada sensación de bienestar físico y mental. La sangre se libra de toxinas y ello se nota claramente en la piel, que va adquiriendo un aspecto más limpio y saludable.

El estreñimiento es una causa importante de malestares y enfermedades. Casi todas las dolencias, según mi experiencia, mejoran en mayor o menor grado con un intestino limpio. Aún así, un funcionamiento regular del intestino no lo es todo. Podemos evacuar todos los días y continuar intoxicándonos debido a una alteración de la permeabilidad intestinal. Parte de la solución está expuesta en el [capítulo anterior](#). La información relativa a este importante aspecto se completa con la lectura atenta de estas líneas.

La hidroterapia de colon es un sistema moderno de limpieza intestinal que se realiza en centros especializados. Una cánula introducida en el recto permite hacer pasar al interior del intestino agua limpia a una temperatura controlada. Posteriormente es absorbida con todos los detritus por otro orificio de la misma cánula. El procedimiento es sencillo pero muy efectivo. Los resultados positivos sobre todo el organismo son fácilmente evidenciables.

La hidroterapia de colon es altamente recomendable tanto para personas sanas como enfermas. Tal vez cerca de su casa haya un centro donde se aplique. Es recomendable cada quince días o cada mes una limpieza de este tipo.

A la persona que padece cáncer le sugiero, además, realizar un sencillo lavado intestinal en su propia casa. Basta adquirir en la farmacia un "enteroclima". Consiste en una bolsa de plástico con un tubo en cuyo extremo hay una cánula con un pequeño grifo.

Una vez nos hemos hecho con este sencillo instrumento prepararemos una infusión de manzanilla (dos bolsitas pequeñas para dos litros de agua) o de café natural, no torrefacto (dos cucharadas de café molido para dos litros de agua). Emplearemos agua sin cloro (de manantial, mineral o embotellada). Se cuele si es necesario y se deja enfriar hasta que esté a la temperatura del cuerpo.

Para aplicarlo podemos tendernos sobre una toalla en el mismo cuarto de baño. Podremos un litro en la bolsita y eliminaremos el aire del tubo. Colgaremos la bolsa en un lugar apropiado de manera que esté más alta que nuestro cuerpo cuando se halle recostado en la toalla, en el suelo. Acostados sobre el lado izquierdo del cuerpo introducimos la cánula (con el grifo cerrado) en el recto. En caso de tener dificultades usaremos algo de vaselina o aceite pero, en realidad, es muy fácil pues se trata de una cánula muy fina. Luego basta abrir el grifo para que el líquido entre suavemente en el intestino.

La primera vez, por la abundancia de residuos, es probable que se experimente una molesta sensación de presión al poco rato e intensos deseos de evacuar. Si es así, aún antes de haber hecho



pasar el litro, cerraremos el grifo, sacaremos la cánula y evacuaremos tranquilamente en el inodoro.

El segundo litro (que ya estará un poco más fresco) nos lo pondremos acostados sobre el lado derecho. Si es posible lo retenemos unos minutos, los que sea cómodo, y lo expulsaremos.

Este sencillo procedimiento, en el caso de sufrir un proceso neoplásico, deberemos transformarlo en una rutina diaria, junto a las demás ideas que irá incorporando a su vida con la lectura y comprensión de este texto.

Es interesante, tras este lavado intestinal, instilar en el recto, con una pera de goma, 100 mililitros de aceite de girasol virgen prensado en frío y retenerlo (no expulsarlo) con el fin de que sea absorbido proveyendo al organismo de elementos regeneradores que le son muy necesarios.

En general no existe contraindicación alguna para esta práctica y no debe producir ningún efecto indeseable. Si acaso cierto grado de hipotensión en algunas personas bien por el acto de acostarse e incorporarse, por la evacuación abundante o por una reacción a la estimulación intestinal. Por tal motivo le recomiendo que, en principio, haga esta práctica cuando haya alguien en casa y no cierre con pestillo el cuarto de baño. Si nota algún mareo tiéndase en la toalla inmediatamente.

La práctica del lavado intestinal se traduce en una general sensación de bienestar y energía. Contribuye de una manera decisiva a impedir la acumulación de gérmenes y toxinas en el sistema.

La flora intestinal benéfica no sufre con el lavado intestinal. En todo caso las amigables bacterias que nos son útiles tendrán un terreno propicio para reproducirse y realizar sus funciones. Basta tomar, para ayudarlas, una cucharada de vinagre de manzana (con las ensaladas, por ejemplo), un buen yogur, kéfir o productos especialmente compuestos para tal fin como el Lacticol (Soria Natural) o similares destinados a apoyar la flora intestinal que encontrará en su centro dietético.

Cualquier persona sana debería practicar un lavado intestinal cada semana o cada quince días como parte de su higiene normal. Para ello puede alternar las dos infusiones que le sugiero para preparar el agua.

¿Lo ha entendido? No es cuestión de si le gusta o no sino de practicarlo y obtener el beneficio.

## 08. MAS ALLA DE LA DIETA: EL AYUNO

Puede que nadie conozca la causa exacta por la que se creó un cáncer. Pero una cosa es segura: un organismo intoxicado no podrá nunca vencerlo. Es requisito indispensable para poder resolver la situación desembarazarse lo más rápida y profundamente posible de todos los venenos que nuestro cuerpo haya acumulado. Y, posiblemente, el método más excelente sea precisamente éste: no ingresar nada hasta que todo lo perjudicial haya sido eliminado.

Por tanto, le invito a pensar en el **ayuno**. Y antes de emitir opiniones infundadas déjeme explicarle qué pude hacer por usted. El ayuno es una práctica seguramente tan antigua como el propio ser humano. Consiste en conceder un descanso a todos los sistemas de asimilación (en concreto al sistema digestivo) para posibilitar que los de eliminación liberen todos los desechos metabólicos acumulados. En suma, ayunar es dejar de comer durante algún tiempo.

Toda suerte de fantasías giran en la mente de las personas mal informadas cuando oyen algo acerca del ayuno como método curativo. La mayoría de las que he escuchado no sólo carecen de fundamento sino que llegan a ser manifiestamente ridículas. En general la propia naturaleza propone el ayuno cuando estamos enfermos. ¿O, acaso, no sucede a menudo que cuando se siente enfermo pierde el apetito?

Cuando un enfermo no tiene hambre es su propia naturaleza la que está pidiendo un descanso reparador. ¡Cuán erróneo resulta forzar a comer a un enfermo que no tiene hambre! El gran patriarca de la medicina, Hipócrates, ya expresara en sus "aforismos" esta gran verdad:

"Cuanto más alimentos a un organismo impuro, intoxicado, mayor daño le harás y más tiempo tardará en restablecerse o desintoxicarse"

Los animales, con su innata sabiduría instintiva, evitan comer cuando están enfermos dejando que su naturaleza se libere de las impurezas que los enfermaron. Sólo el ser humano ha degenerado tanto sus instintos que se cree en la necesidad de obligarse a comer cuando su cuerpo le dice lo contrario.

La práctica ha demostrado siempre que el ayuno es un método superior de autocuración y que ocurren importantísimos y positivos procesos de eliminación y regeneración durante su práctica. No podrá usted nunca imaginarse la cantidad de desechos metabólicos y toxinas que su cuerpo puede acumular a lo largo de los años. Esas toxinas finalmente se convierten en una auténtica sentencia de enfermedad o muerte.

El ayuno no produce ningún daño a nadie. Pero también es cierto que no todo el mundo tiene la voluntad suficiente para practicarlo. Si usted, que lee estas líneas, cree que no tiene nada que perder ayunando, le recomiendo que no pierda el tiempo para experimentar sus beneficios. Si todas las personas practicasen once días de ayuno al año estoy seguro que los gastos sanitarios se reducirían espectacularmente al desaparecer un buen número de enfermedades debidas a sobrecarga de toxinas. ¡Basta probarlo y convencerse!

Pero vayamos por partes... le voy a decir todo lo necesario para beneficiarse de esta práctica. En primer lugar recordemos que este libro está dedicado al cáncer. Todos los que tienen algún tumor pueden beneficiarse del ayuno. Realmente, en la práctica totalidad de cánceres, una dieta baja en proteínas, como hemos visto, sirve para sentar una buena base terapéutica. El desmesurado crecimiento celular de un cáncer debe producirse a expensas de los nutrientes que recibe del sistema. Cuando el cáncer llega a adquirir una entidad considerablemente grande o extensa el paciente sufrirá un progresivo estado de caquexia. Esto quiere decir que comenzará a perder peso y

su aspecto se irá viendo cada vez más desmejorado. Esto, a menudo, es el primer síntoma de la existencia de un cáncer cuando no se ha detectado previamente su presencia por otros medios diagnósticos.

El cáncer, al tener un crecimiento tan rápido, puede resultar especialmente sensible a la supresión de la alimentación. Ello significa que durante el ayuno puede ver comprometida su supervivencia (en todo o en parte) por falta del aluvión de nutrientes necesario para su exagerado crecimiento. A menudo, durante la práctica de un ayuno, algunos tumores experimentan necrosis o muerte de alguna de sus partes, lo que limita su desarrollo.

Recordemos que un cáncer es ajeno al orden y las leyes que rigen el resto del organismo. Posiblemente concurren, durante un ayuno, mecanismos de regulación que faciliten la inhibición y lisis de un tumor canceroso. Literalmente, quiero decir, que es posible que el propio cáncer sea devorado por el organismo, utilizado como fuente de energía para el conjunto del cuerpo.

Para ser sinceros habrá que reconocer que, para ser una práctica terapéutica antiquísima, no existe casi ningún estudio clínico sobre sus beneficios. Obviamente esto resulta "explicable" porque de tales estudios no se beneficiaría económicamente nadie. Así que, básicamente, contamos con miles (millones) de practicantes pero ningún estudio sistematizado sobre sus beneficios. No así sobre lo que fisiológicamente sucede en un ayuno que sí es un campo perfectamente conocido.

Todo lo que necesita para hacer un ayuno terapéutico es QUERER HACERLO. Siga leyendo para tenerlo un poco más claro.

Para saber cuánto tiempo tiene que durar un ayuno sólo hay que dejar que la propia inteligencia de nuestro cuerpo nos lo indique. Esto quiere decir que cuando comience su ayuno usted no sabrá los días que durará. Me explico: cuando hayan pasado los tres o cuatro primeros días posiblemente no tenga hambre. Puede ser que, incluso, le desagrade hasta la idea de comer (aunque no se lo pueda creer ahora). El descanso y reparación de su cuerpo habrá terminado cuando vuelva a sentir deseos de comer.

### **Hagamos un esquema de lo que puede suceder durante un ayuno:**

*Primeros días (hasta el 4º aproximadamente):* posiblemente echará de menos la comida, sentirá ruidos en su estómago y tendrá extrañas sensaciones digestivas que le harán pensar que sería mejor comer algo. ¡No coma!, se calman esas sensaciones simplemente bebiendo agua. Tendrá la lengua sucia, le olerá el aliento y probablemente le duela la cabeza y se sentirá débil.

*A partir del 4º día:* ya no sentirá hambre. Es más, se sentirá mucho más relajado y con una sensación de energía que seguro no se esperaba. Pero, atención, comenzarán procesos depurativos intensos: mucosidades, expectoración, flujo vaginal, heces malolientes... ¡No interrumpa el ayuno en una fase de eliminación intensa! Imagínese lo bien que llegará a encontrarse cuando todos esos desechos sean eliminados completamente de su cuerpo.

Normalmente un ayuno de once días es suficiente pero... ¿qué pasa si no siente el deseo de comer? Sencillamente, no pasa nada. Significa que su cuerpo no se ha repuesto todavía. Debe esperar a tener hambre. Recuerde que no estamos hablando en este libro de bronquitis o de cálculos biliares. Estamos hablando de situaciones que comprometen su vida y usted se está proponiendo resolverlas.

Preguntará usted... ¿no puedo llegar a morirme de hambre? Le diré: ¿no puede llegar a morirse de cáncer? Pero no se enfade, no pretendo que se muera de hambre. Seguramente sabrá que una persona puede pasarse mucho tiempo sin comer. Ghandi mantuvo ayunos de hasta noventa días,

Jesucristo parece que ayunó cuarenta días. Usted no es ninguno de ellos, ya lo sé; sin embargo es habitual que las personas que practican seriamente un ayuno terapéutico lleguen a mantenerlo treinta y más días. Y no se deriva ningún efecto negativo de ello, sino todo lo contrario.

Como es de cáncer de lo que estamos hablando, según sus condiciones, también le puedo recomendar la práctica del ayuno pero con jugos de frutas y verduras. Como expliqué ya en el [capítulo dedicado a la dieta básica](#), ha de proveerse de abundantes frutas y verduras frescas, de cultivo biológico para evitar trazas de pesticidas y otros venenos. Beba cada día alrededor de dos litros. No tome al mismo tiempo frutas y verduras. Quiero decir que una vez tomará un vaso de jugo de frutas frescas y en otro momento un vaso de jugo de verduras frescas.

Este ayuno con jugos permite eliminar toxinas a la vez que se introducen materiales limpios capaces de favorecer la regeneración y actividad del sistema inmune. Al fin y al cabo, en bastantes casos de cáncer, cuando se comienzan a aplicar las ideas prácticas que estoy exponiendo, ya toca luchar hasta con el reloj. Cuanto más precozmente comience a hacer algo por usted mismo, mucho mejor.

**Pérdida de peso durante el ayuno.** Puede esperarse una pérdida de 400 gramos de peso diarios, dependiendo de la constitución de cada uno. Esto significa que quince días de ayuno le harán perder seis kilos y treinta días unos doce kilos. Bebiendo jugos de frutas y verduras la pérdida de peso puede ser algo menor. Si usted tiene sobrepeso no debe preocuparle en absoluto. Si es usted una persona delgada quizá le intranquilice este aspecto. Sin embargo no representa un gran problem; de hecho, en este último caso el efecto del ayuno sobre el cáncer puede ser más radical. Si la persona ya está inmersa en un estado de caquexia (pérdida progresiva de peso) debida al cáncer, entonces es una carrera contrarreloj. Pida consejo a su médico o ingrese en una clínica especializada para seguir su ayuno pero, sobre todo, NO PIERDA EL TIEMPO.

**Recordatorio de síntomas menos agradables.** Cuando usted comience a ayunar le olerá mal el aliento y la lengua se ensuciará adquiriendo un aspecto pastoso. Estos síntomas desaparecen cuando su sistema digestivo se haya depurado completamente. Probablemente le duela la cabeza e incluso algunas articulaciones (algo así como si fuese a tener gripe). Todo esto pasa los primeros días y pone en evidencia la necesidad que usted tenía de ayunar. Todo su cuerpo se moviliza para eliminar toxinas. Recuerde que también duele la cabeza cuando se cometen excesos con la comida o la bebida. Todos estos síntomas son pasajeros.

Muchas personas se vuelven irritables cuando dejan de comer. Esto le puede pasar a usted. Los primeros días puede estar más nervioso. Debe usted practicar ejercicios respiratorios e incluso dar algunos paseos, mejor acompañado de otra persona por si se siente débil o se fatiga. Tome alguna infusión de tila. No está de más que le diga que los primeros días son decisivos para la continuidad de su ayuno. SU DECISIÓN DEBE SER FIRME. Usted tiene el suficiente auto-control como para llevar a efecto su decisión y cosechar sus beneficios. Lo que suele hacer fracasar un ayuno es el aburrimiento y la rutina que llevan al practicante a pensar en la comida especialmente a las horas en que solía sentarse a la mesa.

Su temperatura corporal puede descender un poco y su pulso acelerarse algo o, en algunos casos, enlentecerse. Ninguno de estos síntomas normales es un problema. Puede que le cueste dormir durante los primeros días. Si nota que retiene líquidos o que no orina lo suficiente no se asuste; continuando con el ayuno pronto se normalizará todo.

Algunas personas con cáncer que han ayunado han pasado días con fiebre. Corresponde esta circunstancia, generalmente, con personas que tienen tumoraciones grandes en las que se producen zonas de necrosis durante el ayuno. Los productos de desecho que provienen de las células malignas que mueren pueden producir lesión inflamatoria y fiebre. No conviene alarmarse excepto si la fiebre

es muy alta. Si pasa de 40 grados centígrados habrá que tomar medidas para hacerla descender algo. Hay, a veces, grandes masas tumorales que se necrosan produciendo una gran reacción. Como se dará cuenta esto es muy positivo pero conviene que la fiebre no cause daños por sí misma. Por tanto, si hay fiebre, tómense medidas para mantenerla por debajo de 40 grados centígrados. Pero no conviene suprimirla completamente hasta que ella misma ceda de manera espontánea. Véase el apéndice sobre la fiebre en el cáncer.

**Y ahora los síntomas agradables.** En primer lugar usted toma una firme decisión y esto, como persona, debe producirle una gran satisfacción. Porque está haciendo algo por sí mismo y tomando las riendas de su vida. La sensación de auto-control que se deriva de practicar un ayuno es una de las más gratificantes que pueda llegar a tener.

Pasados los primeros días usted mismo comprobará como su cuerpo se depura eliminando gran cantidad de tóxicos. Comenzará a sentirse bien, más relajado, más vital. Su energía no decrecerá sino que parecerá aumentar. Finalmente, volverá a usted, en forma natural, la sensación de hambre y se sentirá enteramente nuevo. Pero eso tendrá que experimentarlo por sí mismo.

### **¿QUÉ ME DICE AHORA... QUIERE PRACTICAR UN AYUNO?**

**Entonces prepárese:** tómesese un laxante suave como ciruelas pasas remojadas (comiéndolas y bebiendo el agua en la que han estado toda la noche) o unas gotas de aceite de ricino (puede tomar 10 gotas todos los días, incluso durante el ayuno). También se aplicará un lavado intestinal tal como se describe en el capítulo anterior. Puede realizar esta práctica higiénica cada día o dos durante el ayuno.

**Y ya está listo.** Si ha tomado su decisión **EMPIECE AHORA**. Simplemente deje de comer y no lo vuelva a hacer hasta que su cuerpo le diga que todo va bien, pasados más de cuatro días, cuando le pida comida de nuevo. Mientras lo practica puede aplicar muchas otras ideas que le iré describiendo en otras partes de este libro.

**Terminando el ayuno.** Cuando su cuerpo esté bien y le de la señal de comer de nuevo deberá hacerlo progresivamente. Comience tomando frutas e introduzca progresivamente verduras, purés de cereales integrales, etc... poco a poco, hasta continuar con las ideas dietéticas descritas en los capítulos [5](#) y [6](#).

### **ENLACES INTERESANTES:**

- [Ayunando](#).- Sitio con artículos sobre el ayuno, traducidos del inglés. Aunque está tintado de un fondo religioso los artículos contienen información interesante y válida.

## INFORMACION

### Mi viaje

Descubriendo el Ayuno  
Ayuno y Adicciones

Ayuno de Jugo  
Ayuno de Agua  
Reacciones en el Ayuno  
Suplementos Curativos  
Limpiando el Colon  
Ayuno Contra el Cancer  
Preguntas Frecuentes

Ayuno y Proteinas  
Recetas de Jugo  
Guia de Frutas  
Como romper un ayuno

Ayuno vs. Inanicion

Sanidad y Ayuno

Ayuno y Limpieza

Ayuno y Perdida de Peso  
Amamantamiento

Testimonios 1

Testimonios 2

Testimonios 3

Testimonios 4

Bibliography

## Ayuno y Libertad



La desintoxicación debería estar integrada con los procesos curativos suministrados por la medicina moderna; sin embargo, al ayuno se le ha dado una malísima reputación. Haz la prueba: coméntale a tus amigos que empezarás a ayunar, y observa la cara de terror que enseguida se dibuja en sus rostros. No te asombres al recibir comentarios que trataran de cambiar tu parecer tales como: ¡Estas loco! ¡Te vas a morir! ¡Te vas a volver anoréxico! o también que destruirás tus órganos. [Más>>>](#)

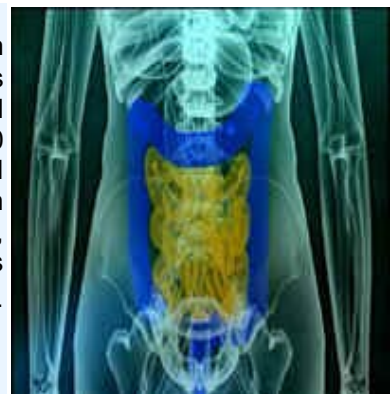
### Ayuno y Perdida de Peso

Tratar de mantener la dieta puede convertir una simple ida al supermercado en un desafío épico de auto disciplina. ¿Cómo se pueden ignorar los avisos de colores fluorescentes que hay en cada fila ofreciendo las golosinas y las tentaciones conocidas por la lengua cuando se tienen antojos, cuando se tiene hambre o cuando te sientes privado de algo? [Más>>>](#)



### Desintoxicación

Hoy en día consumimos más sustancias tóxicas que todas las generaciones pasadas. El plomo en nuestros huesos puede ser 200 veces mayor a los huesos excavados del período de Cristo. Nuestros cuerpos son pozos negros vivientes de pesticidas, aditivos de comida, residuos medicinales y químicos que hay en nuestra casa. ... [Más>>>](#)



## Preguntas Frecuentes

¿Cómo puedo tener la seguridad que ayunar no es riesgoso? ¿Puedo hacer ejercicio mientras ayuno? ¿Debo continuar tomando mi medicamento? Respuestas a esta y otras preguntas [Más>>>](#)



## Testimonios

Varias tragedias contribuyeron a mi caída en la desgracia. Un matrimonio roto, una encantadora hija de cinco años asesinada por chófer descuidado, un accidente del automóvil que mató a mi hermano el mismo día de mi cumpleaños y algunos incidentes más. [Más>>>](#)



## Ayuno Para Vencer la Adicción

La adicción es cualquier cosa que te controle, bien sea la comida, la pornografía, el café, la televisión o la heroína y el resultado es el mismo. La industria de la comida ha perfeccionado las comidas adictivas agregándoles sal, grasa, azúcar procesado y componentes artificiales que realzan el sabor. [Más>>>](#)



[Translation & Web work by Paula Taborda](#)

## **09. ¿MAS ALLA DEL AYUNO?: LA TERAPIA DE LA ORINA**

¿Sorprendente, no? Ahora no tengo más remedio que escribir acerca de otra de las terapias más antiguas del mundo. Aunque usted no lo crea la orina se sigue utilizando como un medicamento natural en muchas partes del mundo. Y no sólo la humana sino la de muchos animales, como la de las vacas (en la India, claro).

Quizás haya leído alguna vez, con el natural estupor, como algún longevo chino bebía, a modo de elixir de larga vida, un vaso de su propia orina todas las mañanas. Habrá pensado que hoy en día los periodistas no saben que inventar para llenar las páginas de las revistas. Y, sin embargo, se equivoca. Es una costumbre que mantienen más personas de las que uno puede imaginar.

Tratemos de pensar qué lógica pueda tener tal afición. En primer lugar, ¿qué es la orina? Se trata de una solución acuosa de urea y sales minerales, primordialmente. El riñón, a través de un complejo y fino mecanismo filtra la sangre para que su composición se mantenga en el estrecho margen que permite la vida. La orina es un buen antiséptico que se opone a la proliferación de gérmenes patógenos. Por esto los conductos urinarios suelen ser estériles aunque, es cierto, algunos microorganismos pueden hacerse resistentes y acantonarse en algunos lugares del tracto urinario, especialmente las partes más externas. Esto sucede, casi siempre, en aquellas zonas que no son bañadas continuamente por la orina.

Todos los componentes de la orina conforman un compuesto que, para ser honestos, es el mejor cosmético que podemos obtener sin transformaciones industriales. Sabrá que era costumbre de muchos campesinos (entre otras profesiones) orinarse en las manos para suavizarlas evitando grietas y otras lesiones. Quizá no esté informado de que la orina o alguno de sus componentes formó y sigue formando parte de muchas cremas de belleza que no son precisamente baratas. Hubo un tiempo (no sé si todavía continúa ese negocio) en que algunos laboratorios compraban orina de campesinos de ciertas regiones de Rusia y el Cáucaso. Esta materia prima era muy apreciada para elaborar cosméticos por los magníficos resultados que producía sobre la piel. Muchas delicadas damas las habrán usado sobre su cutis sin sospechar siquiera cual sería el componente activo principal. Lo que sí es seguro es que hoy en día la urea (el componente principal de la orina) es un insustituible ingrediente de casi todas las cremas de belleza. ¡Revise su tocador y compruébelo!

Pero... una cosa es usar la orina como loción y otra bebérsela ¿verdad? Pues fijese que a través de los siglos ha perdurado entre gentes como usted y como yo (con menos prejuicios tal vez) la idea de que la orina es una especie de panacea universal.

La verdad es que podría justificar varias de las acciones terapéuticas que se le atribuyen. Los partidarios de esta terapia (que son muchos, como he dicho, especialmente en los países de escasa renta per cápita) aseguran que un vaso de la propia orina todas las mañanas conserva al cuerpo libre de enfermedades.

Tal vez me aventure mucho tratando de razonar la posible veracidad de la aserción anterior. Pero la orina puede ser realmente, por vía digestiva, una auténtica autovacuna protectora frente a los microorganismos que comienzan a invadir o pululan por nuestro sistema. Podría ser...

La abundancia de sales minerales la convierte en un gran depurador intestinal y ya sabemos lo importante que es mantener esa vía de eliminación en excelentes condiciones.

En cuanto a su riqueza en urea... existe un experimento publicado en la prestigiosa revista "Lancet" de 1974, realizado por los doctores Danopoulos y Danopoulou en donde se demuestran sus propiedades antitumorales. En concreto, la administración de urea por vía oral produce resultados significativamente positivos en el tratamiento del cáncer que afecta al hígado.



Es el hígado el primer beneficiario del tratamiento con urea oral por ser el órgano que la recibe en proporción significativa tras ser absorbida por el intestino.

Los médicos que prescriben el tratamiento con urea suelen utilizarla en forma de polvo puro encapsulado, administrando diariamente unos quince gramos. También se reportan excelentes resultados inyectándola directamente en el tumor y tejidos adyacentes. Como mínimo cabe concederle a la urea un valor preventivo tras extirpación quirúrgica de un tumor primario frente a la posibilidad de metástasis hepáticas o pulmonares.

Naturalmente la urea es barata y ninguna multinacional posee patente que le permita negociar en exclusiva con ella. Por eso no es de extrañar que tal método no sea ampliamente difundido o exhaustivamente estudiado. De estas cosas ya no me asombro.

Personalmente he seguido con atención la evolución de pacientes que aplicaron sobre sí mismos la llamada "terapia de la orina" que a continuación explicaré. Los excelentes resultados obtenidos me animan a escribir este, para muchos extraño, capítulo. Debo subrayar que los resultados mejores parecen obtenerse sobre tumores hepáticos siempre y cuando no se haya afectado más de la tercera parte de ese órgano. A pesar de todo tengo registrados casos de tumoraciones malignas de otros órganos que, con la terapia de la orina han obtenido mejoras, en no pocos casos, espectaculares. Pero todos esos buenos resultados conviene atribuirlos a tres factores que intervienen en esta terapia: el ayuno, la decisión del paciente y, por supuesto, la orina.

Queda claro, pues, que la terapia con urea pura será administrada siempre por facultativos. Un paciente siempre tiene el derecho de buscar al médico que más confianza le infunda. Los hay que utilizan la urea como tratamiento del cáncer pero me consta que suelen ser menospreciados, incluso amenazados por ello. Sea como sea los resultados obtenidos con la urea son buenos y nadie puede negarlo aportando pruebas en contra. El doctor Ecanow y colaboradores de la facultad de medicina de la Universidad de Illinois ya demostraron lo bien fundado que está, desde el punto de vista bioquímico, el uso de la urea para impedir la proliferación celular anormal. Asimismo existen muchos otros trabajos publicados en los anales científicos de los últimos años. Pero como he prometido no enredar el texto con profusas explicaciones y referencias remito al lector a la sección de bibliografía y referencias o a documentarse por otras vías.

La terapia de la orina es muy simple. Consiste básicamente en ayunar, tal como he explicado en el [capítulo anterior](#). El resto consiste en beber la mayor cantidad posible de la propia orina. El volumen total de orina excretada durante el día puede contener unos 25 gramos de urea, cantidad más que suficiente para lograr su efecto terapéutico. Mientras dura el ayuno se aparta una cierta cantidad para aplicarla por medio de masajes por toda la piel.

Con este procedimiento los pacientes se encuentran especialmente bien durante el ayuno y sin sufrir el menor síntoma de debilidad. Como puede suponerse su piel adquiere un aspecto realmente saludable.

A estas alturas algunos lectores pensarán que sufro de alguna especie de desequilibrio mental, que lo que están leyendo no puede ser. ¿Beber orina? No es tan terrible en realidad. Por el hecho de no pensarlo hay personas que mueren deshidratadas sobre una balsa a la deriva tras naufragar su barco. Si reciclaran el agua que eliminan al orinar podrían resistir seguramente varias semanas sin contar con una sola gota de agua potable. Además, repondrían gran cantidad de sales minerales que de otra manera se perderían irremisiblemente. En fin, al menos acuérdesese de esto si se encuentra en alguna situación similar o en medio de un desierto sin una cantimplora llena.

Pero no estoy, en absoluto, abusando de su confianza. Hablo totalmente en serio. La terapia de la orina es enormemente respetable. Y le puedo asegurar que el sabor de este líquido no es tan terrible como se pueda imaginar. El problema es más mental que realmente de sabor. El truco está en quitarse unos kilos de prejuicios y beberla despacio, créame.

Cuando se bebe la orina que se va produciendo, va adquiriendo cada vez un aspecto más claro. Y, naturalmente, las ganas de orinar son especialmente frecuentes.

Por tanto, resumo: [ayunar como ya se ha indicado](#), ir bebiendo la orina que se produce y usar parte de ella para masajear todo el cuerpo posibilitando su absorción a través de la piel. No existe ningún peligro con esta práctica, es absolutamente inocua. Lo que sí sucederá es que su intestino se limpiará muy bien y, en consecuencia, parte del agua de la orina será excretada por vía rectal.

Durante este ayuno también puede beber agua y jugos si le apetece. Debe durar el tiempo que sea necesario y para ello se guiará por las pautas indicadas en el [capítulo anterior](#). Le diré, de todas formas, que los pacientes que siguieron esta terapia se encontraron especialmente bien durante toda la duración de la misma. El que más duró (entre los que personalmente he visto) mantuvo el ayuno durante sesenta días, perdió 20 kilos y con ellos un carcinoma de cabeza de páncreas con metástasis hepáticas y al pulmón derecho.

Si necesita un poco más de ánimo para poner en práctica esta terapia consígase los libros que cito en la sección bibliográfica.

## 10. EL MEXICANO QUE CURO A 15.000

*[Introduzco este capítulo aquí a título anecdótico. Tras el fallecimiento del protagonista he perdido la pista (y ya han pasado algunos años) del tratamiento que diseñó y desconozco su disponibilidad actualmente. Finalmente, tampoco pude hacer un seguimiento aceptable de personas que hacían uso de su descubrimiento.]*

Conocí a D. Francisco Del Río Fadón una mañana de agosto de 1995. Para ser sincero, esperaba encontrar a una especie de loco obstinado con la idea de haber descubierto la solución definitiva para el cáncer. Pero para opinar hay que conocer directamente, no hay otra alternativa coherente. No tenía más referencias sobre su persona que una fotocopia, que un amigo me había proporcionado en España, de una etiqueta de unas cápsulas que un laboratorio fabricaba para él.

Una vez conseguida la dirección, ya en la capital de ese hermoso país centroamericano (México), concerté una entrevista con el personaje en cuestión. Y allí fui, a las diez de una soleada mañana, en taxi, hasta el número 780 de la calle Andrés Molina Enriquez, México D.F.

Puedo jurar que no me esperaba encontrar el edificio que allí hay: la fábrica de rompopo Santa Clara. El rompopo es un licor suave hecho con leche, ron, canela, azúcar y huevos, muy tradicional, que incluso se da a los niños con el ánimo de "fortalecerlos". También en España hubo un tiempo en que se usaban los vinos quinados con el mismo fin y, a los niños en general, nos encantaba... ¡mucho más rico que el aceite de hígado de bacalao, sin duda!

Lo cierto es que la dirección era correcta así que entré al vestíbulo de la enorme fábrica y allí esperé a que llegara el misterioso Sr. Del Río.

Para no aburrirle con la historia le diré que al cabo de unos minutos acabé conversando amistosamente con él. Se trataba del propietario de la fábrica y una de las personas más alegres y amables con las que me tropecé en toda mi vida. Un venerable, risueño y encantador abuelito de ochenta y siete años... Por su aspecto se diría que no más de sesenta y cinco, tan bien llevados estaban.

Toda una historia y todo un personaje: químico hecho a sí mismo, antiguo profesor de botánica en la universidad, empresario próspero y (lo que más me intrigaba) supuesto descubridor de un remedio vegetal que, según me habían dicho, tenía fama de curar el cáncer. Dicho sea de paso, hoy en día atreverse a decir que algo cura el cáncer es algo así como blasfemar en un templo. Parece que es un dogma de fe inquebrantable la incurabilidad de tal dolencia por lo que sólo le espera el más profundo desprecio a quien ose sugerir siquiera tal posibilidad herética.

D. Francisco (confieso que aún no se muy bien cómo) descubrió unas semillas que parecían tener una influencia muy benéfica sobre los enfermos con cáncer. Extraía el aceite o las maceraba en aceite (nunca conocí el proceso exacto), introducía el resultado en cápsulas de gelatina blanda y las ofreció gratuitamente a los enfermos que las solicitasen. No me pareció que este buen señor tuviese problemas económicos de ninguna especie. Posiblemente su rompopo sea el más vendido en el mundo y, tras una emocionante vida llena de galardones y reconocimientos por muy diversas causas altruistas no cabía pensar en intenciones turbias.

Lo que sí puedo certificar es que no habrá mayor información testimonial sobre el efecto de sus cápsulas que la que obra en su poder. He conocido personas exageradas, mentirosas, vanidosas, mítomanos con ínfulas de científicos, ambiciosos dispuestos a decir cualquier cosa para lucrarse, etc, etc, etc... Don Francisco siempre se quedó corto en todo lo que me contó. Me dijo que se habían tratado unas 15.000 personas con sus cápsulas y que daban buen resultado. La verdad es que si entre sus archivos (que me permitió examinar minuciosamente) no había ese número de cartas, no habría

muchas menos. Pasé varias horas leyendo testimonios procedentes de todas partes del mundo, sobre todo de México pero también de la ex-Unión Soviética y España. Todas las cartas estaban firmadas, con nombre completo, dirección y hasta los números de sus documentos de identidad. TODAS esas cartas agradecían a Dios y a D.Francisco el haber conseguido esas "cápsulas milagrosas". Muchas de ellas iban acompañadas de copias de la historia clínica, diagnóstico, tratamientos anteriores y descripciones (a veces enormemente emotivas) de sus "supuestas" curaciones.

Debo aclarar que en no pocas de esas historias se enfatizaba que, tras ingerir durante un tiempo las "cápsulas Fadón" ya no se localizaban tumores que antes habían sido confirmados por diagnósticos efectuados en clínicas y por doctores que se citaban... en fin: toda esa documentación era realmente impresionante.

Si tan sólo el diez por ciento fuese cierto: ¿cómo es que usted, tal vez, esté oyendo hablar de esto por primera vez?

La verdad es que numerosos periódicos y revistas publicaron, a lo largo de varios años, noticias sobre este insigne filántropo. Incluso en el ABC en España, apareció una reseña haciendo mención del señor Del Río Fadón, pues cerca de un centenar de españoles recibían el sencillo tratamiento descubierto por él y parece ser que con buenos resultados. Además, D.Francisco, que pasó muchos años en España, fue distinguido con la Orden de Isabel la Católica y algún que otro homenaje más. ¡Todo un genio y figura!

Cuando alguien se ofrece reiteradamente para que su descubrimiento sea estudiado con toda minuciosidad por quien lo desee y tenga la capacidad científica necesaria, lo lógico (pensará el lector inteligente) será que así se haga. ¡Pues no!, no parece ser esta la disposición de los estamentos científicos y oficiales. Don Francisco ha realizado numerosos llamamientos y siempre ha estado dispuesto a financiar, de su propio pecunio, tal investigación. El desprecio con que se le juzga es francamente desolador. Quiso llevar a una veintena de enfermos que usaron su tratamiento ante los organismos competentes de las Naciones Unidas y le remitieron a un conocido oncólogo mexicano que, según parece, ha hecho oídos sordos a este asunto reiteradamente.

Según declara Don Francisco, desearía ceder gratuitamente la fórmula de su compuesto a cualquier gobierno que se comprometiera a proporcionárselo a los enfermos que lo soliciten. Pide a cambio la creación de algunos asilos de ancianos (el bienestar de la llamada tercera edad es su gran ambición)... nadie le ha respondido jamás. Mientras tanto los ingresos obtenidos con sus famosas cápsulas son destinados al sostenimiento de algunas instituciones de este tipo que él mismo patrocina.

Ante el absurdo silencio oficial en torno a este caso (quizá el más documentado del mundo en cuanto a testimonios directos se refiere) el señor Fadón suministra sus cápsulas a los enfermos que las solicitan previo certificado médico en su fábrica de México. Todos los días, lo he visto, circulan por allí varios centenares de personas para recoger su tratamiento.

### **¿Cómo se utilizan las cápsulas Fadón?**

La dosis ideal son tres cápsulas diarias; una antes de cada comida. Durante la primera semana se toma una al día, la segunda semana dos y desde la tercera en adelante la dosis normal de tres cápsulas.

Personalmente, en el momento en que escribo estas líneas, no he tenido la oportunidad de seguir un número significativo de casos. Sí puedo afirmar que, entre las que tengo constancia que siguen

(exclusivamente) tal tratamiento, algunas ya han superado la expectativa de vida que se les había pronosticado. Aparentemente se encuentran bastante bien. Por todo lo expuesto no he querido dejar de incluir el descubrimiento del señor Fadón en este libro con la esperanza (razonablemente fundada, a tenor de los miles de testimonios escritos que he tenido en mis manos) de que pueda ser de utilidad a quienes lean estas líneas y puedan conseguir las citadas cápsulas.

No parece tener contraindicaciones. Las semillas utilizadas en la fórmula carecen de toxicidad. Se observa, eso sí, entre los que las utilizan, un marcado aumento de la diuresis (mayor eliminación de orina), al menos al principio del tratamiento. Y esto no puede interpretarse, en modo alguno, como algo necesariamente negativo.

En fin, queda escrito lo que puedo decir sobre este tema. Algún día, ojalá, si los inexplicables entresijos de la ciencia y las multinacionales del medicamento lo permiten, tal vez conozcamos a ciencia cierta el alcance de este descubrimiento. Mientras tanto concedamos el respeto debido a un filántropo octogenario al que varios miles de personas se muestran fervientemente agradecidas.

## 11. ¿LA QUIMIOTERAPIA VEGETAL?

La amigdalina es una sustancia presente, en pequeñas proporciones, en muchas plantas muchas de las cuales son utilizadas corrientemente en la alimentación humana. De forma destacada está presente en las semillas de ciertas frutas como los albaricoques y las almendras amargas. En su fórmula química destaca una cantidad apreciable de cianuro que, como es sabido, es un potente tóxico.

La amigdalina, también denominada por algunos vitamina B17 fue propuesta en los años veinte por el doctor Ernest T. Krebs como un compuesto útil en el tratamiento del cáncer. Fue posteriormente su hijo, Ernest T. Krebs Jr. quien contribuyó a que fuese conocida mundialmente. Y con él se desató la polémica, avivada por la circunstancia de que este señor carecía de licencia médica.

Hasta la fecha existen numerosos detractores de la controvertida sustancia pero también no pocos partidarios. Si bien los organismos oficiales de los Estados Unidos han luchado fieramente por prohibir su utilización (la American Cancer Society y la FDA, el organismo para la alimentación y las drogas, entre otras) existen respetables asociaciones independientes que sostiene su utilidad y el derecho a que sea reconocida como alternativa válida. Por citar a algunas de estas últimas: la Sociedad para el Control del Cáncer, la Federación Nacional de Salud, la Asociación "Cáncer, víctimas anónimas", la Fundación Terapias Alternativas del Cáncer, el Comité para la Libertad de Elección de Terapias del Cáncer así como doctores y clínicas que la utilizan como parte de sus tratamientos.

Nuevamente estamos ante una sustancia de origen natural sin posibilidad de ser patentada y por la cual ninguna multinacional del medicamento se gastará parte de su presupuesto en investigarla seriamente.

A pesar de lo dicho, la amigdalina puede ser la sustancia natural sobre la que más estudios científicos se han hecho, muchos de los cuales aportan resultados realmente positivos. Hoy todavía se está muy lejos de haber llegado a un juicio unánime sobre ella y las voces que se oponen a su utilización argumentan, en franca oposición a otros estudios serios, su falta de eficacia terapéutica.

La amigdalina actúa de la siguiente manera: debido a una enzima (la beta-glucosidasa) presente en numerosas células cancerosas en una proporción muchísimo mayor que en las normales, la amigdalina se escinde en cuatro partes. Dos moléculas de glucosa, una de benzaldehído y otra de ácido cianhídrico (un derivado del cianuro). El benzaldehído es un analgésico, lo que puede explicar la disminución del dolor en los pacientes que utilizan este tratamiento. El ácido cianhídrico es muy tóxico para las células cancerosas aunque también para las no cancerosas. Pero estas últimas poseen una enzima (la rodanasa) capaz de neutralizar el tóxico convirtiéndolo en una sustancia inocua que es posteriormente eliminada. Las células cancerosas realizan muy deficientemente esta detoxificación y, por tanto, la amigdalina parece ser selectivamente mortal para ellas. Estaríamos teóricamente ante una quimioterapia muy selectiva.

Como inconveniente habría que tener presente que cada persona puede tener una capacidad de detoxificación del ácido cianhídrico diferente por lo que **siempre se requerirá asesoramiento y seguimiento médico**. También cada persona es más o menos sensible a los efectos destructivos que la radio o quimioterapia ejercen sobre los tejidos sanos.

Insisto en que existen numerosos estudios serios que demuestran la capacidad selectivamente tóxica sobre células cancerosas de la amigdalina, especialmente sobre tumores no demasiado grandes. Hay evidencias acerca de su capacidad para impedir las metástasis y se han registrado casos de regresiones totales en experimentos con animales. Por otra parte son ya muchos miles de personas las tratadas con amigdalina. Pero está claro que no se trata de una panacea aunque, como

quimioterápico, presente un margen de seguridad notablemente alto en comparación con los que se vienen utilizando en las terapias oficialmente aceptadas.

Decía que la amígdalina está presente en muchos vegetales. Proporciones relativamente altas de esta sustancia se encuentran en las semillas del albaricoque, melocotón, manzana, pera, ciruela, almendras amargas y cerezas. ¿Será por esta razón que los [hunzas](#) (una etnia de Nepal que consume las semillas de los albaricoques) tienen la tasa de cáncer más baja del mundo? Las semillas de calabaza contienen cantidades más bajas de amígdalina y conviene tener presente que se utilizan tradicionalmente para prevenir y aliviar las temidas inflamaciones e hipertrofias de la próstata. Otros vegetales que la contienen en cantidades interesantes son las moras silvestres y la alfalfa germinada. Un alimento interesante este último el cual siempre he recomendado que esté muy presente en todos los hogares.

La amígdalina se utiliza en clínicas especializadas por vía intravenosa o intraarterial en el vaso que alimenta al tumor. También se administra por vía oral. En España, actualmente, la amígdalina (con la denominación de "Laetril") tiene permiso del Ministerio de Sanidad para ser vendido como "complemento dietético". Esto quiere decir que cualquiera puede adquirirla en centros de dietética que trabajen con los distribuidores que la comercializan. Las presentaciones que conozco ofrecen amígdalina en forma de comprimidos de 250 mg. y recomiendan no utilizar más de 500 mg. en una sola toma además de no exceder los dos gramos diarios (8 comprimidos de 250 mg.). Existe un "Manual médico de terapia con Vitamina B17" en inglés, de la McNaughton Foundation, publicado por Science Press International.

Personalmente no he utilizado la amígdalina directamente aunque he sugerido, en ocasiones, complementar el tratamiento general con la ingesta de diversas cantidades de semillas de albaricoque (las que se encuentran dentro del hueso) a pacientes de distintos países que eran tratados por otros colegas. En la mayor parte de los casos me han remitido informes muy alentadores. En los casos terminales la amígdalina (proporcionada de esta manera) aliviaba muchísimo el dolor. En otros pocos casos la supervivencia ha sido significativamente más alta que la dictada por el pronóstico razonable. Desgraciadamente todos estos pacientes eran casos muy avanzados y también muy tratados por los medios convencionales, pudiéndose calificar de terminales.

Es posible utilizar las semillas de albaricoque o melocotón como preventivo, simplemente tomando ocasionalmente dos o tres de ellas. Como parte de un tratamiento se suele aconsejar comenzar con dos diarias e ir subiendo poco a poco hasta llegar a tomar diez o doce. Cada tres semanas se descansa una semana y se comienza de nuevo desde el principio. Ahora bien, no es posible saber por este medio la cantidad de amígdalina que se ingiere ni, previamente, la susceptibilidad del individuo. **Es por ello que hay que tener muy presentes los síntomas precoces de intoxicación que son: cefalea (dolor de cabeza), dificultades respiratorias, mareos, náuseas, coloración azulada de los labios, debilidad o desarreglos de la presión arterial, en cualquier orden. Ante la menor sospecha debe suspenderse la ingesta de semillas inmediatamente.**

En todo caso, la terapia con la amígdalina puede formar parte de un tratamiento integral como el que propongo en esta obra. **Si desea utilizar la amígdalina en forma pura o a través de las semillas citadas, hágalo siempre bajo supervisión de un terapeuta o médico.**

Si tiene dudas piense que la dieta que propongo, que incluye el uso de semillas germinadas, aportará pequeñas cantidades de amígdalina sin ningún riesgo. La amígdalina es una alternativa más sobre la que llamo la atención de los médicos que lean estas líneas instándoles a recabar toda la información objetiva posible.

RECUERDE SIEMPRE: TRATAR UN CÁNCER ES TRATAR A UN INDIVIDUO EN TODA SU NATURALEZA. Cuando se entiende esto y se aplican métodos coherentes encontraremos el camino para deshacer el nudo gordiano del problema. Esta es la propuesta de este libro. Empiece a darse cuenta de cuántas cosas obran a su favor.

ENLACES INTERESANTES:

- [Artículo en Discovery Salud sobre la amigdalina:](#)

---

## SORPRENDENTE TRATAMIENTO DEL CÁNCER CON VITAMINA B17 Y UN COMPUESTO DE PLANTAS

**Han Dong Kyu, naturópata coreano residente en España, padeció hace ya más de 10 años un tremendo cáncer que le afectaba al estómago, al intestino grueso y al pulmón. Desahuciado por sus colegas decidiría buscar por su cuenta cómo vencer la enfermedad. Y tras visitar Houston y Alemania y bucear en muchos estudios desarrolló una singular terapia basada en la aplicación de un compuesto de semillas ricas en vitamina B17 y otro de plantas coreanas que le permitió sobrevivir al cáncer. Desde entonces, mientras trata de ayudar a quienes hasta él se dirigen para superar la enfermedad, busca apoyo institucional para validar sus productos.**

**Han Dong Kyu** tiene cerca de 70 años y ha tenido que convivir más de quince con los distintos tumores cancerígenos que invadieron todo su cuerpo -desde la oreja al intestino- y a los que venció buscando en la naturaleza soluciones que luego experimentó en sí mismo. Agradecido con la vida, hoy trata de ayudar a superarlo a quienes, merced al boca a boca, tuvieron conocimiento de los resultados que obtiene en el tratamiento de muchos cánceres. Sus pacientes son su "evidencia clínica", las "pruebas vivientes" de los logros que obtiene. Claro que esos testimonios no tendrán "validez científica" mientras quienes pueden efectuar las pruebas, ensayos y protocolos necesarios no se animen a constatarlo "oficialmente".

Es más, son esas "pruebas vivientes" las que llevaron a Han Dong a ponerse en contacto con nosotros lo mismo que anteriormente intentó que le escucharan las más altas instituciones del estado sin conseguirlo. Y eso que hay una larga lista de personas dispuestas a acudir a donde haga falta para testimoniar que el tratamiento aplicado por este esforzado naturópata coreano les ayudó a superar el cáncer. Personas cuyos testimonios son similares.

*"En septiembre de 1993 me diagnosticaron un cáncer epidermoide (en la lengua) bien diferenciado y avanzado -cuenta **Lourdes Sánchez**-. Tenía la lengua destruida y se me había pegado a la base de la boca. Los doctores del Servicio Maxilofacial no pudieron operarme y me enviaron al Servicio de Oncología. Allí me dijeron que el tiempo máximo de vida que me quedaba era de aproximadamente un año... pero aquí me tienen. Me pusieron tratamiento con quimioterapia y radioterapia pero en lugar de mejorar iba empeorando. Al margen de los efectos secundarios, que eran horribles, me iba encontrando cada vez peor tanto física como psicológicamente. Y empecé a hundirme. Sería entonces cuando conocí a Han, hablé con él, lo medité mucho y decidí ponerme en sus manos. El 30 de octubre de 1995, cuando ya tenía que haber muerto según los oncólogos, fui a verles a la consulta, les expliqué por qué en su momento había dejado el tratamiento convencional y por qué había aceptado el que me propuso el doctor Han. No aceptaron muy bien mi decisión pero ante las evidencias me mandaron un escáner y me remitieron al departamento de Maxilofacial para una revisión. Y allí me dirían que en el escáner no aparecía nada, ningún tumor, si bien agregaron que, a fin de asegurarse, me harían una biopsia. Pues bien, recogí el resultado el 5 de diciembre de ese año y se confirmó lo que Han y yo sabíamos: ya no tenía cáncer. Habíamos vencido al cáncer, a ese maldito cáncer que acaba con la vida de tantas personas..."*

A **María Esperanza Martín**, periodista, cuyo marido murió de cáncer, la detectaron un tumor



en el pecho izquierdo en 1993 siendo sometida a una primera intervención en la que le dijeron que, al menos de momento, no era necesario extirpar la mama. Sin embargo, en diciembre del 96, tras los resultados de las pruebas, la recomendaron una operación inmediata advirtiéndola ya de que, una vez dentro del quirófano, quizás tuvieran que extirparle los dos pechos. Se negó. Un mes después, en enero, decidía seguir el tratamiento del Dr. Han. Hoy, los resultados de las pruebas indican que está curada como puede apreciarse en las fotos que acompañan este texto. *"Aunque la terapia parece agresiva -recuerda Esperanza- el estado de ánimo en todo momento es bueno. De hecho, yo continué presentando un programa de televisión local en el que trabajaba. No son dolores inaguantables, ni tienes mal aspecto, ni mal olor. La herida de la operación del hospital fue más agresiva. Además se me infectó y las curas eran muy desagradables. Y a eso se añadía el malestar general debido a los antibióticos y medicamentos que tomaba. Porque todos los fármacos tenían efectos secundarios y acabaron dañándome el estómago. Con lo que me dieron más medicinas, ahora para proteger el estómago. Es decir, el cuento de nunca acabar. Sin embargo, con la medicina natural de Han esto no ocurrió. No tiene contraindicaciones, ni efectos secundarios. Al parecer su medicina cura y reacciona dependiendo de cómo esté el cuerpo de la persona. Los resultados son muy buenos. En dos meses, gracias a mi fe y a Han, estuve curada"*. Esperanza recuerda, dolida, que cuando volvió al hospital público para explicar a los médicos el tratamiento que había seguido, lo conocieran y además confirmaran los resultados... éstos se negaron a hacerle las pruebas diagnósticas. Esperanza hoy imparte cursos de relajación y terapias de autoayuda porque está convencida de que la curación es más rápida después de prepararse mentalmente para el abordaje de la enfermedad.

## **EL MÉTODO HAN**

*"No es magia -nos diría sonriente Han Dong cuando nos entrevistamos en él-. La medicina natural tiene 5.000 años de historia y todas las sustancias que yo utilizo están en la tierra, en los árboles, en los minerales, en los animales e, incluso, en los insectos. Es una lástima pues que no exista una colaboración más estrecha, a todos los niveles, entre la medicina convencional y la natural para cercar al cáncer. No entiendo por qué los oncólogos no quieren escuchar"*.

Han Dong nos explicaría entonces que la base de su tratamiento se encuentra en el calor y en dos complementos elaborados con sustancias naturales. El primero de ellos consiste en una sencilla mezcla de semillas de algunas frutas comunes en Occidente y ciertos frutos del Amazonas, todas ellas ricas en vitamina B17, un producto alabado en el ámbito de la medicina alternativa que sin embargo provoca una dura controversia entre los miembros de la ortodoxia científica.

En cualquier caso, Dong mejora la acción de la vitamina B17 administrando un segundo producto que *"acelera el proceso de recuperación"* -afirma- y es el resultado de la licuación de diversas plantas coreanas, algunas de las cuales ni siquiera tienen nombre español y de las que el naturópata destaca por su eficacia el *Tomok* y el *Yon Za*. Un complejo herbal al que llama familiarmente "vitamina B18" aun sabiendo que no es tal. En cualquier caso, nos explicó que se trata de un complejo rico en gluconato de benzaldehído, sustancia también presente en la vitamina B17.

El proceso de ayuda a los enfermos de Han Dong está basado en su experiencia personal porque, tal y como entendían sus ancestros en Oriente, *"nada que no haya sido probado previamente en uno mismo debe ser aplicado en otros"*. Y Han Dong probó en sí mismo una y otra vez diversas sustancias naturales hasta elaborar un tratamiento que luego iría mejorando. De tal guisa obtendría la experiencia clínica actual que posee -y que sólo un necio despreciaría- y ya comparte con colegas de Estados Unidos, Alemania, Austria y, por supuesto, Corea.

## **EL CALOR**

Aunque parezca increíble, Han Dong comienza localizando las células tumorales mediante un singular método que consiste en aplicar calor en la zona afectada usando un aparato patentado por él que permite la cocción de distintas plantas medicinales y hace que el vapor pase a través de un tubo de plástico que aplica directamente sobre la piel. Ello permite no sólo

conseguir determinados efectos terapéuticos con el vapor medicinal -como el aumento de leucocitos o el tratamiento del dolor- sino hallar la localización exacta de las células tumorales. Y es que como la resistencia de las células cancerígenas al calor es menor que en las células sanas... se va dibujando sobre la piel un "mapa" más o menos extenso de manchas rojas que se corresponde con la zona donde hay células tumorales. El tamaño y la extensión de las manchas delimita pues la extensión de las células malignas. Este tratamiento debe seguirse durante varios días -depende de la resistencia progresiva del paciente al mismo- hasta que físicamente se revele, por su distinta coloración, el núcleo principal del tumor. Y así, de manera tan sencilla, Han Dong no sólo localiza dónde hay células cancerígenas sino que comienza de forma paralela el tratamiento ya que como las células cancerígenas son más sensibles al calor que las células sanas difícilmente sobreviven a una temperatura superior a los 42º.

La propia *American Cancer Society* reconoce las posibilidades del calor como terapia en la lucha contra el cáncer.

*"Hay evidencias -puede leerse en uno de sus documentos- de que la terapia de calor local y general puede detener el crecimiento de los cánceres y aumentar la efectividad de radiación y quimioterapia en algunos casos. Parece trabajar aumentando el flujo de sangre y volviendo más sensibles al tratamiento convencional a las células cancerígenas".*

Los defensores del uso del calor proclaman que actúa como una "fiebre" que ayuda al cuerpo a luchar contra la enfermedad, algo de lo que reniegan los médicos ortodoxos. Y eso que Dong los deja en evidencia cada vez que utiliza los rastros dejados por la especial sensibilidad de las células cancerígenas y su cambio de color para dibujar el mapa de situación de las mismas sobre el cuerpo humano.

Por lo que en la revista sabemos el primer caso documentado de curación debido al "calor" en un caso de cáncer se dio en 1866. Según el médico alemán **M. Busch** a un paciente suyo le desapareció un sarcoma en el cuello después de experimentar fiebres altas. Más tarde, ya en 1893, el ginecólogo sueco **F. Westermarck** administró a una enferma con un tumor intrauterino bacterias tóxicas extraídas del *Streptococo* y del *Serratia marcescens* a fin de provocarla fiebre al mismo tiempo que la aplicaba calor mediante un recipiente conteniendo agua caliente.

Como en tantas otras ocasiones las "evidencias científicas" de estos casos se consideraron "débiles" y fueron rechazadas. Lo que no impediría que siguieran utilizándose distintos métodos para elevar la temperatura de las células cancerosas, desde electrodos de radiofrecuencia a la perfusión o transfusiones de sangre previamente calentada a un determinado órgano afectado por el cáncer. De hecho, el *Instituto Nacional del Cáncer* en Estados Unidos está patrocinando actualmente tres ensayos en fase II que usan terapia de calor en todo el cuerpo en combinación con quimioterapia para tratar a los pacientes de melanoma avanzado. Y un estudio publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences* en noviembre del pasado año informaba de la investigación sobre un nuevo método para combatir el cáncer basado en nanopartículas calentadas e insertadas en el tumor. Según se explicaba, con la ayuda de un escáner se insertan en el tumor nanopartículas de un tamaño aproximado de 110 nanómetros (110.000 millonésimas de metro) fabricadas de sílice y recubiertas de oro. A continuación se irradia luz sobre la piel que recubre la zona afectada, las ondas infrarrojas atraviesan la dermis y calientan las partículas generando -en unos cuatro a seis minutos- la temperatura suficiente como para dañar las células cancerígenas y lograr que el tumor no siga creciendo.

Otro ejemplo de tratamiento eficaz contra el cáncer es la utilización de la Hipertermia que producen los aparatos de la empresa *Indiba*, completamente distinta de la obtenida por otros métodos y aparatos ya que logran aumentar la temperatura de la zona sin que haya aumento de calor. Se trata de sofisticados aparatos que transforman una energía fría de alta frecuencia relativa (0,5 Mgh) en un aumento de temperatura interna que no quema. (vea lo publicado sobre ello nuestra web: [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)).

Obviamente lo que hace Dong está lejos de tan alta tecnología. Representa la manera ancestral de contemplar la salud y el uso del calor contra el cáncer. Y, sin embargo, aporta un novedoso punto de vista: *"Todos los cánceres -afirma- se originan en la zona exterior del organismo para evitar el calor interior. Las células cancerígenas tienden a migrar hacia las zonas más frías del organismo. Por eso el corazón y el intestino delgado, órganos calientes, nunca presentan cáncer. Añadiré además que la mayoría de los enfermos de cáncer son frioleros y que el estado de los mismos empeora durante las estaciones frías. Ello se debe a que el frío propicia un crecimiento rápido del cáncer. Las células tumorales buscan siempre estar lo más cerca posible del exterior por lo que la aplicación externa de calor delata su presencia al enrojecerse más que las células sanas, algo que nos permite obtener una visión certera de la extensión del mal"*.

## **LAS SEMILLAS DE ALBARICOQUE**

Cuando en el propio cuerpo del paciente se ha dibujado el mapa de su mal con la localización del núcleo central del tumor comienza la siguiente fase del tratamiento. A partir de ese momento se comienzan a aplicar diariamente las dos sustancias señaladas anteriormente en la zona del núcleo. La primera de ellas elaborada a partir de semillas ricas en vitamina B17 como las de los albaricoques, melocotones, manzanas y uvas así como en las almendras amargas y ciertos frutos del Amazonas. Y la segunda, a partir de plantas coreanas. *"Ambas producen la muerte de las raíces del tejido canceroso -afirma Han- que poco a poco es expulsado del organismo en forma de pus. Luego, una vez expulsadas las células cancerosas destruidas, las heridas se cierran solas al igual que ocurre con cualquier absceso. Debo agregar que ambas sustancias destruyen exclusivamente las células cancerosas sin dañar en ningún caso las sanas. Y además se trata de un tratamiento que carece de efectos secundarios"*.

Llegados a este punto es importante recordar que los abscesos se forman generalmente en nuestro organismo por la acción de los neutrófilos (un determinado tipo de glóbulo blanco) estando delimitados por unas cápsulas que los aíslan formadas por tejidos, colágeno, vasos sanguíneos... y neutrófilos. Absceso que desaparece cuando el pus es expulsado al exterior, momento en el cual evoluciona hacia la cicatrización, tal y como sostiene Han y puede verse en las fotos.

Y, por cierto, esto nos recuerda que según un estudio dirigido por el investigador español **Antonio Bru** del que informamos en *Discovery DSALUD* en el número anterior los neutrófilos pueden ser clave en la lucha contra el cáncer al ser capaces -según afirma el investigador español- de impedir el crecimiento tumoral al aumentar significativamente su número mediante el adecuado estímulo del sistema inmune. Así se constató al menos en ratones en un trabajo realizado por el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de España en colaboración con el Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Hablaremos de ello en profundidad el próximo mes.

La verdad es que resulta impresionante contemplar cómo el tejido canceroso tratado con el método de Han Dong presenta toda la apariencia de una gran infección -eso sí, sin que se produzcan los síntomas físicos limitativos de la misma- hasta que de repente, a través de un poro o de un absceso -de tamaño variable- comienza a expulsarse pus y, a veces, hasta los restos sólidos del propio tumor. Nadie mejor que quienes han vivido la experiencia del tratamiento para recordarlo. *"Comenzaron a aplicarme el producto en el tumor -afirma Lourdes-, es decir, en la lengua, y además tomaba unas pastillas. A la semana noté ya una mejoría notable y comencé a comer y a hablar mucho mejor. El tratamiento era diario. Luego, al mes y medio más o menos, se empezaron a poner negros algunos trozos de lengua que luego se caían. Eso, para Han, quería decir que el tumor se estaba muriendo. Y así fue, como se puede comprobar. Empecé el tratamiento en noviembre de 1993 y en febrero de 1994 me hicieron un escáner cuyo resultado dice: 'Exploración que no muestra en el momento actual restos tumorales y/o adenopatías metastásicas'"*.

Puede parecer mentira, a la vista de las fotos, que el proceso no vaya acompañado de altas fiebres pero así es. *"Por supuesto, era incómodo y un poco doloroso -recuerda Esperanza-. Dong provocó una úlcera artificial por donde empezó a salir toda la materia mala y pus. Transcurridos dos meses justos desde el inicio del tratamiento salió todo el núcleo del tumor dejando un gran agujero. Y ese agujero, lo mismo que se abrió solo, se cerró solo".* Después sólo queda seguir tratando los efectos secundarios producidos por el cáncer -o por los tratamientos convencionales- con las técnicas milenarias de la tradición oriental, desde la Acupuntura a la Fitoterapia. *"Son numerosos los pacientes sometidos a tratamientos de quimio o radioterapia -nos diría Han- que han acudido a mi para que les evitara los conocidos efectos secundarios. Y he aceptado siempre esas peticiones por lo que he podido constatar muchas veces el éxito de mi tratamiento. De hecho, prácticamente ninguno de los pacientes tratados presentaron los temibles efectos secundarios de los tratamientos convencionales".*

Las evidencias clínicas son incontestables. Por eso Han Dong escribió comunicando el éxito de su terapia en casos de cáncer a la Casa Real, al Presidente del Gobierno, al Ministerio de Sanidad y al director del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, **Mariano Barbacid**, tratando de buscar las ayudas necesarias para conseguir la validación científica de su tratamiento. Como respuesta tuvo sólo un encuentro con un responsable del Ministerio de Sanidad al que los testimonios de los pacientes no debieron impresionarle lo suficiente como para hacer algo. Eso y una carta de Barbacid en la que éste le dice que será posible la colaboración con el Programa de Terapias Experimentales *"siempre que ustedes nos proporcionen una documentación basada en publicaciones científicas de relevancia internacional"*. Una forma "elegante" de decir NO o de no enterarse que precisamente eso es lo que pedía Han: la posibilidad de, a la vista de los resultados conseguidos con pacientes desesperados, avanzar en la investigación científica. En suma, Han tiene la evidencia clínica pero no la "documentación científica" que avale lo que hace. En cambio, nuestro "ultramoderno" centro de investigación tiene una abundantísima documentación científica... que no ha servido para curar un solo caso de cáncer.

La experiencia esta ahí. Los pacientes también. Por tanto, argüir que el tratamiento carece de "base científica" porque no hay ensayos protocolizados es una falacia: no los hay porque quienes los pueden realizar no quieren afrontarlos. Esa es la dura verdad.

### **LA POLÉMICA VITAMINA B17**

Pero continuemos... Una vez localizado el núcleo del tumor mediante calor, Han Dong aplica la sustancia elaborada con semillas ricas en vitamina B17 -también se la conoce como *amigdalina* y como *laetril*-, sustancia químicamente compuesta por dos moléculas de azúcar, una de benzaldehído y otra de cianuro que, de forma natural, se encuentra en las semillas de los albaricoques, los melocotones, las uvas, las cerezas y las manzanas así como en las almendras amargas, en las hojas del laurel cerezo y en las pepitas de otros frutos tropicales (se encuentra asimismo, en mayor o menor proporción, en más de 1.200 plantas).

Ya en la década de los 20 del pasado siglo XX los investigadores **Robert McCarrison** y **John Dark** comprobaron que había una población donde el cáncer era desconocido, los hunza, que vivían en la falda de una colina de la localidad paquistaní de Kashmir cercana al Himalaya. Su población contaba además con un alto promedio de personas mayores de 100 años. Así que decidieron examinar sus costumbres y descubrieron que la ingesta de semillas de albaricoque era algo común entre ellos y que además cocinaban con el aceite de esas semillas. Luego constatarían que muchas otras frutas de las que consumían eran ricas en lo que hoy conocemos como vitamina B17.

Estudios posteriores publicados por el especialista británico **Richard MacKarness** reforzaron la importancia de la vitamina B17. MacKarness había decidido investigar si, como algunos científicos mantenían, la ingesta de carne era realmente tan poco saludable en todos los casos. Y para ello estudió las costumbres alimenticias tradicionales de los esquimales y de los indios

de Norteamérica ya que en sus ambientes naturales ambos grupos son principalmente carnívoros alimentándose de animales salvajes -como el alce y el caribú- si bien complementan su alimentación con bayas salvajes o pescado cuando están disponibles. Pues bien, la conclusión principal expuesta por MacKarness en su libro *"Comen grasa y crecen delgados"* es que en esos pueblos no existe la obesidad. Y lo más importante: ni los esquimales ni los indios que viven en sus ambientes naturales y comen sus comidas tradicionales han tenido nunca cáncer o padecido enfermedades del corazón. Exactamente igual que los *hunza* del Himalaya. A pesar de que los esquimales y los indios norteamericanos son carnívoros en lugar de vegetarianos. ¿Y cuál era el factor común más probable? Pues precisamente la vitamina B17. Resulta que el caribú, por ejemplo, contiene 15.000 mg. por kilo de nitrilósido, fuente primaria de B17. Y otras comidas comunes a todos esos pueblos contienen también grandes cantidades de la misma vitamina.

Esa es la razón de que comenzara a utilizarse como anticancerígeno en la década de los 50. De hecho, más de 70.000 personas fueron tratadas con esa vitamina en Estados Unidos en la década de los 70 tanto en monoterapia como en combinación con un programa de la llamada Terapia Metabólica que no es sino una dieta especial que se complementa con altas dosis de vitaminas y enzimas pancreáticas. Su fama aumentaría luego notablemente al ser respaldada su eficacia por numerosos estudios científicos. Hasta que, de improviso, comenzaron a aparecer otros estudios -duramente criticados por su falta de rigor- que desvirtuaron todas sus posibilidades terapéuticas y, paralelamente, empezaron a circular historias sobre "muertes por envenenamiento". Algo que llevaría a intervenir a la FDA argumentando que como "no había pruebas concluyentes" sobre sus posibilidades y, sin embargo, había dudas razonables sobre su seguridad se prohibía su aplicación como tratamiento médico. ¿La excusa? Que el contenido de cianuro de las semillas podía ser la que confiriera a la sustancia su presunto carácter tóxico. Obviamente, fueron muchos los investigadores que denunciaron inmediatamente que detrás de esa prohibición sólo se ocultaba -una vez más- la defensa de los intereses de las multinacionales ya que se trata de un producto anticancerígeno no patentable al proceder de semillas naturales. Y apareció también la intimidación. Uno de los casos más conocidos fue la persecución llevada a cabo en California contra el doctor **John A. Richardson**, que él mismo recogería en su libro *"Laetrile Case Histories: The Richardson Cancer Clinic Experience"* (Bantam Books 1977).

Resulta que Richardson había usado por primera vez la vitamina B17 con la hermana de una de sus enfermeras que padecía un melanoma maligno avanzado en el brazo y a la que habían dado 6 semanas de vida (algo más si se decidía por la amputación). *"Le administramos amigdalina (vitamina B17) casi inmediatamente -escribe Richardson- y las lesiones empezaron a sanar. Al punto de que a los 2 meses el brazo había vuelto a la normalidad"*. Como era de esperar, su pequeña clínica se convirtió en el lugar más concurrido del barrio... hasta el 2 de junio de 1972. Porque ese día, según puede leerse en el libro, *"iDiez agentes uniformados con armas irrumpieron en la clínica, empujaron al doctor contra la pared y comenzaron a registrar todo! Después, las 'cámaras de televisión invitadas' pasaron y 2 enfermeras fueron detenidas. La niña pequeña que estaba tratándose en aquel momento tuvo que ser enviada a casa y murió 3 días después. Queda la duda en mi mente de si esa muerte podría haberse pospuesto o incluso haberse evitado si no hubiera sido por el registro."*

¿Le suena este tipo de actuación, amigo lector?

También usaron la mentira. Según escribió en *Acres Magazine* (1978) el doctor **Harold Manner**, tras una conferencia suya en el estado de Nueva York sobre la eficacia del *Laetrile* -nombre de un fármaco registrado que contenía *laetril*- un hombre se puso de pie y le dijo: *"Dr. Manner, ¿cómo puede usted hacer afirmaciones como esas cuando la FDA está diciendo lo contrario?"*. Manner recuerda en el artículo que le contestó que las afirmaciones de la FDA eran mentira a lo que su interlocutor replicó haciendo referencia a la foto de una pequeña: *"Mire a esta muchacha -dijo-. Tomó las pastillas de Laetrile de su padre y murió envenenada por el*

*cianuro*". Cuenta Manner que entonces una señora se puso de pie y le pidió permiso para contestar a la pregunta. "Dr. Manner, ¿me permite responder a mi a la pregunta? Creo que estoy capacitada para ello porque soy la madre de esa niña. Ella nunca tocó las pastillas de Laetrile de su padre. Lo que ocurrió fue que el doctor que la atendió, al saber que su padre tomaba Laetrile, escribió: 'Posible envenenamiento por cianuro'. Así que en el hospital usaron un antídoto contra el cianuro... y eso fue lo que la mató". Sin embargo, aquella falsa atribución de la muerte de la niña al uso del Laetrile siguió apareciendo y se convirtió en una más de las leyendas negras que condujeron a su enterramiento... que no ilegalización porque el hecho de que la FDA la haya prohibido como fármaco no la convierte en ilegal en Estados Unidos. Y es que afortunadamente el apoyo a la vitamina B17 no desaparecería porque no toda la comunidad científica se calló ante tamaño atropello. **Dean Buró** -cuya lista de menciones, honores y premios por sus trabajos bioquímicos y de investigación contra el cáncer debería hacer palidecer a quienes se limitan a leer la literatura oficial-, jefe del Departamento de Hidroquímica del *Instituto Nacional del Cáncer* en Estados Unidos durante más de 17 años, tras analizar detenidamente el acta sobre la vitamina B17 de la FDA, declararía que, atendiendo al conocimiento científico acumulado sobre ella, "debía ser científicamente considerada un nutriente, una vitamina" y no un fármaco. Añadiendo incluso que era "mejor que cualquier otra solución utilizada para el cáncer" hasta el punto de que sería lo único que él utilizaría si algún día tuviera que afrontar esa enfermedad. También denunciaría lo ocurrido **Ralph Moss**, actualmente uno de los mayores defensores de las terapias alternativas contra el cáncer. Moss fue despedido en 1977 de su cargo de Jefe de Relaciones Públicas del *Sloan Memorial Kettering Institute* -considerado uno de los centros de referencia en la investigación contra el cáncer y cuyos estudios sirvieron para intentar enterrar el Laetrile- "por no cumplir -afirma él mismo- con la más básica responsabilidad en el trabajo: mentir cuando tu jefe te lo dice". Moss declaró sobre las investigaciones realizadas con el Laetrile: "Básicamente los resultados estaban siendo positivos pero nosotros, en público, estuvimos diciendo que eran negativos. Y así durante 3 años."

Otro de los científicos que decidió no guardar silencio fue **Kanematsu Sugiura**, uno de los investigadores más respetados en su época a nivel mundial hasta el punto de que el Dr. **Chester Stock**, director del Departamento de Investigación del *Sloan Memorial Kettering Institute*, llegó a escribir de él: "Posiblemente la alta consideración que su trabajo merece como mejor se resume es con un comentario que me hizo un investigador ruso sobre el cáncer. Me dijo: 'Cuando Sugiura publica, nosotros sabemos que no tenemos que repetir el estudio porque obtendríamos los mismos resultados que él'". Pues bien, el doctor Sugiura supo estar a la altura de su prestigio. El 15 de junio de 1977 el *Sloan Memorial Kettering Institute* convocó una rueda de prensa -a la que acudieron más de 150 periodistas y una docena de cadenas de televisión- para dar a conocer el veredicto del centro sobre el Laetrile. Iniciado el acto, tomaría la palabra el doctor **Robert Good** quien, después de realizar unos comentarios generales de descalificación del Laetrile, pasaría el micrófono al doctor Chester Stock. Éste lo tomó y, sin dar la oportunidad de hablar a Sugiera, presente en la mesa, dijo ante la prensa: "No se ha encontrado en el Laetrile ningún efecto preventivo, ni capaz de retrasar el crecimiento tumoral, ni antimetastático, ni ninguna actividad curativa anticancerígena. No nos queda nada más que cerrar el libro del Laetrile". Entonces, inesperadamente, un periodista gritó: "Doctor Kenamatsu, ¿sigue usted sosteniendo su creencia de que el Laetrile detiene el crecimiento del cáncer?". Y tras un silencio que les debió resultar eterno tanto a los periodistas como a los médicos parapetados tras la mesa que presidía el acto, el doctor Sugiera, con calma y mirando a los ojos del periodista, contestó: "Lo sigo sosteniendo". Lo afirmaba el investigador sobre cáncer más preeminente de Estados Unidos y probablemente del mundo en ese momento. A partir de aquel día muchos trataron de encerrarle en el anonimato pero sus conclusiones perduran. Y éstas son que la vitamina B17 :

- 1) **Inhibe el crecimiento de tumores.**
- 2) **Ha demostrado en ratones evitar las metástasis.**
- 3) **Disminuye el dolor.**
- 4) **Previene el cáncer; y,**
- 5) **Mejora la salud general.**

Las mismas propiedades de las que se vienen beneficiando las personas que siguen el tratamiento de Han Dong desde hace años.

### **ACCIÓN ANTICANCERÍGENA**

Cabe agregar que, según sus defensores, el efecto positivo de la vitamina B17 sobre las células tumorales puede deberse a distintas causas. En todo caso, su efectividad se achaca fundamentalmente a la acción del cianuro en la célula maligna. Y es que la vitamina B17 elimina las células cancerosas sin afectar a las sanas debido a la acción de dos enzimas: la *beta-glucosidasa* y la *rodanasa*. Según los científicos -algo que los detractores de esta vitamina niegan- la primera se encarga de liberar la molécula natural del cianuro de la vitamina en las células mientras la segunda se encarga de neutralizar su efecto tóxico convirtiéndola en *thiocianato*. Y así sucede en las células sanas. Sin embargo, en las células cancerosas no existe la enzima *rodanasa* y, en consecuencia, el cianuro la destruye al eliminar el oxígeno de su interior. Tal es la razón de que sea inocua para las células sanas y mortal para las cancerosas. Existe en cualquier caso una segunda explicación sobre la actividad anticancerígena de esa vitamina que va más allá de su interferencia en la utilización de oxígeno por las células. Según esta teoría el cianuro aumenta el volumen ácido de los tumores lo que provoca la destrucción de las membranas de los lisosomas (compartimentos del interior de las células que contienen enzimas capaces de digerir otras moléculas y que si son liberadas son capaces de destruir la propia célula). Destrucción de las membranas que lleva a los lisosomas afectados a liberar las enzimas que contienen y, como consecuencia, las células cancerígenas mueren. Otra forma de provocar la ruptura del lisosoma es estimular el sistema inmune.

Cabe añadir que al parecer también el benzaldehído presente en la amigdalina o vitamina B17 tiene propiedades anticancerígenas. Tanto en 1985 el doctor **M. Kochi** como en 1990 el doctor **Tatsumura** presentaron ya significativos resultados sobre las posibilidades de esta sustancia en el tratamiento antitumoral.

### **UNOS TANTO Y OTROS TAN POCO**

Claro que mientras la B17/laetril/agmidalina es vilipendiada y los terapeutas que la utilizan son ignorados -cuando no perseguidos- las grandes multinacionales investigan sobre ella. Hace ahora algo más de dos años el editor científico del diario británico *Independent* se hacía eco en estos términos de una investigación hoy todavía abierta y en desarrollo: "*Balas mágicas de cianuro matarán las células cancerígenas*". La información comenzaba así: "*Los pacientes del cáncer del futuro serán tratados con una poderosa 'bala mágica' que atacará los tumores con un cóctel de cianuro derivado de la yuca*". La investigación, llevada a cabo en el *Imperial College* de Londres y dirigida por el doctor **Mahendra Deonarain** en fase II, pretende -se explicaba- desarrollar un medicamento a partir de la técnica usada por algunas plantas que liberan cianuro para defenderse del ataque de algunos insectos. La planta de la yuca -también conocida como mandioca-, el almendro y la hortensia poseen una enzima que produce cianuro cuando entra en contacto con una determinada molécula de azúcar. Normalmente las plantas almacenan separadas la enzima y el azúcar, y sólo las juntan cuando una plaga les ataca. Pues bien, los científicos del *Imperial College* han aislado la enzima y lo que tratan ahora es de unirla a un anticuerpo que permita, inyectándola en el organismo, hacerla llegar hasta el tumor. Entonces se introduciría un segundo medicamento conteniendo el azúcar a fin de que reaccione con la enzima para liberar el cianuro cerca del tumor y eliminar así las células cancerígenas. El doctor Mahendra Deonarain afirmaría que el sistema sería tan específico que sólo los tumores designados se expondrían al cianuro. Cabe añadir que en las pruebas realizadas en laboratorio con células procedentes de cáncer de vejiga se constató que mientras se destruyen las cancerígenas... las sanas no resultan afectadas.

Es decir, el punto de partida de esta investigación es hacer llegar a la zona del tumor el cianuro natural de algunos frutos porque no resulta tóxico para las células sanas pero es mortal para las células cancerígenas. Lo que nos deja perplejos. Pero, ¿no decía la FDA que todo eso carece de sentido? Claro que todo se explica cuando se averigua que quien está desarrollando este proyecto es la compañía biotecnológica británica *Antisoma*, aliada al grupo farmacéutico *Roche*. Y que en el momento del acuerdo entre ambas compañías -suscrito en noviembre del

2002- se calculara ya en 500 millones de dólares los ingresos que podrían producir los nuevos medicamentos oncológicos en estudio... entre ellos el mencionado.

Lo de siempre: cuando no se puede patentar el producto se retira alegando peligrosidad y se patenta el "procedimiento". Y si mientras mueren millones de personas, qué le vamos a hacer...

### **NO SIEMPRE EL VENENO MATA**

Debemos agregar que el uso de sustancias tóxicas -como los venenos de serpientes y arácnidos- en el tratamiento de enfermedades es consustancial a la medicina tradicional y ocupaba un lugar preeminente en muchos lugares y civilizaciones... hasta la imposición de la cultura del medicamento. Hace décadas, por ejemplo, que la Homeopatía los tiene incluidos en su arsenal terapéutico. Y son muchos los laboratorios y centros que actualmente investigan todas sus posibilidades.

En abril del 2002 la revista *Clinical Cancer Research* -órgano oficial del *American College of Clinical Cancer Research* de Estados Unidos- publicó por ejemplo los resultados de una investigación realizada a finales de los años 90 en Paraná (Argentina) sobre los efectos de la crotoxina -veneno extraído del crótalo- en la cura del cáncer. Y en sus conclusiones se especifica que la droga demostró estadísticamente en casi el 80% de los pacientes oncológicos tratados experimentalmente una disminución o desaparición de los dolores así como un mayor bienestar general de los pacientes. La revista norteamericana sometió el trabajo de los científicos argentinos a una evaluación en la que, debido a la especificidad del tema, participaron también como consultores investigadores del Laboratorio de Investigaciones del *Massachusetts General Hospital de Boston* (perteneciente a la Universidad de Harvard). Pues bien, tras un detallado análisis la revista decidió publicar el trabajo con el título "*Fase I. Estudio farmacocinético de la crotoxina en pacientes con cáncer avanzado*". Curiosamente, la investigación fue suspendida por "falta de fondos". Y una vez más, en un paralelismo que ya no debería pasarnos por alto porque ¿cuántas veces faltan fondos públicos para una determinada investigación... precisamente cuando grandes laboratorios farmacéuticos se afanan en investigaciones similares en otras partes del mundo?

A ningún investigador mínimamente preparado se le escapa que el veneno de las serpientes es una enorme fuente de enzimas y proteínas cuyo análisis aun no está completo; y claro está, a ningún laboratorio. De hecho, algunos -como la empresa farmacéutica suiza *Pentapharm*- están volcados en la obtención de esas proteínas y enzimas. Así, desde 1975 trabaja en Brasil donde en 1981 instaló en Uberlandia (Minas Gerais) el mayor serpentario del mundo con unas 10.000 víboras (*Bothrops moojeni*). Reptiles de los que los expertos de la empresa extraen una albúmina que hoy se emplea para tratar las trombosis y como calmante en casos de hemorragias. Bueno, pues según sus propios técnicos el veneno de esas serpientes contiene otras 200 sustancias terapéuticamente interesantes.

Es más, según una información publicada por la agencia suiza *Swissinfo* el pasado 27 de febrero, uno de sus investigadores -**Michael Janssen**- ha informado que la firma está preparando un medicamento que podría eliminar las metástasis cancerígenas ya que ciertos componentes del veneno evitan la formación de nuevas vías sanguíneas necesarias para la proliferación de las células cancerosas. No parece que la aparente toxicidad sea en esta ocasión una barrera insalvable.

### **LA SOLITARIA LUCHA DE HAN DONG**

Obviamente, Han Dong permanece al margen de todo esto. De las batallas legales, de los movimientos de los grandes laboratorios por crear artificialmente lo que otros obtienen directamente de la naturaleza... Sólo le interesa el bienestar de sus pacientes y para ello viaja por todo el mundo a fin de buscar las semillas con las que se elaboran los productos que usa y poder seguir atendiendo las peticiones de ayuda que recibe. Esperando obtener algún día



-ingenuamente, a nuestro juicio- respuesta a su petición de apoyo institucional. Y eso que su propuesta a las autoridades es sencilla: buscar en los hospitales públicos enfermos de cáncer que deseen someterse voluntariamente a su tratamiento tras explicarles previamente todo el proceso. Demostrar, antes de iniciarlo, que no hay peligro alguno para lo que Han Dong se ofrece a tomar cada día el triple de la cantidad del producto que tomen los pacientes. Luego basta que la Administración designe a los profesionales que sigan el ensayo y certifiquen los resultados.

El Gobierno del Partido Popular no le hizo ningún caso. En sus manos tiene pues la Administración socialista, si busca de verdad el beneficio social y la reducción de los gastos farmacéuticos, abrir nuevas vías que se apoyen también en la evidencia clínica y no sólo en "trabajos científicos" sin resultado real práctico alguno. Pero si -como pensamos- existe un poder que claramente trasciende las ideologías políticas y condiciona en todo el mundo cualquier decisión en el ámbito de la salud... ni Han Dong ni otros como él verán cumplir su sueño.

Aunque millones de personas sigan muriendo por esa causa cada año.

### **Antonio Muro**

**PD:** *las personas interesadas en contactar con Han Dong pueden hacerlo llamando al 91 641 02 75.*

---

## 12. PLANTAS MEDICINALES EN EL CANCER

Existen bastantes plantas medicinales que podrían resultar de gran utilidad en el tratamiento de las neoplasias. Presentar algunas de ellas es lo que me propongo en este capítulo. En la era de los medicamentos químicos las plantas medicinales han quedado relegadas a un segundo plano excesivamente simplista. Hoy, lo que mueve a la industria del medicamento es la comercialización de principios activos patentados que son los que dejan buenos dividendos. Las plantas medicinales se estudian con el fin de descubrir nuevos principios activos patentables. Pero ocurre, en muchos casos, que los benéficos efectos de una planta medicinal no pueden ser atribuidos a principio activo aislado alguno. Por eso, a pesar de que el empirismo demuestre su utilidad, nadie se encarga de estudiarla convenientemente y, mucho menos, de proponerla como terapia complementaria.

Pero lo cierto es que existen plantas que demuestran una potente actividad ya como estimulantes del sistema inmunológico ya como inhibidoras del crecimiento tumoral. Frente a la ignorancia general y la sordera oficial me propongo que usted tenga una información seria, no sesgada, de algunas plantas medicinales que son útiles (en ocasiones extremadamente útiles) como parte de un tratamiento integral del cáncer.

**UÑA DE GATO (*Uncaria tomentosa* Wild D.C.).** Es la planta que más he utilizado. Se trata de una liana trepadora de la familia de las rubiáceas que se reproduce espontáneamente en las selvas peruanas, a una altitud comprendida entre los 300 y 1000 metros sobre el nivel del mar. Popularmente se la conoce como "Garabato amarillo" o "Samento" (en lengua ashaninka). Los pobladores de las zonas en donde crece esta planta la han utilizado tradicionalmente, en uso interno (cocimiento prolongado en agua o licor) para curar los riñones, como anticonceptivo, para acelerar la recuperación post-parto, como antiinflamatorio y para resolver "tumores". Debe tenerse en cuenta que bajo el término "tumor" se entiendo cualquier bulto o inchazón, sea de la naturaleza que sea. En uso externo, además, se utiliza para acelerar la curación de heridas de diversos tipos.

Tuve la primera referencia acerca de la existencia de esta planta y de sus virtudes de labios de un sacerdote español que llevaba muchos años como misionero en Perú. Él me contó que esta planta tenía fama de curar el cáncer y, como muestra, me relató un caso que vivió de cerca. Se trataba de un caballero desahuciado por los médicos debido a un cáncer hepático. Tras el fracaso de la medicina oficial decidió poner en práctica el antiguo sistema indígena que consiste, nada más y nada menos, que en preparar un cocimiento concentrado de esta "Uña de gato" en jaguardiente! e ir bebiendo varios vasitos (digamos chupitos) diarios. Según me contó el citado sacerdote el señor duró todavía diecinueve años más falleciendo finalmente por otras causas. Según parece esos años se los pasó habitualmente ligeramente ebrio... cosa lógica si pensamos en la singular medicina que empleaba.

Naturalmente lo anterior es pura anécdota sin valor científico alguno pero me hizo desarrollar un vivo interés por conocer a la protagonista, la famosa "Uña de gato". Probablemente sea una de las plantas medicinales que más se han estudiado en los últimos años. Veamos algunas de estas investigaciones y sus resultados:

- Klaus Keplinger, de Innsbruck, Austria, demuestra la actividad citostática y antiinflamatoria de la "Uña de gato". Sus trabajos fundamentan, además, las virtudes que ya se le atribuían como contraceptivo (1982). En 1989 este investigador obtiene la patente 4.844.901 en EE.UU. que hace referencia a unos *"nuevos alcaloides oxindólicos con propiedades estimulantes del sistema inmunológico"*. Estos alcaloides son aislados de la "Uña de gato".

- En 1985, Wagner y colaboradores demuestran que la planta es capaz de inducir un considerable aumento de la fagocitosis. Esto se refiere a su capacidad para potenciar la actividad de los

macrófagos, esas células nuestras capaces de devorar elementos extraños, incluyendo células anormales.

- En 1989 el Dr. Mirez Melgarejo evidencia los efectos beneficiosos de la planta sobre pacientes con cáncer. Este neurólogo peruano escribe una obra de gran interés titulada "La Uña de gato y su entorno" en la que defiende el derecho de un enfermo con cáncer a ser tratado con la planta.

- En 1991, la Dra. Lock obtiene pruebas indiscutibles sobre la capacidad antiinflamatoria de la "Uña de gato". Además observa el efecto protector que ejerce contra las úlceras gástricas experimentales. Sus trabajos se desarrollan en la Pontificia Universidad Católica de Lima.

- En 1992, el Dr. Rizzi y colaboradores presentan las conclusiones de sus trabajos que ponen de relieve la intensa actividad antimutágena in vitro e in vivo de la planta.

- El Dr. Peluso y colaboradores afirman ser muy evidente el efecto inhibitor de los alcaloides de esta planta sobre la proliferación celular anormal.

- En 1994 el Dr. Klaus Keplinger y un grupo de investigadores de la Universidad de Innsbruck y de Graz (Austria) presentaron un manifiesto en la sede de la Organización Mundial de la Salud en Ginebra afirmando que los efectos farmacológicos de la "Uña de gato" son plenamente positivos en los procesos inflamatorios, como inhibidor del crecimiento de células neoplásicas y como inmunoestimulante.

Existen otros trabajos que demuestran extraordinarios resultados en pacientes afectados de "enfermedades reumáticas" cuando son tratados con la planta. Asimismo se han documentado recientemente su interesante actividad como hipoglucemiante y en la normalización de la permeabilidad intestinal alterada. También se demuestra que puede mejorar notablemente los resultados de los tratamientos de quimio y radioterapia. Asimismo posee actividad terapéutica frente a diversos tipos de virus.

¿Y todo esto con una humilde plantita que, además, no parece tener efectos secundarios indeseables? ¿Con una planta de empleo tradicional en diversas regiones de Perú? ¿Con una "simple" y "vulgar" planta medicinal?

Es interesante, aparte de todas sus otras acciones, que la "Uña de gato" se utilizase tradicionalmente como contraceptivo. Las células cancerosas, para implantarse o metastatizar, deben emplear estrategias para evitar el ataque del sistema inmunológico semejantes a las que desarrolla un embrión humano. Es muy curioso como un óvulo fecundado, una célula con un material genético bastante diferente al de la madre, logra implantarse en el útero y desarrollarse sin sufrir rechazo alguno. En cierta medida, y salvando los detalles, la gestación humana es muy parecida al desarrollo de un tumor. Es por esto que me llama la atención el hecho de que algunas plantas con probada acción contraria al desarrollo de tumores tengan también acción contraceptiva.

En el caso de la "Uña de gato" esta acción se pretende conseguir con el cocimiento muy concentrado (hasta varios kilos de la planta en un litro de agua) el cual es bebido una sola vez por la mujer que desea no tener hijos. Según me cuentan el efecto del concentrado brebaje dura varios años.

En fin, la Uña de gato está proporcionando muchas satisfacciones en el tratamiento complementario del cáncer, independientemente de cuales otros tratamientos se apliquen. Suelo recomendar la utilización de la planta en cápsulas conteniendo 350 o 450 miligramos de polvo muy fino. Sugiero la toma de entre tres y seis cápsulas diarias (una o dos cada vez), antes de las comidas, con un poco

de agua y una o dos cápsula de betaína hidroclorehídrica (entre 450 a 900 miligramos). Cuando la persona padece úlceras gastroduodenales o gastritis se evita la betaína y prescribo las cápsulas de Uña de gato en medio de las comidas.

La razón de usar la betaína hidroclorehídrica es porque se ha comprobado que la planta incrementa su actividad al contactar con el ácido clorhídrico del estómago. Para evitar que no sea suficientemente activada es por lo que se acompaña de la cápsula del ácido, sobre todo si se sospecha una insuficiente actividad gástrica en este sentido. Por tanto, ha de considerarse optativo este punto.

Hay que tener muy presente la calidad de la planta. No es infrecuente, por desgracia, que se comercialicen variedades cuyos efectos pueden ser muy inferiores. En ocasiones he detectado que se encapsula un polvo grosero, menos eficaz (pero más barato). Como a los gobiernos parece importarles poco que exista un vegetal con fama de curar el cáncer, mucho menos pueden preocuparse de controlar una calidad cuyos parámetros ignoran. El día que exista un gobierno que se preocupe por la salud de sus representados hasta el punto de investigar de oficio cualquier cosa, de cualquier parte del mundo, de la que se haya oído que cura algo (aún cuando sea una humilde planta) para, si es así, ponerla a disposición de todos sin esperar a que un laboratorio descubra un alcaloide patentable y lo comercialice... ese día señalará el principio de un mundo mejor.

**ARANTO (*Ineisnae calea*)** [*No se trata de una variedad de Kalanchoe como se afirma en algunas informaciones que se localizan por internet, al menos la que utilicé y aquí comento*] Conocí esta planta en México y la utilicé durante muchos años. Sin embargo desconozco cualquier estudio o investigación sobre los efectos medicinales de este vegetal. Crece en Ixmiquilpan y San Luís Potosí, en México. Tenía referencias acerca de que se utilizaba más o menos tradicionalmente para tratar el cáncer en general. Como quiera que mi trabajo, hace ya bastantes años, consistía en investigar todo cuanto, en el folclore popular, sonara a medicinal, se constituyó en uno de mis objetivos principales. No parecía tener efectos tóxicos ni indeseables así que la probé yo mismo y luego la recomendé a bastantes personas enfermas que podían conseguirla. Durante muchos años recopilé una buena cantidad de informes positivos lo que, finalmente, me ha hecho depositar una gran confianza en ella. Finalmente la dejé de utilizar simplemente porque resultaba mucho más fácil obtener la primera que cito en este capítulo.

Según mi apreciación la planta desarrolla una actividad muy semejante a la "Uña de gato", reforzando el sistema inmunológico y oponiéndose al desarrollo de metástasis. Parece ser que el crecimiento de los tumores se ralentiza de una manera evidente bebiendo diariamente el cocimiento de la planta. He observado regresiones totales de tumores pequeños de muy diversos tipos y localizaciones. Pero he de insistir que, en la mayoría de los casos, el Aranto formaba parte de un plan o sistema de tratamiento integral semejante al que cualquiera podrá diseñar mediante el estudio de este libro. Cuento con algunas referencias de personas que únicamente tomaban el Aranto y los informes son buenos. Como posibles efectos secundarios hay algunos casos de personas que experimentaron descenso de la presión arterial presumiblemente debido a la toma del Aranto sin que en ningún caso fuese un efecto grave.

La forma en que precribía el Aranto era la siguiente: 10 (diez) gramos de la planta seca se ponen a hervir en 1,1 litros (1100 c.c.) de agua mineral durante quince minutos. Luego se espera que enfríe antes de colarlo. La planta se tritura en el momento de ir a preparar el cocimiento.

Se comienza con una taza (200-250 c.c.) diaria durante la primera semana. La segunda semana se toman dos tazas diarias y de la tercera en adelante, tres. Dosis menores parecen ser también eficaces como tratamiento complementario.

Personalmente la he recomendado a lo largo de veinte años y creo que su acción en el cáncer es más que satisfactoria. Espero haber contribuido algo al conocimiento de esta gran ignorada.

**PAU D'ARCO (*Tabebuia avellanedae* o *cassinoides*).** Se trata de una corteza muy interesante, originaria de Brasil, acerca de la cual se han realizado bastantes estudios que, finalmente, tampoco han producido resultados concluyentes. La he utilizado en varias ocasiones y creo que puede jugar un papel destacado en el tratamiento integral del cáncer. Es relativamente fácil de conseguir en diferentes presentaciones. Prefiero la forma tradicional de administración: se hierven diez gramos en un cuarto litro (250 c.c.) de vino blanco de muy buena calidad durante cinco minutos. Después se añade agua natural hasta completar un litro y se hierva cinco minutos más. Se deja enfriar y se cuele. La dosis máxima diaria recomendable en una persona adulta es de tres vasos de 250 c.c. diarios. En los niños, podría intentarse la preparación solamente con agua.

Se han registrado casos de curaciones en pacientes con algunos tipos de leucemia. Frente a otros tipos de neoplasias su efecto es también interesante porque, como mínimo, va a mejorar la actividad del sistema inmunológico. Sin embargo, conviene no sobrepasar las dosis indicadas.

**CHAPARRAL o GOBERNADORA (*Larrea divaricata*).** Conocí la planta en México, en primer lugar por la fama que tenía como antilitiásica, es decir, para disolver cálculos urinarios (y, según se decía, biliares). Más tarde supe que era otra de esas plantas que se consideraban (al menos en el acervo popular) como anticancerosas. Hay algunos estudios que apoyan esa última acción. Sin embargo se cierne una sombra de duda acerca de una posible actividad hepatotóxica que se ha producido en personas que consumían dosis elevadas de la planta en forma de comprimidos. Preparada en infusión no tengo noticias de efecto adverso alguno pero podría depender de la susceptibilidad individual. Si se experimentan dolores abdominales, náuseas, vómitos o cualquier otro síntoma preocupante deberá suspenderse el tratamiento.

La Gobernadora se prepara en infusión, añadiendo diez gramos de la planta seca y triturada a un litro de agua hirviendo. Se retira del fuego y se deja reposar hasta que se enfríe. La dosis habitual para un adulto son tres tazas diarias de esta infusión. Los resultados no son rápidos ni espectaculares. Parece que su acción se funda en impedir la utilización de la glucosa por parte de las células tumorales por lo que éstas, no pudiendo nutrirse, mueren. El tratamiento se ha de mantener, normalmente, durante bastantes meses salvo que aparezcan síntomas que aconsejen detenerlo.

### 13. EL SABER PRIMIGENIO DEL CURANDERO

Escribo este capítulo como homenaje a uno de los hombres que encarnaron más dignamente el conocimiento primigenio y empírico de la naturaleza. Un hombre “sin estudios”, llano, franco, noble. Mezcla genial de místico y de loco (con todos los respetos). Posiblemente el eslabón perdido entre la sabiduría popular, la magia y la civilización moderna.

Marcos Etxeberría reunió lo mejor de la fitoterapia ancestral, una honradez difícil de igualar y un conocimiento nacido en el “corazón” y desarrollado en una vida de enfermedades, sufrimientos y vivencias transcendentales que sólo se dan en los genios locos, amantes de la naturaleza y libres de las dictaduras que, en ocasiones, impone la lógica formal.

Siento un profundo respeto por la sabiduría popular. Marcos Etxeberría mixturó sus experiencias personales, su intuición, su carácter combativo, su esotérica contracultura, su misticismo personal y el carisma que surge de todo ello. Enseñó a mucha gente a reconocer las plantas medicinales y sus virtudes. Ayudó a una gran cantidad de personas a encarar la enfermedad desde ángulos distintos y, seguramente, más provechosos. Plasmó sus conocimientos con una vieja máquina de escribir, con su estilo sin estilo, tal como brotaban las palabras de lo profundo de su alma. Un corazón noble y sin malicia, un saber primigenio lleno de aciertos.

Son discutibles sus ideas, tan personales pero tan vividas (lo que es de agradecer en un mundo donde todo se reinventa con tal de vender) pero su conocimiento de las aplicaciones terapéuticas de las plantas medicinales es de un gran valor. Muchas veces lo hemos comprobado con satisfacción.

Su obra permanece inédita.

Transcribiré a continuación su enfoque personal sobre el tratamiento del cáncer en una anécdota narrada por él mismo que explica cómo llegaron hasta él tales ideas. He conocido a tres personas que han aplicado tal método cosechando resultados que desafiaron, entonces, a las científicas especulaciones que pululaban entre mis neuronas.

Posiblemente su método parezca de difícil aplicación (¡paradójicamente es muy simple!) pero ahora puedo entender mejor por qué funcionó tan bien en esos casos que conocí personalmente. Su sistema no difiere más que en la forma de los planteamientos básicos de esta obra. Incluso se parece algo al curioso método propuesto por Eric Rolf (ver apéndices). Quien pueda y quiera aplicarlo, con toda seguridad también se proporcionará a sí mismo la base necesaria para producirse cambios transcendentales en su estructura psicológica.

Veamos lo que nos explica el propio Marcos Etxeberría (conservo el estilo original del escrito):

*“... he aquí una historia verdadera que le sucedió a una joven de veintitres años, el año 1959, en el hospital clínico de Barcelona, donde precisamente se encontraba un servidor internado de hepatitis doble (que tampoco contaban que un servidor saldría del clínico vivo...). Pues bien, un compañero de cama que sufría del corazón por haber vivido un terrible choque de trenes... tenía una hija internada en este hospital... Los doctores no se atrevieron a echarle mano bajo ningún concepto, dándola de incurable y con muy pocas semanas de vida, pues tenía un cáncer muy arraigado.*”

*Tampoco se atrevían a ponerla en la camilla para ser operada. Temía que no saldría tampoco de la operación, así que estaba ya descontrolada y completamente desesperada y aburrida... sabía que no tenía cura. También sabía que su vida era muy corta aunque no sabía ni los días que le quedaban de vida..."*

*"En esos días conicidió que nos vino a visitar una señora de edad muy conocida. Entablando conversación con el compañero de habitación, que era el padre de la joven que acabamos de relatar, le dijo que aunque fuese cáncer o quiste canceroso, aunque los médicos le daban muy pocas semanas de vida... tenía cura si ésta hacía lo que esta señora le indicaría. Su padre aceptó con toda curiosidad. A la vez, puso gran interés pues quería que su hija se curase como fuese; estaba dispuesto a hacer todo lo que estuviese a su alcance".*

*"Esta señora le dijo que le recomendaba ir a un pueblo apartado de la ciudad y del bullicio para llevar una vida tranquila y lo más apacible. Que en todo ese tiempo de verano tenía que comer sólo frutales silvestres del campo y las montañas, beber agua de las fuentes o de manantiales (o sea, puras y sin porquerías ni potingues). Al mismo tiempo le recomendó que comiera abundantes plantas tiernas y frescas del tiempo, o las que se criasen por las montañas donde tenía que hacer dicho tratamiento. Entre ellas, **la buglosa, el diente de león, el gordolobo, las manzanicas de pastor y las hierbas de las cardelinas**. Si habían las tres primeras que las comiera sin escrúpulos, a todo pasto... que total, como tenía muy poca vida, tal y como se lo habían dicho los médicos del clínico, que más que morir ya no podía hacer".*

*"Le aconsejó que diera muchos paseos, que sólo fuera a casa para dormir. Este señor le contestó: pues voy a visitarla que está en la sala bajo la nuestra, le voy a decir que vaya a nuestra casa que tenemos en La Coruña, en un pueblo apartado de la ciudad..."*

*"...la hija pidió el alta para irse a su pueblo. Su rostro era pálido, su cuerpo delgado y raquítico..."*

*"Al cabo de cuatro meses nos vino a visitar y no la conocíamos. Su garbo y sus modales eran muy distintos a los de antes. Parecía ser una joven de gente de alta sociedad. También los médicos se maravillaron que sólo en cuatro meses estuviera sana y salva. Mirando las radiografías, sus quistes cancerosos habían desaparecido como por encanto con el tratamiento que le dijo la señora que a la vez era curandera y todo lo hacía de incógnito, por el buen corazón suyo que le dictaba hacer el bien a los demás".*

*"Un servidor cogió en memoria las plantas que eran el diente de león, el gordolobo y la buglosa, que eran muy milagrosas para detener el progreso de toda clase de cánceres. Si éstos se cogían a tiempo, sin estar muy arraigados, sus curaciones eran verdaderas. Sobre todo si era acompañado sólo de comer abundantes frutales silvestres. Estas plantas, un servidor las ha puesto después en práctica y nos han dado pero asombrosos resultados si los pacientes han puesto gran parte de ellos; si no es así es muy difícil llevar a cabo una curación... Así estamos muy seguros que cualquier paciente que sufra una dolencia desconocida o desahuciada por la ciencia médica, con este tratamiento se curará radicalmente. Mucho más efectivas serán estas curaciones si están en puro contacto con la naturaleza".*

Hasta aquí el relato original. Las tres plantas principales que se citan son las siguientes:

– **Diente de león** (*Taraxacum officinale*). Planta extraordinariamente común en nuestros prados y de enorme valor nutritivo.

– **Gordolobo** (*Verbascum thapsus*). Muy abundante y con interesantes virtudes medicinales.

– **Buglosa** (*Anchusa azurea*). También conocida como “lengua de buey”.

Desde hace años recomiendo el uso de las hojas de Diente de león en ensaladas y como jugo o licuado. Cuento con un caso de regresión de cáncer de colon en el que el tratamiento único que seguía la paciente consistía en beberse todas las mañanas un vaso de jugo de esta planta, algo diluído con agua mineral y jugo de limón, suprimiendo de la dieta carne, pescado y alimentos muy procesados o desnaturalizados.

Las plantas citadas y otras verduras silvestres pueden ser tomadas en forma de jugo. Como se ve, lo básico del tratamiento es una dieta vegetariana muy estricta, con abundancia de plantas y frutos silvestres. Se añade el cambio radical de circunstancias, la actividad física y el contacto con la naturaleza.

Aunque comprendo el desprecio que pueda generar en algunos intelectos “cultivados” este capítulo tan flaco en lo que al estricto rigor científico se refiere, mis observaciones me reafirman en la coherencia que su fondo posee.

Vayan, pues, mis respetos para con la primigenia sabiduría de un “ignorante” genial. Saludos, dónde quiera que estés, amigo Marcos.



## 14. SERPIENTES Y TIBURONES

¿Se ha sorprendido con el título de este capítulo? Pues realmente debo hablar de estos "animalitos" en un libro como este. Curiosos seres de nuestra fauna, **la serpiente de cascabel y el tiburón**. Ambos tienen algo en común: una muy cierta capacidad para inhibir el crecimiento de tumores cancerosos.

Pudiera usted pensar que ahora me dedico a abordar temas de la vieja medicina mágica y supersticiosa. Nada más lejos de la realidad. La gran mayoría de los fármacos que hoy conocemos han surgido de muy diferentes elementos de la naturaleza: vegetales, animales y minerales. Sólo muy modernamente nos hemos dedicado a sintetizar moléculas nuevas.

Lo cierto es que el tiburón ha saltado a la fama por lo asombroso de su sistema inmunitario y por estar presente en su esqueleto cartilaginoso una molécula (una macroproteína) capaz de impedir la angiogénesis. Ahora le explicaré lo que esto significa y en qué le puede ser útil. Permítame antes hacer un poco de historia anecdótica.

Conocí en México las casi increíbles propiedades que se le atribuían a la serpiente de cascabel. Allí tomé contacto con numerosos casos de personas que habían utilizado tan curioso remedio y también tuve la ocasión de vivir algún tiempo en las tierras donde estas peligrosas aunque, afortunadamente, "discretas" serpientes son casi una plaga.

Lo cierto es que la serpiente de cascabel ha tenido fama entre la empírica sabiduría ancestral de centroamérica de curar el cáncer. Si usted visita algunos mercados de México encontrará serpientes secas colgadas en algunos puestos. También la ofrecen vendedores ambulantes y, cuanto más al norte suba, se dará cuenta que su consumo debe estar muy extendido.

Es considerada popularmente como una auténtica panacea en casos de cáncer, infecciones, artritis y artrosis, pero muy especialmente en cuanto al cáncer. Naturalmente nunca he despreciado conocer a fondo las posibilidades de las farmacopeas indígenas. Así pues, tras cerciorarme de su inocuidad, comencé a suministrar el polvo seco y molido de dicha serpiente a algunos pacientes que lo aceptaron. En el curso de doce años pude contar con más de trescientas cincuenta personas a las que me fue posible seguir en su evolución personalmente, por teléfono o por carta. Debo decir que los resultados han sido excelentes en todos los sentidos.

No sólo observé auténticas remisiones de tumores previamente diagnosticados como cancerosos sino también afirmar que, en casi todos los casos terminales en que nada se pudo hacer por salvar la vida del enfermo, la utilización de esta sencilla terapia produjo una total ausencia de dolores.

La forma de utilizar la serpiente de cascabel es sencilla. Se le quita la cabeza y el cascabel para ponerla a secar, preferiblemente sin el concurso de calor artificial. En el norte de México se suele secar al sol, a una temperatura que, en todo caso, no debe sobrepasar los 50 grados centígrados (es en verano cuando se cazan estas serpientes pues en invierno pasan a una fase de reposo). Obviamente lo mejor sería un proceso de liofilización, mucho más costoso y difícil dado que no existe actualmente industria seria alguna que se dedique a procesar la serpiente o la víbora como le dicen por allá. No es recomendable que se tueste en un horno.

Una vez completamente seca se ha de pulverizar lo mejor posible, algo que es difícil con un molinillo casero. Cuanto más fino quede el polvo, mejor. Puede, finalmente, introducirse en cápsulas de gelatina dura del número cero.

Se suele recomendar la toma de una cápsula cada hora. En la práctica he verificado que una cápsula cada dos o tres horas suele dar buenos resultados en estadios precoces del desarrollo de un tumor

sólido. Otra forma de tomarla es por cucharadas, una soperita rasa tres veces al día, acompañada de otras tres de aceite de oliva puro virgen extra, siempre con el estómago vacío. Traducido a gramos la toma diaria debería ser de alrededor de 9 gramos diarios (dosis mínima para un adulto).

No ha producido nunca efecto secundario indeseable alguno. En numerosas ocasiones la he consumido en forma de sopa o en algún guisado. Sin embargo ya observé desde el primer caso tratado que un alto porcentaje de personas afectadas de tumores grandes o de crecimiento rápido experimentaban episodios de fiebre alta. Si la fiebre pasaba de 39 grados centígrados y medio se suspendían las tomas y remitía en corto tiempo. Luego proseguía con el tratamiento. Tras cada período febril venía siempre una mejoría importante. Si la fiebre no era alta continuábamos con la dosis habitual o, en algunos casos, se reducía algo.

En algún caso de úlceras cancerosas o algún tipo de cáncer de piel he usado el polvo de la serpiente en forma externa, directamente aplicado sobre la úlcera, con buenos resultados.

Las únicas investigaciones serias de las que tengo noticia se han realizado sobre el veneno de esta serpiente, el cual no entra a formar parte de la terapia tal como la describo aquí. Debido a las dificultades que plantea la captura de este animal y al hecho de que tampoco es rentable su cría en cautividad, pues su crecimiento es lento, no han surgido poderosos intereses comerciales que hayan facilitado su conocimiento extensivo.

No ha ocurrido así con el tiburón que sí tiene cierta resonancia y del cual ya se han realizado importantes estudios.

Conocí las posibilidades del **cartílago de tiburón** no hace demasiados años. Al enterarme de sus potencialidades terapéuticas y el mecanismo de acción al que se atribuían me di cuenta que la serpiente de cascabel, si no actuaba igual, por lo menos lo hacía de una forma similar. Finalmente el estudio de la composición del cartílago de la serpiente de cascabel y las pruebas que demuestran la inhibición de la angiogénesis han puesto en evidencia que se trata de dos animales diferentes morfológicamente pero muy parecidos en cuanto a su composición y las características de su especialísimo sistema inmunológico.

Veamos ahora algunas particularidades del cartílago de tiburón y en qué se basa su probada eficacia (aunque no reconocida "oficialmente").

El cartílago de tiburón es justamente eso, tejido cartilaginoso procedente de diversas especies de tiburones, deshidratado y pulverizado, proceso que debe realizarse sin utilizar calor ni solventes químicos.

El análisis del polvo de cartílago de tiburón puro, sin adulteraciones, muestra los siguientes datos:

41% de sales minerales (60% de calcio y fósforo en una proporción de 2:1)

30% de proteínas

7% de carbohidratos

7% máximo de agua (para el polvo seco)

Menos del 1% de fibra

Menos del 0,3% de grasa.

No deben encontrarse metales pesados. Esto es lógico si pensamos que el cartílago puro, al no desarrollar vasos sanguíneos, no permite que se depositen en él elementos extraños. No debe contener tejidos musculares u otros (a diferencia de la serpiente de cascabel que se pulveriza junto con su carne seca).

El particular sistema inmunológico de los tiburones ha llamado la atención, desde hace bastantes años, de la comunidad científica internacional. Los tiburones parecen ser inmunes a numerosas dolencias. La implantación de células cancerosas en ellos resulta casi imposible.

La observación del hecho anterior ha llevado a descubrir que en el cartílago de tiburón se encuentran unas proteínas capaces de inhibir la formación de vasos sanguíneos nuevos. Los cartílagos de otros animales (como las vacas, por ejemplo) también contienen esta proteína especial pero en una proporción muchísimo menor.

La mayoría de los tumores necesitan desarrollar una intrincada red capilar (vasos sanguíneos) para autoabastecerse de nutrientes que necesitan en grandes cantidades dado su metabolismo anaeróbico de bajo rendimiento. Para ello producen un Factor de Crecimiento Endotelial. El Factor de Inhibición Tumoral, presente en cantidades extraordinarias en el cartílago de tiburón impide ese proceso de neovascularización estorbando el crecimiento de los tumores, las metástasis y, en algunos casos, produciendo regresiones de los mismos. Los tumores que ya no pueden nutrirse adecuadamente detienen su crecimiento o se necrosan, desapareciendo.

Esta actividad del cartílago de tiburón está plenamente demostrada desde que fue descubierta en 1983 por dos investigadores del Massachusetts Institute of Technology y corroborada en experiencias médicas en la Harvard University Medical School. El Factor de Inhibición de la Angiogénesis no ha podido ser aislado o sintetizado. Sin embargo el hecho real es que el polvo seco de cartílago de tiburón produce ese resultado y ha sido demostrado clínicamente.

Se ha evidenciado también, sin lugar a dudas, que la inhibición de la angiogénesis inducida por el cartílago de tiburón produce excelentes resultados en la osteoartritis, ya que evita la degradación articular y el progreso de la afección.

Las propiedades que ha demostrado esta interesante sustancia son las siguientes:

**ANTIANGIOGÉNICA.** Inhibe la formación de nuevos vasos sanguíneos, proceso necesario para el crecimiento tumoral o la degeneración articular en la osteoartritis o artritis reumatoide.

**ANTIINFLAMATORIA.** Muy potente. Reduce significativamente inflamación y dolor debido, principalmente, al aporte de condroitinsulfato.

**INMUNOESTIMULANTE.** Potencia las defensas naturales del organismo estimulando la acción de los linfocitos T, B y macrófagos.

**NUTRITIVAS.** Como fuente de calcio, fósforo y oligoelementos con un alto índice de biodisponibilidad.

Por las razones expuestas se puede recomendar el cartílago de tiburón en las siguientes dolencias: tumores (cuando depende su crecimiento de la formación de nuevos vasos sanguíneos y cuando la actividad del sistema inmune es deficiente), osteoartritis y artritis reumatoide, osteoporosis, fracturas óseas, retinopatía diabética, degeneración macular, glaucoma neovascular, psoriasis, eczemas, acné, enteritis y como preventivo de las lesiones deportivas.

Me han llegado datos acerca de la utilización del cartílago de tiburón por deportistas con el fin de mantener en buen estado sus articulaciones y tendones. Illie Nastase, que fue uno de los grandes del tenis mundial, utilizó el cartílago de tiburón para tratar su artritis en dedos y manos. Según declaraciones suyas, recogidas por la agencia Associated Press: "En pocos días el dolor y la rigidez

desaparecieron".

Pero me estoy apartando del tema principal del libro. Lo que me resulta penoso es que elementos terapéuticos tan potencialmente útiles no reciban el menor respaldo por parte de las instituciones oficiales.

Se pueden utilizar dos vías de administración:

**ORAL:** revolviendo la cantidad necesaria en un vaso de agua. Siempre se ha de tomar con el estómago vacío, un mínimo de quince minutos antes de las comidas, para que pase rápidamente por el estómago y no sufra la acción de las enzimas gástricas que descompondrían en sus aminoácidos la proteína útil. William Lane, pionero en la investigación de las propiedades terapéuticas del cartílago de tiburón, me informó de lo que considera dosis eficaz. Cuando comentaba con él las exitosas experiencias que hasta la fecha se han efectuado me indicó que debería ingerirse entre 1 y 1,5 gramos de cartílago de tiburón por cada kilo de peso del paciente diariamente. Dosis menores tal vez sirvan como coadyuvante en una terapia coherente y más amplia pero no como tratamiento principal de un proceso tumoral. Para el tratamiento eficaz de la psoriasis se utilizan 15 gramos diarios divididos en tres tomas que se ingerirán media hora antes de cada una de las tres comidas principales. En la artritis se utilizan con éxito entre 5 y 10 gramos diarios durante un mes para luego continuar con tomas diarias de entre 2 a 5 gramos como mantenimiento.

**ENEMA DE RETENCIÓN:** en ocasiones, especialmente en caso de intolerancia gástrica, ésta puede ser la vía de administración adecuada. Basta diluir la cantidad apropiada de cartílago en un vaso o menos de agua destilada y aplicar por vía rectal con una pera de goma. Se realizará este enema preferiblemente tras una evacuación normal con el fin de retenerlo el mayor tiempo posible. De esta forma se evita el contacto del cartílago con los ácidos y enzimas digestivos lográndose un mejor aprovechamiento del mismo. Se ponen dos o tres enemas diarios de unos 15 gramos. Uno de ellos siempre al irse a acostar para retenerlo toda la noche. Previamente a la administración de este enema se procurará haber evacuado el intestino.

Para prevenir las recidivas deberán utilizarse unos 9 gramos por vía oral, diariamente, durante unos treinta días. Como dosis preventiva de mantenimiento unos 5 gramos diarios.

No se han observado efectos adversos con esta terapia, ni con la ingesta masiva durante meses, aún con dosis de hasta veinte gramos diarios mantenida de forma ininterrumpida durante cinco años. Conviene recordar que el cartílago de tiburón es, en todo caso, un alimento. En los muchos años que lleva utilizándose no se han reportado efectos negativos. La sopa de aleta de tiburón es un plato tradicional de la comida china desde hace miles de años.

**Precauciones:** por su mecanismo de acción el cartílago de tiburón y la serpiente de cascabel no deberán ser consumidos por personas en edad de crecimiento (salvo que la gravedad del caso lo aconsejase), embarazadas (en ningún caso) o lactantes y por quienes se encuentran recuperándose de una intervención quirúrgica. Por otra elemental precaución se desaconseja su consumo a personas con problemas cardiovasculares.

En el comercio ya existen numerosas marcas de cartílago de tiburón en polvo. Desgraciadamente, en Europa, a precios desorbitados. Para asegurar su calidad deberá ser correctamente procesado. Este proceso incluye cuatro fases: limpieza, deshidratación, pulverización y esterilización. Si no son realizados de manera adecuada pueden inutilizarse sus proteínas activas.

La utilización de calor en este proceso o de solventes químicos suele desnaturalizar sus proteínas activas haciéndolo inútil para su uso terapéutico. Las hebras centrales de proteínas del "corazón" del

cartílago son las macroproteínas en las que se encuentra el Factor Inhibidor de la Angiogénesis. Esas hebras son muy duras y difíciles de pulverizar. Sin embargo, es esencial pulverizarlas muy finamente para que el cuerpo humano pueda aprovecharlas. El cartílago de tiburón debe transitar por el tracto digestivo y ser absorbido de la manera más rápida posible. De esta manera se evita el fraccionamiento de las proteínas activas por las enzimas digestivas. Esto sólo se consigue cuando se reduce a partículas especialmente finas.

La serpiente de cascabel resulta más económica si se puede conseguir en México. Aún así está sujeta a toda clase de adulteraciones cuando se presenta en polvo como son su mezcla con polvo de otras serpientes o incluso algo tan burdo como "rebajarla" con polvo de camarones secos. Naturalmente se puede comprar entera, con su cascabel, y molerla uno mismo si se dispone de los medios.

Debo indicar también la advertencia de la medicina étnica tradicional acerca de los supuestos "celos" de la serpiente. Se insiste en que no debe tomarse ninguna medicación química cuando se está tratando con ella. No puedo decir nada rotundo al respecto. Ignoro si este consejo indígena tiene algún fundamento bioquímico.

En fin, ya le he presentado a estos dos nuevos amigos. Queda en sus manos el juicio o la decisión que pueda llegar a tomar. Si tiene la oportunidad de conseguir uno de los dos no dudo que se beneficiará de ello.

## 15. OXIGENO

Respiramos poco y mal... pero todo tiene remedio. Y usted sabe que todo nuestro cuerpo depende de un suministro constante de oxígeno. Por eso la naturaleza ha previsto un mecanismo de ventilación automático que se encarga de llenar y vaciar los pulmones unas dieciocho veces por minuto.

¿Ha pensado alguna vez que resulta imposible suicidarse simplemente decidiendo dejar de respirar? Tan importante es el oxígeno que se crea una de las más feroces luchas que puede desarrollar un cuerpo humano cuando le falta tan preciado gas. Los más intensos estímulos instintivos se ponen en marcha ante la sola sospecha de que pueda faltarnos el aire vital.

Nuestro cerebro es especialmente sensible a la falta de oxígeno pues una privación de apenas cuatro o cinco minutos puede resultar fatal. Pero no olvide que todo su cuerpo, de arriba a abajo y de fuera a dentro, depende de un abastecimiento regular y adecuado de este elemento. Para obtener la energía vital que necesitan nuestras células para todas sus funciones es imprescindible el oxígeno. A este proceso de producción de energía mediante el concurso del oxígeno se le denomina "**metabolismo oxidativo o aeróbico**". Cuando una célula no utiliza el oxígeno para fabricar energía se dice que su metabolismo es fermentativo o anaeróbico. En este segundo tipo de metabolismo el rendimiento es mucho menor. Ello significa que se necesitan muchos más nutrientes para producir la misma energía.

Una mala ventilación pulmonar crónica (ingresar poco aire en cada ciclo respiratorio) favorece la formación de un terreno canceroso. Ya sabe usted que denominamos "terreno canceroso" al cuerpo en el que se dan condiciones propicias para que se desarrollen impunemente células anormales.

La aportación al terreno canceroso de una mala ventilación pulmonar se produce por dos razones fundamentales:

- **La excesiva acidificación del medio.** La respiración cumple el papel de ayudar a regular el delicado equilibrio orgánico ácido-base. En el ciclo respiratorio contribuimos a eliminar el exceso de ácido ahorrando y reciclando elementos alcalinos. Respirando poco, mal o con una deficiente calidad de aire se consigue una exagerada acumulación ácida en el medio extracelular y, en consecuencia, se dificulta aún más la propia respiración celular o el aprovisionamiento de oxígeno de las células en los tejidos. Para algunos investigadores, y estoy en general de acuerdo, la acidificación tisular es uno de los eslabones importantes que determinan que una célula se transforme en cancerosa. Vea el [capítulo dedicado al método Kousmine](#).

- **El pobre aporte de oxígeno**, unido a las dificultades expuestas en el apartado anterior, puede alterar las funciones celulares y propiciar que algunas células vuelvan a funcionar con el primitivo metabolismo anaeróbico. Esta transformación sugiere una escisión de éstas con el orden establecido. De hecho, las células cancerosas, más próximas a este tipo de metabolismo que al oxidativo, no sólo siguen pautas de crecimiento aparentemente desconectadas de cualquier esquema solidario sino que, además, necesitan ingentes cantidades de nutrientes. Es por ello que cuando un tumor se hace suficientemente grande sume al resto de las células normales (en definitiva, al cuerpo entero) en un estado de caquexia que nos indica un mal pronóstico.

Por otra parte habría que añadir que **los tejidos mal oxigenados son más permisivos con los agentes microbianos**, virus o levaduras que toleran mal el oxígeno. En algunos casos se ha demostrado una relación causa-efecto entre ciertas infecciones y el cáncer.

Si hiciesen falta más razones para que usted se percate de lo importante que es educar la respiración y modificar algunos hábitos en relación a ella todavía le diría:

- **El oxígeno es uno de los mejores inmunoestimulantes.** Todas esas maravillosas células que nos defienden incesantemente de todo tipo de agresiones, invasiones o elementos extraños dependen, como todas las demás, del oxígeno. Un medio rico en oxígeno las estimula y las mantiene en forma. Incluso utilizan el oxígeno para destruir agentes peligrosos y células cancerosas. Sí, el oxígeno es una de sus más poderosas armas químicas. Lanzan radicales de oxígeno contra bacterias y células anómalas con lo que consiguen oxidar sus membranas y destruirlas. ¿No siente usted la necesidad de inspirar hondo en estos momentos?

- **Las personas más longevas respiran más profundamente de manera espontánea.** Sí, plenamente demostrado y publicado. Un estudio realizado durante más de doce años fue estadísticamente concluyente. El factor que parece ser más significativo en cuanto a longevidad se refiere es precisamente el "volumen de ventilación pulmonar", la cantidad de aire que entra en los pulmones en cada inspiración.

- **El envejecimiento presenta características muy similares a un estado de hipoxia** (falta de oxígeno en los tejidos).

¿Qué le parece? ¿ponemos manos a la obra? Vamos...

### **RESPIRACIÓN CONSCIENTE:**

Dedique unos minutos cada día a "contemplar" su respiración. Siéntese en un cómodo sillón pero con la espalda recta. Relájese (aprenda cómo en el capítulo dedicado a la relajación), cierre los ojos y observe cómo entra y sale el aire de sus pulmones. Deje que su cuerpo respire solo, únicamente observe. El aire entra suavemente y luego sale. Cuando los pulmones están más o menos vacíos surge la necesidad de inspirar de nuevo. Y así lo hace el cuerpo por sí mismo.

Trate de pensar que cuando el aire ha llenado los pulmones hay una parte de él, un "algo" que se queda en su cuerpo y se expande por todos los rincones. Cuando espira salen al exterior numerosas sustancias perjudiciales. Más o menos es esto lo que ocurre y le estoy sugiriendo que unos minutos cada día los dedique a contemplar relajadamente su respiración. Se sentirá muy bien.

### **EJERCICIOS RESPIRATORIOS:**

Consisten, básicamente, en utilizar al máximo la capacidad vital, es decir, llenar y vaciar los pulmones al máximo. De esta manera se renueva totalmente el aire de su interior, se recibe más oxígeno, se expulsa más dióxido de carbono y se ejercitan los músculos respiratorios. El bienestar que producen es una de las sensaciones más gratificantes que se pueden experimentar.

Observará que en el capítulo dedicado al "sistema Lezaeta" se recomiendan inspiraciones y espiraciones profundas en un lugar bien ventilado como parte importante del tratamiento integral. **La clave para respirar profundamente consiste en vaciar bien los pulmones más que en "esforzarse" en llenarlos. Vacíe bien sus pulmones y la siguiente inspiración será mucho más amplia.** Considere usted que es hora de formarse un hábito nuevo y saludable. Simplemente hágalo todos los días de la misma forma que se lava las manos o la cara.

Cualquier ejercicio respiratorio se realiza en un momento definido. Quiero decir que dedicará determinados momentos a realizar inspiraciones y espiraciones profundas y el resto del día NO debe estar pendiente de cómo respira. La respiración es un proceso automático que, en determinadas ocasiones, se puede realizar o modificar a voluntad. Sin embargo, lo mejor es que sea realmente automático. Si usted se empeñase a todas horas en respirar de una manera profunda acabaría por pervertir el instinto. Esto acabaría dando como resultado que su cuerpo no sabría como respirar

correctamente y el proceso automático se volvería menos eficaz.

Por tanto: realice respiraciones profundas al menos una o dos veces al día en un lugar bien ventilado. Puede realizarlas con más frecuencia sin ningún problema. Después de cada ejercicio simplemente olvídense de la respiración y deje que su cuerpo lo haga por sí mismo. Poco a poco observará que su respiración espontánea es más eficaz y profunda.

¿Ya ha notado usted como dos o tres respiraciones profundas elevan rápidamente su nivel de energía física y mental? Pruebe esto la próxima vez que tenga que enfrentarse a una situación tensa o difícil. Hágalo un momento antes de afrontar una entrevista importante. Notará que, de alguna manera, esa energía que siente usted es captada por los demás y, entonces, producimos una más grata impresión.

Un buen ejercicio respiratorio (para las mañanas, por ejemplo) es el siguiente:

*"De pie, frente a una ventana o en un lugar muy bien ventilado, se levantan los brazos en cruz hasta que las manos estén algo por encima del nivel de la cabeza. Al mismo tiempo se suben los talones quedándose en equilibrio sobre las puntas de los pies y se inspira profundamente por la nariz (si es posible). Después de haber llenado los pulmones completamente se procede a realizar una espiración rápida, por la boca, pronunciando el sonido ¡SAJ! y procurando expulsar todo el aire de los pulmones. Al tiempo que se hace esta espiración rápida y profunda se vuelven a apoyar los talones en el suelo, se cruzan los brazos por el tórax (como si se abrazara uno a sí mismo) y se flexiona el cuerpo por la cintura tal como si hiciera una reverencia. Hay que vaciar bien el aire de los pulmones antes de repetir el ciclo inspirando de nuevo".*

Repítalo varias veces pero sin llegar a cansarse.

Esta modalidad especial de ejercicio respiratorio sirve para limpiar los pulmones, ejercitar la musculatura respiratoria y renovar totalmente el aire de los alveolos.

En las demás ocasiones practique simplemente respiraciones profundas normales: inspiración profunda y tranquila - espiración suave expulsando todo el aire de los pulmones.

## **EDUCACIÓN DE LA RESPIRACIÓN:**

Si usted practica o ha practicado yoga habrá tomado contacto consciente con su propia respiración y sabrá cómo llenar de aire sus pulmones correctamente. Por si acaso le daré unas pocas ideas importantes a continuación. En primer lugar fíjese que, en general, hombres y mujeres tenemos hábitos respiratorios algo diferentes. Los hombres suelen mover, al respirar, más el abdomen. Técnicamente se trata de una respiración diafragmática en la que este músculo tira de las pleuras pulmonares hacia abajo haciendo que los movimientos se noten, como he dicho, en el abdomen. De esta forma se llena especialmente la parte inferior de los pulmones. Las mujeres suelen elevar las clavículas, la parte superior del tórax. Diría que predomina, en el sexo femenino, la respiración clavicular que tiende a movilizar, preferentemente, el aire de la parte superior de los pulmones.

Vamos a comprobar en la práctica estos diferentes tipos de movimientos respiratorios.

*"Echese de espaldas sobre una superficie dura (una manta o alfombra sobre el suelo). Procure que su espalda esté toda en contacto con la superficie sobre la que se haya tumbado. Puede que esté más cómodo elevando las rodillas de tal forma que las plantas de los pies estén en contacto con el suelo. Relájese, disfrute de la posición en que se encuentra y del experimento que está realizando".*



*"Coloque sus manos sobre el vientre procurando que sus brazos y hombros no estén tensos sino relajados. Inspire elevando suavemente el vientre. Sus manos comprobarán que así sea. El vientre sube y baja lentamente... está usted vivenciando la respiración abdominal".*

*"Ponga ahora sus manos sobre las costillas, a cada lado del cuerpo. Al vaciar el aire de los pulmones notará que las manos se acercan y la llenarlos se separan. Experimente varias veces esta respiración torácica verificando que el abdomen permanezca ahora sin movimiento".*

*"A continuación coloque las manos sobre las clavículas. Vacíe los pulmones e inspire levantando la parte superior del tórax, como si quisiera acercar el pecho a la barbilla. Los hombros se mantienen relajados. Permanezca un rato tomando conciencia de este tercer tipo de movimiento respiratorio".*

*"Finalmente, trate ahora de unir secuencialmente estas tres partes. Vacíe los pulmones y comience a inspirar con la parte baja de los pulmones elevando ligeramente el abdomen. A continuación, sin que medie interrupción alguna, continúe llenando los pulmones separando las costillas y termine con la respiración clavicular elevando el pecho. Notará, en cuanto le salga bien, que de esta manera habrá llenado los pulmones al máximo. Para vaciarlos siga el camino inverso descendiendo la parte superior del tórax, juntando las costillas y hundiendo el abdomen".*

Aprenda a realizar esta **"respiración completa"** sin ponerse tenso ni nervioso. Respire pausadamente, con calma. Cuando lo haya aprendido bien **éste será el tipo de respiración que usará en sus ejercicios respiratorios.**

Pero recuerde que el resto del día no deberá preocuparse de su respiración. Dejará que su cuerpo lo haga por sí mismo.

Un ejercicio complementario de gran interés es el siguiente:

*"Póngase a cuatro patas (sobre sus rodillas y manos) con las manos y las rodillas un poco separadas. Espire despacio arqueando la espalda y metiendo hacia dentro la cabeza. Inspire levantando la cabeza y formando un arco contrario, o sea, hundiendo la zona lumbar. Repítalo siete veces".*

## **EJERCICIO AERÓBICO:**

Me refiero a toda actividad física que permita incrementar el aporte de oxígeno y estimule la circulación. La más interesante para todos es caminar a paso vivo. Todos los días un buen paseo de veinte a treinta minutos a un ritmo que avive la respiración y el ritmo cardíaco. Recomendables son todos los lugares bien oxigenados con subidas y bajadas. Naturalmente el ritmo del ejercicio debe ser adaptado a las condiciones de cada uno.

## **BEBA SUFICIENTE AGUA:**

Beber poca agua, unido a la deshidratación de los tejidos que se produce con la edad, da lugar a un rendimiento menor del oxígeno. Por tanto, procure hidratarse convenientemente, bebiendo agua de buena calidad en la proporción adecuada. En condiciones normales 30 c.c. por kilo de peso corporal y día.

Bien, ahora sólo queda practicar. Cambiará su vida cuando todas estas cosas se hayan establecido como hábitos en usted. Esto puede costar algún trabajo pero ¿no vale la pena encontrarse mejor?

## **16. MAS OXIGENO**

Hay otras maneras de introducir cantidades extra de oxígeno en el organismo que han demostrado producir resultados extraordinariamente positivos sobre diferentes afecciones, incluido el cáncer.

Una de estas formas consiste en utilizar el peróxido de hidrógeno o, también, peróxido de magnesio. El primero le puede resultar familiar pues se trata, ni más ni menos, que del "agua oxigenada" comunmente usada como antiséptico en muchos hogares.

El "agua oxigenada" o solución de peróxido de hidrógeno al 3% tiene en su molécula un átomo más de oxígeno. Mientras la fórmula química del agua corriente es H<sub>2</sub>O, la del "agua oxigenada" es H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>. Los preparados de "agua oxigenada" para uso doméstico son diluciones al 3% de peróxido de hidrógeno. El átomo adicional de oxígeno le proporciona un gran poder oxidante y esterilizante. Sin embargo sus efectos antimicrobianos son considerados un tanto fugaces pues la catalasa (una enzima presente en los tejidos del cuerpo) la descompone rápidamente en agua y oxígeno molecular. Y es precisamente este oxígeno el que resulta tan interesante como para dedicarle un capítulo.

El uso del peróxido de hidrógeno, de manera adecuada, por vía interna es un método extraordinariamente barato y eficaz para introducir oxígeno puro en los tejidos corporales, estimulando el normal metabolismo oxidativo y dificultando el de las células cancerosas. Asimismo se ha demostrado que el peróxido de hidrógeno favorece la eliminación de toxinas derivadas de la misma actividad metabólica al estimular numerosas enzimas.

### **UN COMPUESTO AMIGABLE**

El peróxido de hidrógeno se produce normalmente en nuestro organismo como eslabón del propio metabolismo. También es usado como arma química por los macrófagos para eliminar bacterias, hongos u otros microorganismos extraños. Por otra parte, se sabe que es un gran estimulador de los linfocitos NK (NK = Natural Killer o asesinos por naturaleza) que son células especializadas en destruir, entre otros elementos extraños, a las células cancerosas. Si bien hace algún tiempo se pensaba que se trataba de un elemento residual peligroso hoy no hay más remedio que reconocer que cumple funciones importantísimas en nuestro organismo, aunque la mayoría de ellas sean bastante desconocidas.

Numerosas frutas y verduras contienen proporciones variables de peróxido de hidrógeno. También se encuentra en destacables proporciones en el calostro de las lactantes, que tan importante es para el buen desarrollo del bebé.

Se ha utilizado el peróxido de hidrógeno por vía interna, desde hace más de un siglo, en el tratamiento de la sífilis, asma, enfisema, artritis y otros procesos reumáticos y con no poco éxito a tenor de los numerosos testimonios y resultados que se han publicado. Es bastante conocido que el famoso Dr. Christian Barnard (a quien se atribuyó el primer trasplante de corazón) utilizó el peróxido de hidrógeno para tratar su artritis.

Son tantos los trabajos científicos serios que existen sobre el tratamiento con peróxido de hidrógeno que creo innecesario abultar este texto con ellos. En las experiencias con animales se consiguen remisiones completas de diversos tipos de tumores tan sólo con añadir al agua de beber una pequeña proporción de este compuesto. Algunos de los textos propuestos en la sección de bibliografía le proporcionarán una base de datos más amplia.

Mientras tanto vayamos a lo práctico.

## ¿Cómo se utiliza el peróxido de hidrógeno?

- En forma de perfusiones intravenosas de una solución de 3 mililitros de peróxido de hidrógeno al 35% y 7,5 mililitros de dimetilsulfóxido al 99,9% en 250 mililitros de solución de dextrosa al 5%. Perfusión lenta, tardando en completarla unas dos horas. Obviamente este tratamiento sólo puede efectuarse en clínicas especializadas.

- Por vía oral, diluyendo treinta (30) gotas de **agua oxigenada al 3%** en 250 c.c. (centímetros cúbicos o mililitros) de agua destilada. O bien, tres (3) gotas de peróxido de hidrógeno al 35% en el mismo volumen de agua.

Esta cantidad se bebe tres veces al día, siempre con el estómago vacío.

Cada día se van aumentando diez (10) gotas en el primer caso o una (1) en el segundo hasta llegar a doscientoscincuenta (250) o veinticinco (25), según la solución elegida.

En algunos casos llega un momento en que la disolución produce sensación de náusea. En este caso se disminuye secuencialmente el número de gotas hasta que no produzca malestar alguno. Encontrada la dosis tolerable se continúa tomándola tres veces al día hasta que los resultados sean concluyentemente positivos.

A partir de entonces la dosis tolerada se toma un día sí y otro no durante una semana. Luego cada tres días durante dos semanas más. Después cada cuatro días durante tres semanas. Finalmente entre 50 y 150 gotas (5 y 15 si se utiliza peróxido de hidrógeno al 35%) una vez por semana.

Puede repetirse el tratamiento desde el principio tras tres meses con la dosis de mantenimiento. Lo ideal es que después de un tratamiento inicial de catorce semanas pueda prescindirse del peróxido de hidrógeno al estar siguiendo el resto de las indicaciones de este libro.

**Muy importante:** No se puede utilizar "agua oxigenada" que contenga estabilizantes químicos. No se puede utilizar "agua oxigenada" neutra y/o estabilizada. Asegúrese de obtener una solución pura de peróxido de hidrógeno al 3%. Pregunte al farmacéutico o a su médico. Eso sí, no piense que encontrará a muchos dispuestos a apoyarle para seguir este tratamiento dado que el que no haya hecho un esfuerzo intencional para documentarse simplemente no tendrá información sobre las posibilidades del peróxido de hidrógeno en el tratamiento del cáncer. Todo ello a pesar de existir una amplísima información publicada y numerosas experiencias concluyentes.

El peróxido de hidrógeno al 35% no debe ser tomado jamás sin diluir pues podría producir lesiones químicas.

Existen otros preparados que comercialmente denominan "oxígeno estabilizado". La mayor parte a base de compuestos de varios átomos de oxígeno por molécula. Otros presentan peróxido de hidrógeno estabilizado en un compuesto de jugo de Aloe vera que, según dicen, evita la sensación de náusea con las dosis más elevadas. Finalmente también se comercializan cápsulas o polve de peróxido magnésico. Todos estos preparados pudieran resultar interesantes y sus precios son muy variables. En todo caso no tengo todavía experiencias prácticas con ellos. Si se decide a usarlos siga las indicaciones del fabricante.

El peróxido de magnesio que se presenta en forma de polvo blanco, ligero, casi insoluble en agua se suele tomar en la cantidad de 150 a 500 miligramos tres veces al día, acompañados de bastante agua o, mejor, revolviendo el polvo de cada toma en 250 c.c. o mililitros de agua destilada. Funciona igual que el peróxido de hidrógeno, incluyendo sus benéficos efectos en la gota y el reumatismo.

También puede resultar algo laxante a las dosis más altas.

### **OTRAS APLICACIONES:**

Las soluciones de peróxido de hidrógeno al 3% (agua oxigenada) diluidas, a su vez, al 50% en agua se pueden usar como un buen antiséptico bucal en la prevención de afecciones dentales, bucales y faríngeas realizando enjuagues, buches o gargarismos.

El tratamiento propuesto en este capítulo también resulta de particular interés en todas las patologías que cursan, o derivan de, una mala oxigenación de los tejidos como: crisis de angina de pecho, asma, enfisema, bronquitis crónica, sinusitis, candidiasis, dolores de cabeza, pérdida de memoria o vivacidad intelectual y fatiga crónica. En tales casos se añaden veinte (20) gotas de la solución de peróxido de hidrógeno al 3% a 250 c.c. o mililitros de agua destilada tomándolo tres veces al día, siempre con el estómago vacío. A esta cantidad debe llegarse progresivamente comenzando por diez gotas tres veces al día y subiendo una gota cada dos días hasta alcanzar la recomendada.

Lo anterior es también muy útil para aquellos que han sido operados o tratados con quimioterapia o radioterapia, para dificultar el desarrollo de recidivas por medio de la correcta oxigenación tisular.

### **UNA BUENA RECOMENDACION**

Tomar diariamente un suplemento vitamínico-mineral rico en antioxidantes es de interés general y, aún más, en el curso de la aplicación de terapias oxidantes. Consígase un buen suplemento nutricional rico en antioxidantes y tómelo en medio de las comidas. Mejorará extraordinariamente la respuesta de su organismo.

## **17. MUCHO MAS OXIGENO: OXIGENOTERAPIA HIPERBARICA**

Desde hace ya varias décadas se ha comprobado que el oxígeno a una presión más elevada de lo normal ejerce una acción muy valiosa en distintas afecciones. Conviene, por tanto, destacar la importancia del oxígeno en el cáncer.

Para el tratamiento con oxígeno a presión se han diseñado "cámaras hiperbáricas" que son tanques herméticos en donde se ubica al paciente en un ambiente de oxígeno casi puro a una presión de dos o tres atmósferas.

En tales condiciones la sangre transporta más oxígeno diluido y los tejidos reciben cantidades mayores del preciado elemento.

Sin ninguna duda el oxígeno hiperbárico es el mejor tratamiento en la "gangrena gaseosa", afección gravísima provocada por microbios del género Clostridium. Estos microorganismos son también responsables, entre otras, de la enteritis necrotizante, algunas infecciones pulmonares, tétanos, botulismo e infecciones y úlceras de los diabéticos. Tienen como característica relevante el ser anaerobios por lo que no resisten la presencia de presiones altas de oxígeno en los tejidos. La oxigenación a altas presiones detiene el proceso infeccioso completamente curando una afección que en no pocos casos resultaba mortal.

Otros microorganismos, como el responsable de la lepra, resisten también muy mal el oxígeno a presiones elevadas lo que convierte a la oxigenoterapia hiperbárica en un elemento curativo extraordinario.

Si seguimos buscando microbios anaerobios encontraremos a muchos responsables de muy diferentes tipos de infecciones. La oxigenoterapia hiperbárica podría ser un tratamiento de elección, especialmente en enfermos hospitalizados.

Otras afecciones en las que se han demostrado las grandes ventajas de esta terapia son, por ejemplo, la intoxicación por monóxido de carbono, la osteomielitis y el infarto de miocardio.

Es ampliamente conocido y ha sido sobradamente demostrado que la radioterapia en el cáncer es mucho más eficaz cuando los tejidos están completamente saturados de oxígeno.

Cualquiera de las menciones anteriores justificaría que existiese, al menos, una cámara hiperbárica en los principales hospitales. Y, sin embargo, no es así.

En España, un ministro de la época franquista fue tratado con este método con tan gran éxito que se empeñó en traerse diecisiete cámaras hiperbáricas. La mayoría de ellas permanecieron olvidadas en los sótanos o almacenes de los hospitales que las recibieron.

Creo sinceramente que, en los próximos años, asistiremos a un creciente interés por esta terapia.

Y, dadas sus ventajas, me alegrará saber que he contribuido en algo.

## ENERGÍA

### 18. MAGNETOTERAPIA

El uso de imanes con el fin de prevenir o curar determinadas dolencias suele ser periódicamente duramente y, a mi juicio, injustamente criticado. En este capítulo me tomaré la libertad de defender el derecho a existir de esta terapia.

Existen dos tipos de aplicaciones magnéticas: mediante electroimanes y mediante imanes permanentes.

Conocí las posibilidades de la electromagnetoterapia en la clínica del [Dr. Sodí Pallarés](#), en México D.F., el cual también me introdujo en el apasionante tema del equilibrio sodio-potasio. Ampliaré estos temas una vez que concluya la edición de los capítulos de este libro, en artículos posteriores.

Sin embargo, por su mayor facilidad para ser aplicada por los pacientes, he recomendado ampliamente el uso de imanes permanentes como tratamiento complementario en el cáncer.

Las importantísimas y potenciales aplicaciones de los campos magnéticos en medicina (y otras ciencias), ya sean campos magnéticos permanentes o pulsantes, están bastante documentadas por diversos estudios científicos. Sirva como muestra un botón:

- Rejuvenecimiento e incremento de la vida en ratones. Efectos positivos sobre leucocitos, inhibición de tumores, compensación de síndromes de irradiación (la mortalidad por radioactividad en ratones tratados previamente con imanes se reduce en un 30%). Inhibición casi completa de tumores espontáneos.

*(Dr. Barnothy. Biomagnetic Research Foundation. Publicado en Medical World News)*

- Ratones tratados con imanes: se observa que los tumores pierden malignidad y la expectativa de vida aumenta hasta un 45% en comparación con los no tratados. La pérdida de malignidad de los tumores se produce con solo seis semanas de tratamiento.

*(Dr.S.Alexander. North American Aviation Corporation. U.S.)*

- Incremento de la vida de ratones con tumor Erlich implantado: hasta un 40% cuando son tratados con el polo norte de un imán y hasta el 31% con el polo sur.

*(Dres. Javier y Manuel Núñez De Murga. Profesores del Departamento de Fisiología Animal de la Universidad de Valencia. España)*

- Resultados positivos sobre el dolor: 82%

*(Dr. Shigeru Arichi. Clínica Universitaria Kinki. Dr. Hirofumi Suzuki. Medical College Hospital. Japón)*

- Fracturas: rápida consolidación y mayor resistencia del callo de fractura.

*(Dr. Andrew Basset. Ortopedista y profesor emérito de la Columbia University. New York, U.S.)*

- Osteoporosis: formación de colágeno en el tejido óseo con incremento de la mineralización.

*(Dr. Haimovici. Profesor de cirugía ortopédica en el Medical College. New York, U.S.)*

- Artritis reumatoide, osteoartrosis, espondiloartrosis: efectos antiflogístico y antierosivo con formación de colágeno a nivel de la sinovial. En la espondiloartrosis se observa desaparición de los espolones vertebrales y mejoría considerable de los discos intervertebrales. Se demuestra la mejoría del metabolismo óseo y mayor incorporación de hidroxiprolina en el colágeno. También se favorece la conversión de prolina en hidroxiprolina.

*(Dr. N.Cheng. Especialista en bioquímica ósea en la Universidad Católica de Leuven. Bélgica)*

- Flebitis, tromboflebitis, úlceras varicosas e isquémicas: resultados muy positivos por la aplicación de magnetoterapia.

*(Dr. Mustacchi. Publicado en "Campi magnetici in medicina". Ediciones Minerva Medica. Torino, Italia)*

- Traumatismos agudos en deportistas y distensiones musculares: retorno rápido del paciente a sus actividades deportivas.

*(Dres. Volpe y Melanotte. Cátedra de Clínica Ortopédica de la Universidad de Padova. Dr. C.Bruni del Servicio de Rehabilitación y Reeducción Funcional en Padova, Italia)*

- Alivio de dolores de cualquier etiología: los campos magnéticos ayudan al organismo humano a recuperar la normalidad siendo particularmente eficaces en el tratamiento de afecciones reumáticas, bursitis y diversos tipos de artritis.

*(Dr. Kenneth McLean, oncólogo y cirujano jefe del Women's Hospital de Manhattan. Vicedecano del Medical College de New York, U.S. - Utiliza campos magnéticos para tratar cánceres avanzados. Suya es la siguiente afirmación: "el cáncer no puede existir en un campo magnético intenso")*

Ruego me disculpe usted, amable lector, si he citado algunos trabajos que se apartan algo del tema de este libro. Pero considero necesario que se preste la debida atención a la magnetoterapia.

He metido en el mismo saco estudios basados en campos magnéticos permanentes (los que produce un imán corriente) y pulsantes (electroimanes que producen un campo magnético pulsante, generalmente de baja frecuencia).

En mi modesta opinión un campo magnético estable produce idénticos resultados que uno pulsante. La pena es que siendo terapia tan barata nadie se preocupará de patrocinar investigaciones serias salvo por el interés económico que pueda producir la venta de complicados aparatos electrónicos. De todas formas, mi pequeña experiencia con campos magnéticos pulsantes me lleva a sugerir la utilización de altas (en vez de bajas) frecuencias. Y resultará mejor aún si, en vez de utilizar una sola frecuencia, se reproducen en el mismo acto terapéutico todas aquellas a las que responden positivamente las células de nuestro cuerpo. Este asunto ya lo desarrolló en los años veinte y treinta del siglo XX el ingeniero francés Lakhovsky, al que dedico (por su gran interés) otro capítulo. De todas formas lo citado en este párrafo no afecta a la utilización de imanes corrientes.

Los imanes permanentes de intensidad suficiente producen siempre efectos beneficiosos, eliminando la duda sobre la frecuencia. Por ello les dedico una atención especial ya que no espero que institución alguna lo haga. Al contrario, sufren siempre estos humildes sistemas terapéuticos el furioso embate de quienes defienden los más lucrativos negocios farmacéuticos. Que me dispense si alguien se siente ofendido pero ¿cómo se va a permitir que un sencillo imán pueda siquiera intentar

desplazar a analgésicos y antiinflamatorios que producen a sus poderosos fabricantes tan enormes beneficios?

Para rematar, los campos magnéticos han demostrado su efectividad en otras muchas dolencias, por ejemplo: herpes (con desaparición rápida del dolor), neuritis, neuralgias, algunas parálisis faciales, asma, sinusitis, prostatismo, inflamaciones, algunas dermatosis tales como psoriasis y dermatitis atrófica... también en la inflamación de las hemorroides, adherencias post-quirúrgicas, eritrodermia y, como he resaltado, en oncología.

La práctica me permite afirmar, sin apenas sombra de duda, que un campo magnético aplicado sobre un tumor o crecimiento neoplásico localizado retardará su crecimiento y dificultará su evolución. Posiblemente el campo magnético favorezca la liberación de sustancias que se oponen a su desarrollo, entre las que cabe destacar el propio [oxígeno](#). En todo caso, la aplicación de un imán resulta beneficioso en el contexto de un tratamiento coherente o favorece la recuperación tras intervenciones quirúrgicas y terapias convencionales (quimio y radioterapia).

**Basta con aplicar sobre la localización del cáncer un imán de suficiente intensidad al menos una hora diaria.**

En ocasiones he recomendado un sistema que, empíricamente, no me parece nada despreciable. He convenido en llamarlo REGULACIÓN SUPERIOR e INFERIOR.

Consiste en aplicar el polo norte de un imán en la palma de la mano derecha y el polo sur de otro en la palma de la mano izquierda (regulación superior). La regulación inferior es lo mismo pero aplicando los imanes en las plantas de los pies correspondientes. Sugiero media hora diaria para cada una.

Aunque siempre recomiendo estos sistemas junto a otras medidas me parece que contribuyen a mejorar el estado de los órganos y sus funciones además de ejercer un efecto benéfico sobre el sistema nervioso. Las razones de sus resultados pueden ser discutibles, es obvio, pero, por otra parte, no hay riesgo de producir efecto adverso alguno. Tampoco hay inconveniente en prolongar estas sesiones o aumentar el número diario de ellas.



## 19. GEORGES LAKHOVSKY Y LA ENERGIA DE LA VIDA

Georges Lakhovsky fue uno de esos genios a los que, desafortunadamente, hemos relegado al olvido. Creyó firmemente que la vida, ante todo, es un legado de la energía. Que la vida se sostiene por la energía. Que, en suma, la vida es energía. Lo interesante es que no sólo fue un teórico sino un demostrador práctico de sus pensamientos.

Afirmó que las células poseen diminutos circuitos oscilantes de energía. Quiso ver en los cromosomas y condriomas celulares la fuente de esa energía oscilante. Y todo ello lo explicó en un tiempo, casi a principios del siglo XX, en el que todas estas cosas sonaban a ciencia ficción barata.

Hoy, sin embargo, sabemos que no erró en sus apreciaciones. Es verdad que las células emiten energía. La podemos medir. Todo nuestro organismo realiza sus funciones gracias a los potenciales eléctricos que son capaces de provocar sus células. Lakhovsky creyó que los cromosomas y condriomas celulares eran, como ya vimos, microscópicos circuitos que oscilan entre el pulsante mar de ondas que es la vida. Tales elementos, como tubos de materia aislante entre un líquido semejante en su composición al agua del mar (conductor de la electricidad) producen casi infinitas gamas de longitudes de onda.

Antes que Lakhovsky hubo algunos, incluido ese otro genio llamado Marconi, que entendieron que un día la energía vendría a proporcionarnos el misterio de la vida. Pero Lakhovsky se dio cuenta que las distintas frecuencias energéticas que podríamos utilizar en medicina presentaban, en potencia, algunos peligros. Cuando se utilizan frecuencias energéticas con la intención de conseguir un efecto terapéutico, ¿cómo saber a cual de esas frecuencias responderá positivamente la célula?

Explicó que esos diminutos circuitos eléctricos celulares son susceptibles de desequilibrarse por múltiples causas: ondas cósmicas, atmosféricas, telúricas y las producidas por aparatos eléctricos creados por el propio ser humano, las alteraciones minerales del protoplasma celular, las agresiones a las membranas celulares (por ejemplo, por los llamados radicales libres)...

Fue Lakhovsky el pionero práctico en estas materias. Hoy podemos aceptar, sin ninguna duda, muchos de sus postulados pero no parecemos dispuestos a reconocer que él fue quien removió el mundo del pensamiento para revolucionar nuestras ideas y hacer avanzar la ciencia.

¿Acaso no sospechamos ya que los campos electromagnéticos de baja frecuencia son responsables de algunas de esas locuras celulares que llamamos cáncer?. Puede que no todos estén dispuestos a aceptarlo pero este es el fundamento de las demandas judiciales de afectados por líneas eléctricas de alta tensión que pasan cerca de las casas. La estadística ha apoyado estas demandas. Sabemos también, al menos en parte, cómo afectan al sistema nervioso humano las tormentas electromagnéticas solares. Y también existen interesantes estudios sobre las influencias telúricas sobre el organismo humano. Desgraciadamente no avanzamos con la rapidez que requeriría tan preocupante tema. De todo esto me ocuparé en los siguientes capítulos.

Sabemos que las células sanas dispersan una diferencia de potencial que podemos medir en milivoltios y que cuando enferman disminuye notablemente.

Por todo ello y mucho más Lakhovsky estaba convencido de que era posible estimular a las células para que su oscilación eléctrica retornase a la normalidad y así revertir el estado patológico. Pero ¿cómo saber cual será la longitud de onda y la frecuencia apropiada para cada célula?

Después de numerosas experiencias construyó un aparato capaz de producir un campo electromagnético que reproducía todas las frecuencias interesantes. Estimulada de esta forma cada célula puede vibrar en resonancia con su propia frecuencia. Hoy en día es muy sencillo realizar un

instrumento semejante.

Su aparato (FOTO 1) consistía en un emisor y un receptor basados en el "circuito oscilante" que ya había utilizado con éxito durante muchos años. Son notables sus experiencias previas con plantas y animales a los que se provocaban determinados tipos de tumoraciones y que retornaban a la normalidad con un simple circuito abierto (que describiré en el próximo capítulo). Se trataba, por tanto, de un oscilador que reproducía todas las longitudes de onda fundamentales desde 10 centímetros a 400 metros, con todas las frecuencias entre 750.000 ciclos por segundo a 3.000.000.000 emitiendo, además, numerosas frecuencias armónicas que ampliaban la gama desde 1 a 300 trillones de pulsaciones por segundo. Entre esta escala de vibraciones se encuentran todas las posibilidades vibratorias de las células de nuestro organismo y, por tanto, se consigue (por el fenómeno de la resonancia) que recuperen su normalidad energética y funcional.

Todo esto sería apenas una teoría medianamente curiosa si no fuera porque desde el año 1930 numerosos médicos y enfermos certificaron la extraordinaria utilidad del oscilador de Lakhovsky. Antes ya había curado radicalmente muchos casos de los llamados "cánceres vegetales", por ejemplo, el de los pelargoniums a los que se inoculara la *Bacterium tumefaciens*.

Pero desde principios de los años treinta el aparato de Lakhovsky se utilizó en diferentes hospitales de París (Hôpital Saint-Louis, Val de Grâce, Calvaire, Hôpital Necker, Dispensaire Franco-Britannique, laboratorios de la Fédération Nationale de Blessés du Poumon y el Institut de Physique Biologique). En todos estos hospitales e instituciones se recogen testimonios firmados y certificaciones de diferentes doctores que nos ponen en la grave tesitura de tener que explicarnos cómo es que todo esto ha quedado sepultado entre la más flagrante ignorancia.

No es posible reproducir aquí la ingente cantidad de informes positivos que generó el uso de su oscilador celular en los años treinta, incluyendo un número elevado de curaciones de casos de cáncer certificadas por prestigiosos doctores que tuvieron la suficiente amplitud de criterio como para aceptar probar el aparato.

No me resistiré, sin embargo, a citar algunos a modo de ilustración. Proviene, en su mayoría, de centros distintos a los hospitales citados renglones arriba que son los que dieron lugar a la mayor cantidad de informes, algunos difíciles de creer:

- El profesor Sven Johansson del Hospital de Goeteborg que aporta el seguimiento fotográfico de la curación de un caso grave de radiodermatitis.

- El Dr. Pierre Rigaux, médico jefe del Institut de Physique Biologique, relata la curación de un caso grave de tumor genital y subraya la enorme utilidad del oscilador de Lakhovsky. Este testimonio se halla publicado en el "Bulletin Mensuel de la Société Médicale des Practiciens" de febrero de 1933. El artículo termina diciendo que no es su intención entrar en polémicas ni establecer comparaciones entre diferentes tratamientos pero insiste en que, según su experiencia, al menos *"todos los dolores desaparecen y que siempre se asiste a un mejoramiento notable del estado general del paciente"*. Esto después de relatar una remisión total de un caso de cáncer diagnosticado. En todo el artículo, reflejo de la sesión de enero de 1933 de la citada sociedad, no afirma en ningún caso que la máquina de Lakhovsky cure el cáncer. Sólo repite: *"juzguen ustedes mismos"*.

- El Dr. Raúl Araujo, médico jefe del Hospital Profiláctico de Montevideo, escribe después de una larga experiencia con el oscilador: *"...su notable aparato me ha dado enormes satisfacciones y maravillosas curaciones. En el cáncer, la radiodermatitis, epilepsia, anemia, hipertensión, uremia, úlceras gastroduodenales, los resultados sobrepasan todas las esperanzas..."*.

- El Dr. Leonida Roversi, médico jefe de una clínica en Bologna (Italia) se deshace en elogios y admiración hacia Lakhovsky cuando relata los numerosos casos de importantes curaciones con el uso de su oscilador. Entre esos casos se encuentra un adenocarcinoma de mama, así como otras dolencias que habían resistido todos los tratamientos de la época.

- El Dr. Postma, de Groningue, experimenta con la máquina junto con el Dr. Kliser sobre un paciente que sufría una úlcera cancerosa de doce centímetros. En el informe que remiten al propio Lakhovsky tras una importantísima recuperación del enfermo afirma: *"estoy persuadido de que su método es de la más grande importancia"*.

Y, por no sobrecargar este texto, citaré por último al Dr. Hulin, quien fuera prestigioso médico dentista del Hôpital Chirurgical de la Salpêtrière que afirmaba haber obtenido con el aparato Lakhovsky extraordinarias curaciones de la piorrea alveolaria como nunca había conseguido hasta la fecha por ningún otro medio. Y para que constase presentó todo tipo de pruebas de ello ante la Société d'Odontologie de París el 20 de julio de 1933 y el 27 de marzo de 1934, con ocasión del Congreso Anual de la citada sociedad.

A continuación incluyo la descripción de uno de tantos casos tratados con el oscilador celular Lakhovsky junto con una serie de fotografías:

Calvaire.- Señora S., ochenta y dos años. Epitelioma en la parte superior de la mejilla izquierda, de tres centímetros de ancho por seis centímetros de altura, llegando hasta el cuero cabelludo. Esta enferma fue tratada en un centro especializado en cáncer hace tres años.

Después de una operación efectuada en 1929 en tal centro, de un grano indurado sospechoso, se le formó una llaga ulcerada de naturaleza neoplásica. En 1929 y en 1930 se le realizaron dos aplicaciones de radium. Después de éstas se constató una mejoría, pero de corta duración. El tumor persistía y progresaba cada vez más.

Otro pequeño tumor del grueso de una alubia hizo su aparición en la región suborbitaria izquierda. En el cuello se apreciaban algunos ganglios muy duros, uno de ellos del grueso de un huevo de paloma, en la región submaxilar izquierda. La oreja presentaba edema con la piel queratinizada.

Hacia la mitad del mes de abril esta enferma, dado que su estado se había agravado después de tres años, es enviada al Hôpital du Calvaire. El 26 de abril de 1932 se somete a la paciente al tratamiento con el oscilador Lakhovsky de longitudes de onda múltiples durante quince minutos. Este tratamiento se repite el 28 de abril durante diez minutos.

El 10 de mayo, tras estas dos aplicaciones, el tumor principal disminuyó de una manera muy notoria y se cae la postilla. No queda más que una pequeña llaga de un centímetro y medio de ancho por dos centímetros de alto. El pequeño tumor suborbitario ha desaparecido. (FOTO 4)

Se la somete nuevamente, el 12 de mayo, a la irradiación del oscilador Lakhovsky de longitudes de onda múltiples, durante veinte minutos. El edema de la oreja y los ganglios desaparecieron.

El 28 de mayo, la superiora del Calvaire declara que se dejó de aplicar cualquier tipo de cura a la enferma porque estaba completamente curada. En la fotografía tomada el 30 de mayo de 1932 (FOTO 5) se puede apreciar que no solamente el tumor había

desaparecido completamente sino que, además, la epidermis mostraba un aspecto rejuvenecido y las arrugas de esta mujer de ochenta y dos años estaban considerablemente disminuidas. La piel se veía lisa, rosada y tersa como la de una mujer joven.

**CÓMO SE APLICA EL TRATAMIENTO.** El aparato se compone de un emisor y un receptor que provocan un campo electromagnético de múltiples longitudes de onda. Los dos resonadores citados se colocan uno frente a otro, a una distancia de 1,3 a 1,5 metros. El paciente se ubica en medio, sentado en una silla no metálica sino de algún material aislante como la madera (FOTO 2).

La duración de la sesión dependerá del estado del enfermo y el estadio de la enfermedad. En principio quince minutos son suficientes en cada sesión. Se pueden obtener excelentes resultados con irradiaciones de cinco a siete minutos cada dos días. Algunos médicos opinan que cada sesión debe durar de diez a doce minutos. Finalmente, el número de sesiones necesarias es extremadamente variable, dependiendo del estado y las reacciones del enfermo.

**INFLUENCIA DE LA NATURALEZA GEOLÓGICA DEL TERRENO EN EL TRATAMIENTO.** El singular descubrimiento de Lakhovsky que a continuación relataré fue un paso más en el desarrollo de sus revolucionarios planteamientos. Sin embargo, como se verá en siguientes capítulos, aún es hoy un aspecto marginal de la medicina al que, posiblemente, no se le concede su justa importancia.

Mientras se desarrollaban las extraordinarias experiencias en distintas partes del mundo con su oscilador multifrecuencia, Lakhovsky observaba que los resultados obtenidos no eran iguales en los diferentes hospitales. En el "Calvaire" conseguía excelentes resultados con apenas cuatro sesiones en quince días (de este lugar, recuérdese, era el ejemplo que incluimos en el capítulo). Curiosamente, en el hospital Necker hacían falta, por término medio, quince a veinte sesiones para obtener resultados tangibles. En otros hospitales se necesitaban hasta veintiséis sesiones para obtener una curación completa.

Tras cuatro años de experiencias en diversos países observó que sucedía el mismo fenómeno. Por ejemplo, en el hospital romano "Bambino Gesù" se conseguían resultados muy satisfactorios con su máquina pero el mismo aparato ubicado tan sólo a algunos centenares de metros más lejos no producía más que efectos mediocres. En el Instituto Anticanceroso de Montevideo, los médicos que lo empleaban referían destacadas curaciones, lo mismo que en Holanda, Suecia y Bélgica. Los informes de España, sin embargo, no arrojaban más que resultados mediocres en el tratamiento del cáncer.

Esta variabilidad de los resultados según el lugar donde se aplicase el tratamiento le llevó a estudiar la carta geológica de París. Así, encontró una relación directa entre la naturaleza del suelo donde se levantaba cada hospital y los resultados que se obtenían con su oscilador.

Por ejemplo, el hospital Saint-Louis, en el que se obtenían resultados extraordinarios y rápidos se había construido sobre un suelo con abundancia de yeso y rocas muy conductoras de la electricidad. El "Calvaire", otro lugar emblemático por las renombradas curaciones que allí se dieron estaba ubicado sobre un suelo arcilloso muy conductor de la electricidad. Por el contrario, en el Val-de-Grâce el terreno era predominantemente arenoso, aislante y los resultados que se cosechaban con la máquina muy lentos. Igualmente, el hospital Necker, en donde se necesitaban veinte o veinticinco sesiones para obtener un resultado apreciable se había edificado sobre un suelo de gruesas rocas calcáreas, aislantes.

Por tanto, se obtenían resultados excelentes en los lugares con suelos conductores de la electricidad

y mediocres si el suelo era aislante. Ello era debido, según explicaba el propio Lakhovsky, a que la energía del emisor era íntegramente captada por el receptor (tras atravesar el cuerpo del paciente) y después absorbida por la tierra. Esto último dependía, naturalmente, de la conductibilidad del terreno. Afirmaba, sin embargo, que su aparato podía ser utilizado con éxito aún en caso de que el subsuelo fuese de naturaleza aislante. Para ello era necesario aplicar el tratamiento en un piso superior con la idea de que la masa metálica de la estructura del edificio sirviese de conductora. También podría subsanarse, en cierta medida, el inconveniente de un suelo aislante colocando en el piso una hoja de plomo o una tela metálica. Pero siempre era preferible que el subsuelo fuese predominantemente conductor.

**LAS CAUSAS DEL CÁNCER SEGÚN LAKHOVSKY.** Para él siempre se trataba de un desequilibrio oscilatorio de las células imputable a radiaciones capaces de perturbarlas durante un tiempo suficiente. El origen de estas radiaciones perturbadoras estaba en el cosmos, la atmósfera, el subsuelo, aparatos eléctricos, rayos X, radium, rayos ultravioleta y otras formas de energía.

Hoy es posible aceptar que muchas de las radiaciones por él citadas pueden ser causantes del desarrollo de un cáncer. Está fuera de toda duda la acción cancerígena de las radiaciones ionizantes. Casi todo el mundo conoce ya la nefasta acción de un exceso de radiación ultravioleta. Algunos estudios epidemiológicos relacionan radiación electromagnética de baja frecuencia (emitida por ciertos aparatos eléctricos y líneas de alta tensión) con el cáncer. La influencia de ciertos lugares puede ponerse en duda pero también es posible establecer ciertas conclusiones epidemiológicas. El paso de los años tiende a confirmar las tesis del ingeniero Lakhovsky.

Desde el punto de vista terapéutico, para Lakhovsky la solución del cáncer estriba en actuar sobre dos partes del problema: suprimir la causa restableciendo la oscilación celular normal y destruir las células cancerosas.

Ubicando a la persona afectada en un lugar libre de influencias negativas mejorará su estado y el organismo tendrá mejores opciones para producir una regresión del proceso. Aún así está claro que el organismo por sí sólo no siempre triunfa. Pero cuando se refuerza la oscilación celular la acción reparadora del organismo se manifiesta de una forma más efectiva de tal manera que es posible llegar a la curación en unas pocas semanas. Tal era el planteamiento de Lakhovsky.

**LA QUIMIOTERAPIA LAKHOVSKY.** Especialmente para el tratamiento de tumores externos utilizaba ciertas soluciones químicas que atacaban directamente a las células cancerosas. Para tal fin se aplicaba un apósito de gasa o algodón empapado en la solución sobre el tumor. Al situar al sujeto entre el campo electromagnético del oscilador las corrientes de alta frecuencia emitidas por el electrodo atravesarán el tumor arrastrando hacia él las moléculas de la sustancia que embebe el apósito la cual destruye el tejido neoplásico. Las soluciones empleadas eran las siguientes:

- Nitrato de plata en solución de agua destilada al veinte por mil.
- Yoduro potásico en solución de agua destilada al diez o veinte por mil.
- Azul de metileno en solución de agua destilada al diez o veinte por mil.

Según los casos se obtendrán mejores resultados con una u otra de estas soluciones por lo cual es necesario ensayarlas hasta encontrar la que produce el mejor efecto.

**MI SINCERA APRECIACIÓN.** Es necesario subrayar que no tengo una experiencia directa con el oscilador de Lakhovsky. Hace algunos años contruí un emisor de ondas electromagnéticas multifrecuencia muy sencillo para estudiar sus posibilidades. No era igual al de Lakhovsky pues difería en numerosos detalles. El mío era notablemente inferior y, entre otras diferencias, no constaba de emisor y receptor sino tan sólo de un circuito impreso en espiral que hacía de emisor.

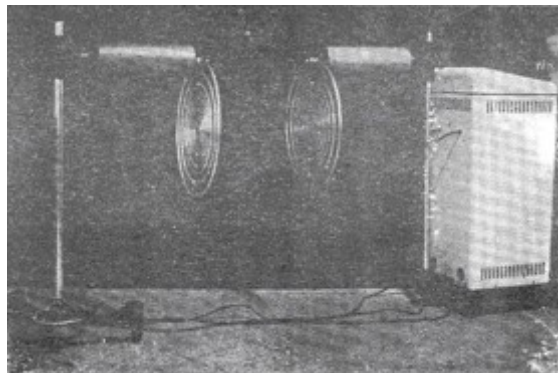
A pesar de todo obtenía buenos resultados sobre el dolor y las inflamaciones cuando se aplicaba el pequeño emisor localmente. Pude seguir algunas regresiones de masas tumorales de pequeño tamaño y mejoras funcionales interesantes en articulaciones y órganos. El tratamiento con un aparato de tan poca potencia debía durar al menos una hora todos los días y, por tanto, no resultaba práctico a no ser que el paciente lo tuviese en su casa. Por ello, finalmente, dejé de utilizarlo de manera sistemática pero con la convicción de sus muchas potencialidades terapéuticas. Desde entonces pasé a recomendar la [aplicación de campos magnéticos estables](#), producidos por imanes convencionales.

En fin, el oscilador de frecuencias múltiples de Lakhovsky representa una alternativa coherente, bien fundada y no peligrosa al utilizar frecuencias por debajo del infrarrojo totalmente inocuas. Avalado por numerosas experiencias, testimonios y el entusiasmo de la mayoría de los médicos que tuvieron el valor de probarlo antes de opinar.

Cabe destacar que Georges Lakhovsky y su familia sufrieron una implacable persecución por parte de los sectores más reaccionarios de la medicina. Muerto el notable ingeniero francés su familia, tal vez asustada por el cariz de las amenazas que recibían, permitió que se relegase al olvido una vida y un trabajo extraordinarios.

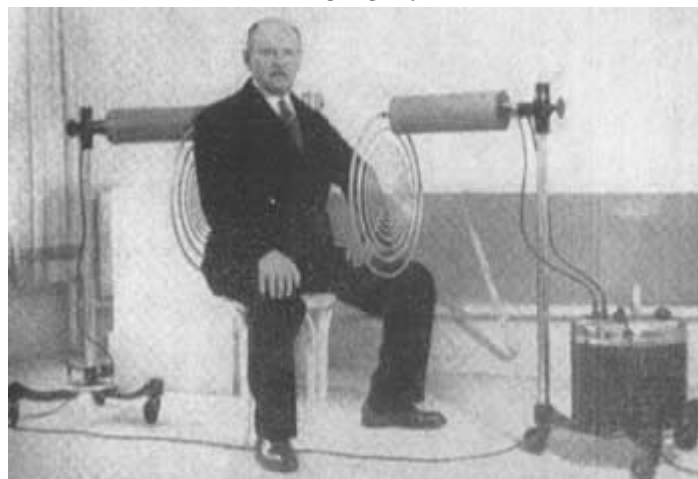
[Copia de la patente de la máquina diseñada por Lakhovsky](#) [Pdf].

FOTO 1:



Oscilador de longitudes de onda múltiples de Lakhovsky. En esta foto se muestra el aparato original completo con sus dos resonadores a base de circuitos oscilantes.

FOTO 2:



George Lakhovsky mostrando cómo se coloca el sujeto a tratar entre el emisor y el receptor de su aparato de longitudes de onda múltiples.

FOTO 3:



La señora S., fotografiada el día antes de ser tratada, el 25 de abril de 1932. Obsérvense las arrugas del cuello y la piel envejecida de esta mujer de 82 años.

FOTO 4:



La misma señora S. fotografiada 16 días después habiendo recibido tan sólo dos sesiones del tratamiento. Obsérvense el rejuvenecimiento del cutis. El tumor suborbitario ha desaparecido y el otro está significativamente disminuido. Las arrugas maxilares y submaxilares casi han desaparecido también. La fotografía está tomada el 10 de mayo de 1932.

FOTO 5:



La señora S. un mes después. La curación es completa. Esta dama de 82 años muestra una piel tersa y rosada. La fotografía está tomada el 30 de mayo de 1932.

FOTO 6:



Fotografía tomada durante el tratamiento de la señora S. en el Hospital du Calvaire. Detrás de la enferma está el Dr. Marquer, médico jefe del hospital, el Dr. Z., asistente, dos enfermeras y Georges Lakhovsky.



## EL INDUCTOR SPINAR

Con el discurrir de los años he conocido una variedad casi increíble de formas y fórmulas para tratar de resolver el problema del cáncer. Algunas son meras curiosidades. Otras, retales de antiquísimas concepciones del hombre y su entorno. Aún las hay novísimas, raras, lógicas, incoherentes y hasta razonables.

Cuando presenté en el capítulo precedente los brillantes trabajos y experiencias de Lakhovsky también cité su **circuito oscilante básico**; aquel con el que comenzó curando tumores vegetales y que tan buen resultado parecía dar.

Este primer circuito, lejos aún de su más sofisticado aparato generador de ondas múltiples, consistía tan sólo en un anillo de cobre que no llegaba a cerrarse completamente. Muy parecido a los "torqués" celtas, esos collares y pulseras abiertas con dos protuberancias en sus extremos cuya finalidad (aparte de la meramente estética si es que acaso tenían otras) nos es desconocida.

Lo cierto es que fabricar un circuito "Lakhovsky" es muy simple. Basta conseguir un trozo de cable eléctrico de cobre de aproximadamente un metro de largo. Los dos extremos libres se unen con pegamento plástico (o con alguna pieza de plástico) de tal manera que no se toquen entre sí... y ya está. Llevado alrededor del cuello parece aliviar algunas molestias tales como tensiones, dolores y otros males menores. O, al menos, eso es lo que me parece sin haberme parado seriamente a discernir cuánto se debe al circuito y cuánto a la sugestión del que lo lleva. ¡Por cierto!, interesante palabra ésta. ¡Cuántos misterios encierra! Si en vez de criticarla nos diéramos a la tarea de estudiarla seriamente probablemente conseguiríamos una importante regresión de muchas molestias crónicas que asolan el bienestar de tantos millones de personas.

En todo caso, respecto al circuito "Lakhovsky", las cosas parecen ir algo más allá de la mera sugestión. Salvo que las plantas también sean proclives a dejarse sugestionar.

A partir de aquí me voy a referir a otro asunto que tuve la oportunidad de probar in extenso. El denominado Inductor Spinar es un invento español. Se trata de un hilo de aleación metálica recubierta de una fina capa de oro. Adopta la forma del pabellón auditivo humano con una doble vuelta de espira en su longitud media. Terminan sus dos extremos en sendos engrosamientos. Podría tratarse simplemente de una tontería. Como muchas otras.

Mi interés surge cuando, sin esperarlo, me veo envuelto en una extraña relación con este desconcertante dispositivo. Previamente había visto con mediana curiosidad algunas noticias en las que se leía que parecía ser útil en inflamaciones y cáncer. El problema es que las revistas en las que se publicaban estas noticias me inducían a olvidarme de este asunto.

Pero, por esos azares de la vida, la empresa que pensaba comercializar el dichoso inventito me envió, sin cargo alguno, un considerable número de estos inductores con la promesa de poner a mi disposición cuántos quisiera con el fin de que emitiera un veredicto.

Ya en mis manos pensé que no podría derivarse ningún mal para nadie si lo colocaba en alguna que otra oreja. Y así lo hice.

En modo alguno se puede tomar mi experiencia como estudio concluyente acerca del Inductor Spinar. Sin embargo debo enfatizar que me pareció una experiencia positiva.

Las primeras veinte personas a las que suministré este pequeño dispositivo presentaban como dolencia principal las siguientes: mastopatía fibroquística (5), adenoma de próstata (2), neuralgia del trigémino (2), síndrome del túnel carpiano (3), dolores articulares (6), quistes vaginales de carácter benigno (1), mioma endometrial (1).

Todos los casos manifestaron haber experimentado una gran mejoría en el plazo de un mes. Los quistes desaparecieron o se redujeron en todos los casos, a veces espectacularmente (en cinco casos). Los dolores cedieron o desaparecieron.

Obviamente no es posible afirmar rotundamente que todas las mejorías se debieran directamente al Inductor Spinar ya que iba incluido en el contexto de un tratamiento moderado que incluía otras medidas. Excepto en los casos del síndrome de túnel carpiano, neuralgia del trigémino, la paciente con quistes vaginales benignos y dos casos de mastopatía. Posteriores experiencias continuaron proporcionándome resultados interesantísimos.

En los casos de cáncer el dolor parece disminuir o desaparecer, además de las inflamaciones secundarias que, a veces, acompañan a estos procesos.

Creo sinceramente que este sencillísimo dispositivo merece algo de atención por parte del personal sanitario cualificado. Inicialmente incluí este capítulo especialmente porque la empresa distribuidora se ofreció a facilitar todos los Inductores necesarios a cualquier organismo (clínica, hospital o médico) que se comprometiera a realizar un seguimiento serio y a emitir un informe objetivo acerca de los resultados. Hoy esta empresa ya no existe. Es posible que su inventor, D. Manuel Sánchez Espinar o su familia continúen fabricándolos en su taller de Peñaflor (Sevilla, España).

Dejo, pues, la puerta abierta. Por lo que a mi respecta me alegro de haber tenido muy interesantes experiencias con este Inductor Spinar.

#### FOTOS DE CIRCUITOS OSCILANTES BÁSICOS DE LAKHOVSKY:



Este sería un circuito oscilante básico. Como se ve es extremadamente simple: un anillo abierto de cobre. Se puede reproducir con un simple cable eléctrico de cobre rígido.



Y este es otro modelo de circuito oscilante tipo Lakhovsky.



Fotografía de una experiencia con plantas y el circuito Lakhovsky.

## **21. EVITE LOS LUGARES QUE ENFERMAN**

Desde tiempos remotísimos el ser humano ha creído en la existencia de lugares maléficos y enclaves curativos. La prueba de lo segundo está en la larguísima lista de sitios privilegiados a los cuales iban (y van) algunas personas para pedir salud a un santo o cumplir algún antiquísimo ritual terapéutico. Hay fuentes, ríos, playas, montes, santuarios, etc... que de manera continua o en determinados días tienen fama de ser especialmente benéficos para la salud. No puedo recomendarle ninguno en particular ni explicarle en qué se funda el prestigio mantenido durante siglos de tantos de esos lugares. Puede ser la fe del enfermo, el aire, el agua o la misma tierra. O, ¿por qué no? el santo o la deidad que allí se venera.

Pero sólo puedo hablar de lo que a ciencia cierta sé. Y, realmente, conozco bastante más sobre sitios cuya influencia parece ser muy negativa para las personas. Ya no se trata de creencias, supersticiones o miedos ancestrales. Se trata de una realidad observable y objetivable por medio de la estadística y que usted debe conocer.

No es la pretensión de esta obra desarrollar exhaustivamente este tema de tal manera que usted quede convencido. Hay bastante información, muchos otros libros y trabajos publicados para que pueda resumirlos todos. En los próximos años se hablará mucho más de las influencias telúricas, la contaminación electromagnética y las microondas.

Decía que desde muy atrás en el tiempo el ser humano ha puesto mucho interés en evitar los lugares maléficos. Culturas muy destacadas tuvieron en cuenta las influencias del terreno a la hora de construir. Incluso existe un texto clásico hindú (Vastu Sastra) en el que se exponen las condiciones necesarias para construir viviendas, hospitales, templos... eligiendo correctamente el terreno y de forma que la influencia de tales edificios sea benéfica.

Hoy en día cada vez me sorprenden menos estas cosas porque he podido evidenciar alguna de esas influencias o energías negativas. He valorado bastantes datos estadísticos que parecen probar la existencia de lugares nefastos para la salud humana. La práctica permite confirmarlo. Cuando se traslada a un enfermo ubicado en un mal lugar a otro neutro o benéfico se observa, generalmente, una evidente mejoría en su estado general o condición.

Hay casas que enferman, sí. Totalmente cierto. Hay casas que producen cáncer. Puede que una parte de la culpa la tenga el subsuelo del lugar en el que están ubicadas. Sin embargo, tales alteraciones, pueden afectar a una parte de la casa, a determinadas habitaciones o, incluso, a zonas concretas de una habitación.

Insisto en que este tema es de gran importancia. Pero como no deseo sobrecargar este texto copiando de otros remitiré al lector inquieto a los libros que voy seleccionando en la sección bibliográfica. Le recomiendo encarecidamente, eso sí, que estudie a fondo este tema.

Sabemos que algunas de esas influencias negativas pueden deberse a la propia radiación natural del terreno. En todas partes existe un fondo radiactivo o radiación ambiente natural. Según los terrenos es más o menos intensa. En la mayoría de nuestras ciudades puede oscilar entre 75 y 150 miliRems al año. Esta es una cifra tolerable. Pero se puede incrementar por la radiación producida por el propio ser humano (centrales nucleares, pararrayos radiactivos, radiografías...). También algunos materiales de construcción emiten radiación que se viene a sumar a la ambiental. Por ejemplo, el granito produce constantemente gas radón (radiactivo). No debe suponer un gran problema si la casa tiene una buena ventilación. Si no es así (sótanos, bodegas, etc...) los niveles radiactivos se pueden incrementar notablemente.

Ahora bien, las fallas del terreno pueden concentrar la radiación en determinados puntos. Es

fácilmente comprobable, con un contador Geiger, que las "zonas alteradas" suelen tener un nivel de radiactividad más alto. Quiero decir que el terreno (puede ser sobre el que se ubica su propia cama) inmediatamente por encima de la falla del subsuelo estará sometido a una dosis más alta de radiación.

Las corrientes de agua subterráneas, quizá por provocar una débil pero constante corriente eléctrica, afectan a los organismos vivos que se ubican por encima de ellas. Es, probablemente, la principal causa de alteración. La influencia negativa de una corriente de agua subterránea puede afectar a toda la vertical de un edificio de varias plantas.

**Pero ¿qué puede usted hacer al respecto?**

En primer lugar VERIFICAR QUE EL LUGAR DÓNDE USTED DUERME SEA GEOBIOLÓGICAMENTE SALUDABLE.

Esta determinación puede ser realizada por un profesional que cuente con aparatos de medición para determinados parámetros y también experiencia al respecto. Tal vez pueda contactar con alguna asociación de geobiólogos y le orienten al respecto. Trataré de reunir enlaces y direcciones útiles al final de este libro.

Pero, mientras tanto, deberá atender a las indicaciones de su propio organismo. Fíjese bien en los siguientes puntos:

- ¿Duerme mal, se despierta a menudo, no consigue descansar adecuadamente?
- ¿Se levanta cansado, aturdido, con dolor de cabeza frecuentemente... a pesar de haber dormido suficientes horas?
- ¿Padece alguna enfermedad crónica que no mejora con el tratamiento adecuado?

Si ha respondido afirmativamente a alguna de estas cuestiones es posible que su cama se ubique sobre una "zona alterada". Si vive en una casa de varias plantas probablemente los pisos de arriba o de abajo tengan un dormitorio en el mismo lugar que el suyo (sobre la misma vertical). Indague acerca del estado de salud de las personas que duermen encima o debajo de su dormitorio.

Hablo preferentemente del dormitorio porque en él pasamos bastantes horas de cada veinticuatro. Por ello es muy importante que allí no estemos sometidos a influencias energéticas que puedan desequilibrarnos o enfermarnos.

Cuentan que cuando los antiguos japoneses entraban por primera vez a su hogar no distribuían inmediatamente las habitaciones. Pasaban unas cuantas semanas probando las diferentes estancias. Dormían unos días en una y luego en otra. Incluso en diferentes lugares de cada cuarto hasta que descubrían el lugar en el cual se levantaban por la mañana más descansados y con más energía. Es una buena idea, por cierto, para que la tenga presente. Pero si puede, contrate los servicios de un geobiólogo experto (observe que no hablo de un vidente, chamán, curandero o parapsicólogo). He sido testigo de cambios espectacularmente positivos en la salud de personas que, simplemente, dejaron de dormir en una "zona alterada".

Según parece, en una "zona alterada" las flores cortadas duran menos tiempo y un plato de agua saturada de sal presenta cristalizaciones irregulares cuando se evapora el líquido. Las hormigas y termitas prefieren, con diferencia, los lugares alterados. Parece que los gatos también, al contrario que los perros que buscan (si se les deja) mejores zonas. Si su casa es una planta baja la humedad

que sube de la tierra puede servir como indicio de que la zona sea "negativa" por servir de paso a una corriente de agua subterránea.

Los ejemplos anteriores le pueden servir de ayuda. A veces la "zonas alteradas" afectan a toda la casa por lo cual el único remedio sería irse a vivir a otra parte. Personalmente desconfío de sistemas para neutralizar esas influencias negativas. Por eso le ruego se informe muy bien y de forma amplia (utilice varias fuentes de información). Estoy planteando muy someramente el tema y temo que no se lo tome con toda la seriedad que requiere. Pero, no tengo la menor duda, **EL LUGAR EN EL QUE DORMIMOS O DONDE PASAMOS VARIAS HORAS AL DÍA PUEDE DETERMINAR EL PROGRESO Y RESULTADO DE UNA ENFERMEDAD.** Se lo digo con entera seguridad. No lo tengo como una creencia o una teoría. Para mí es un hecho.

Otras veces, sin embargo, basta desplazar la cama un metro a un lado u otro para evitar la "zona alterada". Sólo un profesional o geobiólogo experto puede determinar con bastante exactitud las "zonas alteradas" de su casa o lugar de trabajo. Utilizará, probablemente, instrumentos de medición (de radiactividad, de campos electromagnéticos...) y técnicas de radiestesia que le permitirán hacerse consciente de los cambios que imprimen las zonas alteradas en el organismo y, así, detectarlas.

Tal vez se haya dado cuenta usted mismo que hay zonas de su casa dónde más a gusto se encuentra. No le digo necesariamente el lugar en el que ve la televisión porque la ubicación del aparato le obliga a usar ese sitio para verlo. Me refiero a esa zona, lugar, asiento o rincón de su casa donde verdaderamente se encuentra a gusto y, a menudo, prefiere estar allí para relajarse. Posiblemente, si se ha dado cuenta que su cama no está en el mejor lugar, deba pensar en cambiarla a ese otro lugar más afortunado. O puede que no tenga ganas de cambiar así su casa... eso dependerá del motivo por el que esté leyendo este libro. Pero si está padeciendo la enfermedad que me ha motivado a escribirlo mi consejo sincero es que piense en usted antes que en la bonita decoración de su cuarto o la distribución de las habitaciones de su casa.

Tenga también presente que la mejor dirección para dormir es con la cabeza apuntando hacia el norte.

Le he dado algunas ideas prácticas en este capítulo. Ahora piense seriamente en ello. Algún día también deberán hacerlo nuestros hospitales. Así, esas camas de las UCIs dónde un porcentaje de pacientes más alto que en otras no sobreviven dejarán de ser una anécdota curiosa para ser comentada entre el personal.

## 22. CONTAMINACION ELECTROMAGNETICA

Este es otro tema que considero relevante. Para mi está fuera de toda duda que los campos electromagnéticos de muy baja frecuencia resultan nocivos para el ser humano. Este tipo de energía es producida por las instalaciones eléctricas. Se ha encontrado una desproporcionada cantidad de casos de cáncer en personas sometidas a la influencia de campos electromagnéticos de muy baja frecuencia debido a la cercanía de líneas de alta tensión. En algunos países la justicia ha dado la razón a las personas que han denunciado a las compañías eléctricas que mantenían cables de alta tensión cerca de las viviendas. Se ha demostrado la relación causa-efecto entre esta circunstancia y la mayor prevalencia de casos de cáncer. Esto ha obligado a muchas compañías eléctricas a ubicar el cableado de alta tensión lejos de las casas o tenderlos bajo tierra.

En nuestros hogares pueden haber muchos aparatos que producen intensos campos electromagnéticos de muy baja frecuencia. Esto, según he percibido en numerosas ocasiones, genera bastantes problemas de salud. La fuente de este tipo de contaminación electromagnética puede estar en:

- *Aparatos eléctricos del dormitorio.* Muy especialmente los que tiene transformadores como el común radiodespertador de la mesilla de noche. SOLUCIÓN: evite los radiodespertadores que van enchufados a la corriente o sepárelos de su cuerpo al menos dos metros. Pero ¡jojo! su vecino puede tener, tras la pared, uno de estos aparatos y eso le afectará a usted también si duerme pegado a esa pared. Las lámparas halógenas y también los tubos fluorescentes despiden un fuerte campo electromagnético. Procure que el transformador esté a más de metro y medio de usted. Desenchufe la televisión si la tiene en el dormitorio cuando se vaya a dormir (y compruebe que en la habitación de al lado no haya uno separado de su cabeza por el tabique). Olvídense de la manta eléctrica o utilícela sólo para calentar la cama antes de acostarse, desenchufándola después. No tenga radiadores eléctricos a menos de metro y medio de su cuerpo. Y recuerde comprobar si el vecino tiene uno en la pared más próxima a usted. Si fuera así sólo hay dos opciones: o que el vecino lo quite o que usted cambie la cama de sitio. Lo que resulte más fácil.

- *Cableado eléctrico inadecuado, antiguo o demasiado fino.* Observe que la cabecera de la cama suele estar ubicada entre esos dos enchufes que se acostumbra a poner a cada lado. Entre esos dos enchufes hay un cableado. SOLUCIÓN: en caso de duda separe la cabecera de la cama unos treinta centímetros de la pared. Procure que los cables tengan el diámetro suficiente para la tensión que han de soportar. Un experto en temas de contaminación electromagnética le puede explicar cómo tener una instalación eléctrica segura en este sentido. [Trataré de incluir algunas referencias o direcciones al final de este libro en línea]. Es muy importante que la instalación eléctrica de su casa tenga una buena toma de tierra.

- *Otros aparatos eléctricos en su casa o lugar de trabajo.* Los más comunes y peligrosos pueden ser la televisión y el ordenador. SOLUCIÓN: adquiera aparatos que estén garantizados por el fabricante como de "baja radiación". Mantenga una buena distancia que lo separe de ellos. Para la televisión se sugiere cinco veces la medida diagonal de la pantalla. Recuerde que su instalación eléctrica debe tener una buena toma de tierra.

- *Teléfonos móviles.* A pesar de las polémicas considero que son una fuente potencialmente peligrosa de radiación si se usan frecuentemente, por su proximidad con el cerebro. He escuchado afirmaciones absurdas en boca de supuestos enfermos. Por ejemplo: comparar la capacidad de calentar el cerebro de un emisor de microondas como el teléfono móvil con la que tiene la radiación solar. Esta última es detenida por el cuero cabelludo y el cráneo. Las microondas penetran los tejidos. Diferencia notable. SOLUCIÓN: trate de mantener el teléfono lo más separado posible de su cabeza. Use un "manos libres" preferentemente. Recuerde, por otra parte, que cuanto más tiempo y más cerca lleve el móvil de su cuerpo mayor alteración potencial puede producir en los órganos

cercanos. Así que es preferible que use el móvil cuando sea estrictamente necesario.

- *Fuentes de contaminación electromagnética en el exterior.* Hay unas cuantas que deberá tener presentes, especialmente si va a elegir su nuevo hogar: industrias vecinas que utilicen transformadores o motores eléctricos, los propios transformadores de las compañías eléctricas, antenas emisoras de radio y televisión (las receptoras, obviamente, no emiten), cables de alta tensión, red eléctrica del ferrocarril, antenas de telefonía móvil. SOLUCIONES: procure que su vivienda se sitúe a un mínimo de cincuenta metros de cualquier transformador o motor eléctrico industrial (y debo incluir el motor del ascensor). En caso de duda puede solicitar a un especialista que mida el campo electromagnético en su hogar. O comprarse usted mismo un detector o medidor de campos electromagnéticos. Como método muy casero puede servir un aparato de radio que sintonice onda media (AM). Verifique a distintas horas del día si capta interferencias y sitúe su cama en una zona en la que no se produzcan. Respecto al cableado de alta tensión deberá calcular una distancia de seguridad de un metro por cada mil voltios que lleve la línea. De las emisoras de radio o televisión y los cables del ferrocarril sólo puedo decirle que cuanto más lejos, mejor.

Insisto en la importancia de este tema. Adquiera usted alguno de los textos que le recomendaré en la sección bibliográfica y hágase asesorar por algún especialista. Para evitar problemas acuda a alguna asociación dedicada al estudio y divulgación de estos temas.

## **CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS Y MELATONINA**

Posiblemente haya usted oído hablar de la melatonina, la penúltima aproximación a la "fuente de la eterna juventud" que se intenta comercializar por todo el mundo. En realidad la melatonina es un producto, con funciones hormonales, fabricado por la glándula pineal (o epífisis) de todos los seres humanos. Sucede que se ha descubierto que cumple una función decisiva en la regulación de los ciclos nicotérmicos. Dicho en un "idioma" asequible a todos: es la hormona que hace que el cuerpo descanse y se recupere por la noche. La hormona que regula la alternancia de actividad y descanso cada veinticuatro horas. Además, se sabe que es muy importante para mantener la inmunidad en el mejor de los estados (algo tan importante en el cáncer) y posee propiedades antioxidantes. Se ha encontrado una relación causa-efecto entre niveles bajos de melatonina y diversos tipos de cáncer, entre ellos el de mama.

¿Tiene esto algo que ver con la contaminación electromagnética? Posiblemente mucho. La glándula pineal regula su actividad de acuerdo con los niveles de luz. En la oscuridad, por la noche, es cuando secreta la mayor cantidad de melatonina. PERO LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS DE BAJA FRECUENCIA FRENAN LA ACTIVIDAD NOCTURNA DE LA GLÁNDULA PINEAL. Probablemente estas radiaciones engañan a la glándula haciéndola suponer que es de día. Numerosos experimentos demuestran que los campos electromagnéticos de baja frecuencia interfieren con la actividad de la glándula. De esta manera me explico por qué pacientes a los que he sugerido retirar el radiodespertador de la mesilla de noche han vuelto a dormir bastante bien tras años de insomnio. Para ser más exacto el síntoma más común es el mal descanso. El sueño de las personas envueltas en un campo electromagnético de baja frecuencia suele ser muy superficial.

Debo reseñar también el caso de algunas pacientes clasificadas como menopáusicas precoces que volvieron a tener ciclos normales tras eliminar la fuente de contaminación electromagnética.

Y, aún más, la mayoría de los casos (casi siempre mujeres) afectas de fibromialgia mejoran ostensiblemente al eliminar las fuentes de contaminación electromagnética de su dormitorio. Cabe destacar que una de las características comunes en la fibromialgia es la gran dificultad para alcanzar la fase de sueño profundo durante la noche.



Tal vez no deba pensar en comprar cápsulas de melatonina. ¿Por qué no verificar antes que su cuerpo no esté bajo la influencia de un campo electromagnético o en una [zona alterada](#)?

En poco tiempo las medidas que tome al respecto le resultarán más baratas y, seguramente, más efectivas.

## 23. MATERIA Y ENERGIA O VICEVERSA

Hemos visto cómo la energía puede influir sobre la materia contribuyendo a devolver la normalidad funcional a las células o, en un sentido patológico, interaccionando negativamente con ellas. Pero ¿qué es en realidad la materia y qué la energía? ¿No serán, acaso, dos aspectos de una misma cosa? En realidad, llamamos materia a la energía que podemos ver y tocar pareciéndonos algo estático. Sin embargo, todo cuanto existe en el universo no consiste más que en determinadas frecuencias y "densidades" de energía. Esto es así aún cuando los sentidos nos induzcan a ver ambos fenómenos (materia y energía) como cosas distintas.

Resulta claro que por ambos lados podemos actuar eficazmente sobre una desarmonía orgánica. Y ahora quiero poner de relieve que si lo que llamamos energía influye sobre la materia, también la materia lo hará sobre el aspecto energético del organismo.

Por lo anteriormente expuesto deberemos darnos cuenta que un adecuado terreno físico-químico proporcionará una buena base para obtener excelentes resultados con la aplicación de terapias energéticas coherentes. Veamos, pues, el lado práctico que es, al fin y al cabo, el verdaderamente interesante. **Estas son las condiciones que facilitarán la obtención de resultados positivos:**

- 1.- Evitar las influencias energéticas negativas: lugares energéticamente perturbadores, campos electromagnéticos de muy baja frecuencia, etc. CAPÍTULOS [21](#) y [22](#).
- 2.- Un adecuado equilibrio sodio-potasio intra y extracelular. CAPÍTULOS [3](#) (ver punto 11), [5](#) y [6](#).
- 3.- Un Ph orgánico correcto. Mismos capítulos que el apartado anterior.
- 4.- Eliminación de elementos químicos y residuos orgánicos perjudiciales. En esto tiene mucho que ver la dieta y el adecuado funcionamiento de las vías naturales de eliminación. CAPÍTULOS [7](#), [8](#) y [9](#) especialmente.
- 5.- Conveniente oxigenación de los tejidos. CAPÍTULOS [15](#), [16](#) y [17](#).
- 6.- Eliminación de bloqueos articulares, especialmente los de la columna vertebral. Esto es función del profesional osteópata, quiropráctico y del adecuado ejercicio físico. CONSULTE ADEMÁS EL APÉNDICE I.
- 7.- Nutrición rica en principios vitales regeneradores. CAPÍTULOS [5](#) y [6](#).
- 8.- Receptividad psíquica y disposición mental adecuada hacia la curación. A ello dedico toda una sección de esta obra bajo el epígrafe "Parte 3, CONSCIENCIA", que viene a continuación.

## CONSCIENCIA

### 24. LA MAQUINARIA QUE HACE Y DESHACE EL CANCER

¿Increíble, verdad?, y usted sin enterarse. Una maquinaria que sirve tanto para provocar cáncer como para acabar con él. Y, sin embargo, convive usted con esta maquinaria las veinticuatro horas del día.

Le estoy hablando de su psiquis. Esa "maquinaria" que piensa y siente. Eso que funciona a todas horas sin que sepa usted bien ni el cómo ni el por qué.

Ya desde muy atrás en el tiempo el ser humano viene intentando conocer su propia alma. Piquis y alma son sinónimos. Parece ser que para nuestros antepasados griegos esta cuestión del "conocerse" era considerada una tarea especialmente importante. Tal vez por eso grabaron en el frontispicio del Templo de Delfos la archifamosa inscripción que decía: *"Conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses"*.

No voy a rellenar este libro con asuntos que no le sirvan para nada. Pero créame si le digo que este capítulo es uno de los más importantes. No trato de escabullirme por la tangente para afirmar ahora que el cáncer es una pura ilusión o una creación de la mente. Entiéndame, por favor...

Un tumor canceroso es una realidad tangible. Lo mismo que una úlcera de estómago. Sin embargo no es difícil reconocer que muchas úlceras gástricas son provocadas por el estrés y las preocupaciones. Tampoco es difícil comprobar que un sujeto hipnotizado al que se le hace creer que se ha quemado es capaz de desarrollar los signos y síntomas de una auténtica quemadura.

Con el primer ejemplo observamos cómo una serie de emociones y pensamientos de carácter agobiante, mantenidos durante algún tiempo, son capaces de instaurar una lesión en la mucosa gástrica. En el segundo ejemplo comprobamos cómo una lesión puede provocarse aún sin intervenir una causa física.

Sabemos que nuestras emociones y pensamientos negativos pueden enfermarnos... ¿y en el caso del cáncer? ¿Existirán emociones, estados de ánimo o ciertos caracteres psíquicos que faciliten o puedan provocar el desarrollo de un tumor canceroso? Porque si fuera así valdría la pena investigarlo.

Vamos a seguir pensando en cosas curiosas. Usted sabe ya que una humilde verruga es realmente un tumor benigno. Sólo se diferencia de un cáncer en que normalmente detiene su crecimiento al alcanzar cierto tamaño y en que no compromete la vida del que la tiene. Pero no deja de ser un crecimiento celular anormal.

Ignoro si conoce métodos populares para eliminar las verrugas. Tampoco se si ha podido comprobar su eficacia. Personalmente conozco muchos porque me ha interesado estudiarlos. A mi no me cabe duda de que funcionan en un porcentaje de casos bastante elevado. Algunos son muy graciosos y extraños como aquel que sugiere hacer tres nudos en una cuerda de cáñamo y enterrarla entre un montón de estiércol. Se asegura que según se pudre la cuerdecita las verrugas se van cayendo. Hay verdaderos rituales mágicos más simples o más complicados pero para la mayoría de ellos siempre se encuentra uno personas que lo han hecho, con toda su fe (y a veces sin ella, según sus propios relatos) y les han dado resultado.

Tal vez me esté exponiendo ahora a la burla y al escarnio del lector. Pero le ruego un poquito de piedad. Sólo trato de compartir con usted algunas observaciones.

Durante muchos años se ha despreciado el poder de la mente humana sobre el cuerpo o el inmenso tesoro que contiene esta vilipendiada cualidad denominada "sugestión". Como siempre ha sido muy mal visto todo esto en el terreno de la medicina pues pocas veces se le ha concedido el valor que creo se merece.

En todo caso, para no irnos por otros berenjenales: ¿pueden existir factores psicológicos implicados en la génesis del cáncer?

Veamos lo que han observado algunos investigadores:

Las ideas del "gran hereje del siglo XX", el Dr. Hammer (véase Apéndice III), no son tan nuevas en realidad. Galeno ya observaba, hace muchos siglos, que las mujeres melancólicas parecían desarrollar cánceres con más frecuencia que las optimistas. Y una larga ristra de autores (e incluso algunos enfermos de cáncer) han estado en disposición de asegurar que casi siempre hay, como denominador común, antes del comienzo de la enfermedad, una grave perturbación psíquica en sus vidas. Tales perturbaciones tienen el carácter de pérdidas afectivas, fuerte estrés, preocupaciones acerca de asuntos que para la persona son muy importantes y parecen no tener solución. Lo matizaré un poco más.

Voy a resumirle, amable lector, mis propias observaciones. Estas son las principales características psicológicas comunes al mayor porcentaje de enfermos con cáncer, independientemente del tipo de tumor desarrollado:

- **Tendencia depresiva**, en muchísimos casos enmascarada tras una fachada de buen humor.

- **Angustia**. La sensación de no encontrarle sentido a la vida unida a una colección de miedos diversos, a veces inexplicables, enormemente arraigados. Desolación y desesperación son dos palabras que también nos ayudan a describir el mundo interior de una personalidad-tipo cancerosa. Y, subrayemos, que otra vez aparece la característica básica del disimulo psicológico. Pocas veces los demás son conscientes del estado interior de estas personas.

- **Una biografía en la que destaca una situación en la que se ha vivido un trauma psíquico importante.**

La influencia del estado psíquico sobre el sistema inmune está ampliamente demostrada. Una fuerte tensión emocional, mantenida durante algún tiempo, con sensación de fracaso, impotencia o irreversibilidad no aceptada; una depresión crónica que además se trata de ocultar tras una máscara sonriente o tras una personalidad enérgica pueden deprimir suficientemente nuestras defensas como para permitir que se desarrolle un cáncer.

Por tanto, puede resultar perfectamente válida la idea de que el cáncer es el resultado final de un grave conflicto emocional.

Tengo una larga lista de experiencias e investigaciones muy interesantes acerca de este tema. Pero he prometido componer este libro de la manera más sencilla y comprensible de que fuera capaz.

Esta cuestión de la psiquis que permite el desarrollo de un cáncer no está en modo alguno reñida con la existencia de otros múltiples factores cancerígenos. Parece evidente pensar que un organismo en buenas condiciones resistirá o compensará mejor cualquier influencia psíquica negativa... y viceversa.

El lado positivo que tiene todo esto es el siguiente: si la psiquis puede determinar el desarrollo de un

cáncer, TAMBIÉN PODRÍA DETENERLO O ELIMINARLO.

¿Está usted dispuesto/a a hacer algo al respecto? Si su respuesta es afirmativa siga leyendo, por favor. Si ha contestado no también puede seguir leyendo pues, al fin y al cabo, el libro es suyo.

## ¿QUE TIENEN LOS PRIVILEGIADOS?

Tal vez se haya preguntado alguna vez por qué hay personas que viven mucho tiempo con un cáncer y otras, sin embargo, sobreviven muy poco. Posiblemente pensará que debe ser por el tipo de cáncer.

Personalmente he reflexionado mucho sobre esto. Se me ocurrió anotar cuidadosamente, en las historias clínicas, las características psicológicas observables en los pacientes con cáncer. Las conclusiones son muy curiosas y, además, coinciden de manera asombrosa con las realizadas por otros investigadores.

Insisto: ¿por qué hay personas que desarrollan un cáncer muy lentamente?, ¿por qué otras viven mucho más allá de los pronósticos?, ¿por qué hay quien parece no tener nada y sigue su vida normal teniendo un cáncer muy desarrollado? (de hecho hay cánceres muy avanzados que se descubren en autopsias de personas que han fallecido por accidentes u otras causas). ¿Qué hace que haya personas que se saltan a la torera todas las estadísticas? ¿Cuál es la psicología de los privilegiados?

Por si acaso no lo he repetido suficientemente sepa que es verdad: hay quien vive toda una vida con un cáncer sin enterarse. Hay quien vive muchísimo más allá de los pronósticos. Hay quien, además de lo anterior, vive muy bien. Hay regresiones espontaneas de tumores cancerosos. Hay quienes responde fabulosamente bien a cualquier tratamiento... ¡todo esto es verdad!

Bien, pues estos son los resultados de esas observaciones. Esta son algunas características psicológicas de los que tienen cáncer y no dan la razón a los pronósticos pesimistas. No siempre se han dado claramente todas ellas pero si destacaba al menos una. Al describirlas las transformaré en sugerencias esenciales para usted. Esta es la psicología de los privilegiados:

**1.- OPTIMISMO:** le parecerá demasiado simple pero es absolutamente cierto. Una persona que busca el lado positivo de las cosas, una persona práctica y con proyectos de vida ilusionantes y por realizar vive mucho más, teniendo un cáncer, que la que está acostumbrada a auto-compadecerse y a sumirse en la desesperación. Siga leyendo, por favor, y verá como resumimos todo esto.

**2.- NEGACIÓN:** es sorprendente pero me he encontrado algunos pacientes que negaban persistentemente tener cáncer... a pesar de todas las pruebas diagnósticas positivas. ¡Y su buena evolución es, casi siempre, absolutamente innegable! Puede ser que este tipo de personas consideran que tienen cosas muy importantes que hacer en la vida. Debo aclarar que el estado de negación no es un estado de ocultación o represión. Me estoy refiriendo a personas que "realmente" parecían estar convencidas de no tener cáncer. Desde algunos puntos de vista se podrían haber catalogado como paranoicas positivas.

**3.- LUCHA:** cuando uno toma la decisión de luchar por cambiar la dirección de los acontecimientos, comienza a poner en marcha mecanismos internos de gran efectividad. El espíritu de lucha estimula a todo el sistema inmunológico. Cuando estamos delante de personas dispuestas positivamente a luchar por vivir, cueste lo que cueste, sabemos que se trata de auténticos vencedores. Los resultados siempre son positivos porque se trata, en sí misma, de una actitud positiva. Por eso debo señalar aquí que este espíritu de lucha no es el que se produce como reacción al miedo en un intento de huir de los hechos. Se trata de una decisión vital, con un fondo optimista

y que es tomada por el paciente como un reto altamente motivador.

**4.- ¡FUERA MÁSCARAS!:** nada de reprimirse o disimular. Las personas capaces de mostrarse como son, de no reprimir sus sufrimientos o emociones viven mucho más y su cuerpo responde mucho mejor. Así de claro se lo digo: si está enfadado/a ¡estalle! pero no se coma por dentro. Si su personalidad está hecha para sufrir, sentirse desvalido, culpable y sumiso... para ponerse siempre la máscara que agrada a los demás... le ruego que observe eso claramente. Sea usted mismo/a. Propóngase no disfrazarse más y no diga "Oh, si yo me mostrase realmente como soy se iba a enterar más de uno". Bueno, pues que se entere, porque ahora se trata de solucionar su vida.

**5.- REORGANIZAR:** ante un diagnóstico de cáncer uno tiene que examinar su vida pasada, presente y futura. El cáncer se parece sospechosamente a la vida de muchos seres humanos. Una masa de células que ambicionan prosperar a toda costa; ser más y más y más y más... pero ¿con qué objeto? El resultado final es desconcertante porque si el cuerpo muere, el cáncer también. Muchos seres humanos trabajan, trabajan y ahorran, ahorran, ahorran... el negocio es casi siempre para los bancos porque el individuo raramente disfruta plenamente del resultado de sus esfuerzos. **Un grave síntoma vital es que, encima, el trabajo que hagamos no nos guste o no nos proporcione algún tipo de satisfacción íntima** (como mínimo la sensación de hacer algo útil). Bien, si la vida personal se parece a un cáncer (dispéñeme la rudeza de la expresión) ¡PONGA REMEDIO YA!, ¡REORGANÍCESE! Todos necesitamos algo profundamente satisfactorio en que ocuparnos, todos necesitamos saber que nuestro paso por la vida no será enteramente inútil.

No puedo sugerirle nada concreto en estas líneas. Búsquese ocupaciones interesantes: estudie materias nuevas, intégrese en algún grupo que haga algo útil, desarrolle sus propias ideas. Si usted es de esas personas que como primera excusa dice que no tiene tiempo, créame que es para echarse a llorar. Hágalo especialmente cuando se siente a ver su serie de televisión preferida.

Si ya ha llorado bastante (se habrá desahogado lo cual es bueno para usted) ahora es el momento de poner manos a la obra. Empiece organizando sus cosas: sus cajones, sus armarios, su casa, su despacho, su cocina... esto le ayudará dar pasos para renovar totalmente su vida. Empiece a hacer proyectos, por extraños que le parezcan (y no me diga que ya no tiene edad o cualquier otra barbaridad parecida... entienda que con esto de la edad voluntariamente asumimos que nos "queda poco" y, cuidado, el cerebro se lo cree). Ahora ¡ADELANTE!, no se quede pensando. Hay muchas cosas por hacer en su vida, hay muchas cosas que puede aprender y desarrollar... tiene toda una vida para aprovechar. Bébasela de un trago. ¡Atrévase!

## 25. DECIRLO O NO DECIRLO

Cuando a alguien se le diagnostica cáncer tanto el médico como la familia se enfrentan a una cuestión trascendental: ¿debemos contárselo al afectado o impedirle cualquier aproximación a su realidad?

La respuesta a esta pregunta es engañosamente sencilla. Al fin y al cabo se puede responder con un sí o con un no. En la práctica esto exige algunas reflexiones.

Es bastante frecuente, en España, que se tienda a ocultar al paciente el diagnóstico de cáncer. Por el contrario, en los EE.UU. se le suele decir siempre.

Si usted es familiar cercano de alguien con cáncer estará leyendo este capítulo con especial interés. Por eso voy a dirigirme a usted con la máxima sinceridad aunque, le adelanto, que va a seguir en sus manos la responsabilidad de hacerlo o no.

Ante todo, conviene que analicemos las ventajas y desventajas que podamos descubrir. En primer lugar nos debemos poner nosotros mismos en la posición del paciente. En mi caso personal, si un diagnóstico me pronosticara una posible supervivencia de sólo unos pocos meses... me gustaría saberlo. Probablemente organizaría mi vida de otra manera y haría algunas cosas que siempre he querido hacer. Eso creo, pero de cualquier forma me gustaría saberlo.

Entiendo que cada persona es un mundo y, sin duda, las reacciones a que alguien te diga que lo más probable es que te mueras en unos meses pueden ir desde la actitud más positiva a la más profundamente negativa.

Y, en el fondo, piénselo usted, es un tanto absurdo. La verdad es que morir, nos vamos a morir todos tarde o temprano. Cuando un médico le dice a un paciente que se va a morir éste le puede responder con justa razón: "¡Anda!, y usted también".

Puede usted ser la persona más sana del mundo y caerle encima un trozo de alero de una casa. Todos estamos en peligro de muerte desde que nacemos, y no hace falta que nos lo diga nadie.

Pero no cierre este libro, por favor. Tal vez crea que estoy divagando. Bueno, puede que algo sí. Es que estoy intranquilo porque antes he escrito algo que no me ha dejado muy satisfecho. Dije que si me dieran un pronóstico fatal para unos pocos meses haría algunas cosas que me gustan y que no he hecho hasta ahora; que organizaría mi vida de otra manera. Esta reflexión ha puesto en evidencia que, para mí, la vida actual no me resulta completamente satisfactoria. Y, sin embargo, usted, yo o cualquiera (tengamos cáncer o no) podemos morirnos en cualquier momento.

No pretendo entristecerlo o enojarlo. ¡Hasta tal punto recibimos una educación insuficiente! Saber que uno es mortal debiera hacer que aprovecháramos la vida de una forma más bella, alegre y útil, ¿no cree? Bueno, está en su derecho de pensar lo que quiera.

No son pocas las ocasiones en que la ocultación de un diagnóstico obedece más a la inmadurez de la familia que a la del propio paciente. Esto es algo que deberá siempre distinguir. Cuando es usted el que no le comunica a alguien lo que tiene, reflexione: ¿soy yo quien no se atreve a decirlo o será el afectado el que no está preparado para recibir la noticia?

Reconozcámoslo, hay personalidades débiles o inmaduras de las que se pueden esperar reacciones negativas. Estas reacciones pueden ser depresión, abatimiento, desesperación... También debo decir que he visto a algunas de esas supuestas "personalidades débiles" sobreponerse al subsiguiente período negativo tras la noticia y desplegar después un espíritu de lucha coherente y tenaz, una

madurez y un valor francamente encomiables. Obviamente, a los niños, por razones prácticas los considero aparte. Normalmente se les oculta el diagnóstico aunque tengo razones para pensar que, en muchos casos, las reacciones serían más positivas que en la mayoría de los adultos.

¿No cree usted que casi todos los adultos a los que se les oculta el diagnóstico de un cáncer acaban sabiendo, en el fondo, lo que tienen? He ahí un problema. Cuando uno va a recibir sesiones de quimioterapia a la planta de oncología de un hospital; cuando uno está rodeado de personas con cáncer, a veces sin cabello y comentando sus tribulaciones... ¿no cree que es considerar muy tonto a uno pensar que no sabe que está recibiendo tratamiento para el cáncer?

En la práctica me he dado cuenta que los que no asumen conscientemente lo que les sucede no responden igual de bien a un tratamiento. Me baso en la supervivencia y resultados obtenidos con tratamientos alternativos en pacientes con cáncer cuya evolución he seguido personalmente. ¿Por qué es esto así?

Recuerde que dije que una característica psicológica de bastantes cancerosos es su capacidad para disimular o disfrazar su debilitada vida interior. En el caso que se plantea la persona "sabe" que tiene cáncer pero como no se lo dicen (y algunos tampoco quieren que se lo digan, es verdad) se trata de un "saber" que permanece en el fondo, en el subconsciente, y que no se le permite aflorar a la superficie, al consciente. Es, al final, el propio paciente el que se niega a admitir una realidad que, al fin y al cabo, ya conoce, pero no asume.

Por tanto, en ocasiones, la negación del hecho implica el fortalecimiento de una de las características negativas que creo firmemente implicada en el propio desarrollo del cáncer.

Distíngase esta negación débil y no consciente de otro tipo de negación enérgica y consciente que he descrito en [un capítulo anterior](#).

### **Resumiendo:**

Conocer que se padece un cáncer supone la posibilidad de aceptar conscientemente el reto y la lucha para restablecerse. Asimismo, como mínimo, proporciona la posibilidad de replantearse la vida de una manera internamente más satisfactoria.

Para poder establecer el terreno propicio para la recuperación es necesario, previamente, estar convencido de que ésta es posible. Desgraciadamente se nos ha inculcado la firme creencia en la irreversibilidad del cáncer.

No deseo abandonar el plano de la más estricta realidad. No puedo garantizarle a nadie su curación total. Sí puedo afirmar que algunas personas (que no son pocas, como tal vez usted está tentado pensar) lo han conseguido. Pero sí estoy en condiciones de asegurarle que creer que no se puede hacer nada es la imbecilidad más grande del mundo. No me diga el tópico aquel de que si hubiese remedio para el cáncer nadie se moriría por su causa. Ni eso de que al menos la gente rica no se moriría porque pueden pagarse cualquier tratamiento.

Ahora le pido a usted que sea realista. ¿Cuántas personas con cáncer conoce que estén aplicando otro método que no sea cirugía, radio o quimioterapia? ¿Cuántas conoce que siquiera estén informadas de que es posible hacer algo más? Usted sabe de los famosos que mueren pero realmente no recibe información de lo que han hecho otros que están todavía aquí. Piense que es bastante probable que usted no se entere de quién ha tenido un cáncer y quién no.

Volvamos, pues, a la realidad. ¿Cree usted que puede hacer algo? ¿O prefiere pasar el tiempo



lamentándose y haciendo nada? Sólo la lucha ya vale la pena por sí misma. Si usted tiene cáncer va a tener, a partir de ahora, la satisfacción de hacer algo coherente por sí mismo y por su cuerpo. Esto, de por sí, ya es una labor interesante. Usted va a ser testigo de los cambios que experimente y del resultado de su trabajo. Si usted es un familiar o amigo de una persona que tiene cáncer también tiene un trabajo importantísimo de información y apoyo. ¿Hay algo más bello que trabajar por algo o por alguien? Pues tiene usted la oportunidad de hacerlo.

El cáncer tiene solución. Dígalo bien alto: EL CÁNCER TIENE SOLUCIÓN. Créaselo porque este es su trabajo ahora. Este es su reto. Repito: ESTE ES SU RETO. Mientras vive este reto tendrá la oportunidad de ayudar a otras personas que también tienen cáncer. ¡AYÚDELAS! Puede regalarles este libro (ahora puede darles simplemente la dirección de internet). Luego pueden reunirse periódicamente para comentar sus experiencias. Se lo digo en totalmente en serio... usted se va a encontrar con otras personas en su situación y DEBERÁ AYUDARLAS. No pase por alto este consejo. No diga: "¿Y a mí quién me ayuda?" Usted se está ayudando a sí mismo. Usted siempre va a triunfar porque siempre que se hace algo positivo se consiguen resultados positivos.

Si está leyendo este libro por ayudar a alguien o para recibir información sepa que tiene usted una gran responsabilidad. A partir de ahora tiene una información importantísima y sepa que con ella adquiere un compromiso de enorme transcendencia. Deberá informar y apoyar a todos los enfermos de cáncer con que se vaya encontrando... pero (aunque le pese) **sólo a aquellos que deseen ser ayudados**. No trate de imponer a nadie las ideas que usted haya comprendido. Cada cual es libre de buscar su propio camino. Sea tolerante y respete el libre albedrío. No todos desean hacer algo distinto a lo que están haciendo. Informe cuando se le permita, respete siempre.

En definitiva: ¿hay que decirle a una persona que tiene un cáncer? Habrá deducido que soy partidario de informar siempre y debidamente al paciente. Pero también le digo que conviene valorar antes, en cada caso concreto, las ventajas y los inconvenientes. Queda claro que no tiene por qué ser una decisión fácil. Es por ello que, si lo cree necesario, debe y puede buscar ayuda psicológica. No se precipite si considera que la persona es inestable o inmadura. Tenga presente también que, en algunas situaciones, el conocimiento no aportará nada relevante si el paciente se encuentra en una situación de muy avanzada edad o gravísimo deterioro físico o mental. Pero tampoco deje que le paralice el miedo. Nadie aplicaría las ideas que planteo en este libro si piensa que su dolencia carece de importancia.

## 26. LA RELAJACION

Es muy importante que usted aprenda a relajar su cuerpo y su mente. Cuando el cuerpo está tranquilo, libre de tensiones innecesarias, puede trabajar mucho mejor y sin un grave dispendio de energía. La relajación es un estado de ausencia de tensiones. Es fácil de aprender porque, en realidad, relajar el cuerpo no requiere el menor esfuerzo sino todo lo contrario. Quiero decir que el arte de relajarse es, sencillamente, comprender que cuando queremos descansar toda tensión muscular es inútil.

Para formarse una imagen de lo que es relajarse, conviene que tire un abrigo o un vestido sobre su cama. Obsérvelo al caer y vea como queda sobre el colchón tal como cayó, sin realizar el menor esfuerzo para sostenerse. ¿Se ha quedado con la imagen? Bien.

Cuando usted trate de descansar su cuerpo sobre la cama o en un sofá imagine que es **el abrigo o el vestido. Abandónese al mullido encanto del colchón o del almohadillado de su sillón.**

**Muchas** personas piensan que es difícil relajarse. Viven en continua tensión y, por otra parte, ni en la escuela, ni en la casa, ni en la universidad nos enseñaron la manera de hacerlo. Así no debe extrañarnos la enorme cantidad de dolores y malestares que acumulamos con los años.

Hay ciertas personas que les da, literalmente, pánico relajarse. He estudiado a tales personas. Cuando duermen sus cuerpos parecen tablas. En general, no descansan bien y están llenas de preocupaciones y dolencias diversas. ¿Por qué les da miedo lo que debería ser una sensación enormemente gratificante y placentera? Porque se han formado un programa mental que identifica la quietud y la relajación con la muerte. Sí, así es, aunque le parezca absurdo. Sienten la compulsiva necesidad de "sentir" su cuerpo y les parece que relajarse es abandonar su organismo. Tienen miedo hasta de dormir. Son casos casi patológicos y es difícil ayudar a estas personas porque no desean pensar de otra manera. Por otra parte, es fácil superar el problema si lo identifica y se propone cambiar esa relación mental.

La relajación es agradable, placentera, gratificante y sinónimo de descanso y bienestar. Para usted es muy importante porque un cuerpo relajado puede funcionar mejor, recuperarse, armonizarse y curarse. No existe estado más propicio para la curación del cuerpo que la tranquila relajación. Por eso voy a ayudarle a relajarse. Pronto tendrá la satisfacción de haber dado un paso más en aras de su equilibrio físico y psíquico.

Puede que desee apuntarse a algún grupo o cursillo de yoga o técnicas similares. Si lo ha pensado, hágalo. Busque un grupo serio y que le inspire confianza. Si no lo tiene claro de todas formas puede llegar muy lejos aplicando las sencillas técnicas que le explicaré.

No se olvide: relajarse es abandonar hasta la intención de hacer algún esfuerzo físico. Para relajarse simplemente hay que hacer NADA. Piense en el abrigo o el vestido.

Le pediré que observe cómo camina, cómo se sienta, cómo trabaja. Trate de darse cuenta de la cantidad de músculos que utiliza innecesariamente. ¿Sabe la cantidad de energía que desperdiciamos cada día en tensiones musculares inútiles?, ¿podrá hacerse una idea de lo que su cuerpo sería capaz si pudiera utilizar esa energía para algo útil? Conviértase en observador de su propio cuerpo. Detecte las fugas de energía. Trate de hacer las actividades cotidianas usando sólo los músculos necesarios.

**Vamos a relajarnos.** Ahora realizará su primer ejercicio sentado en un agradable sillón. Póngase cómodo y cierre los ojos. Prestará atención a su cara. Normalmente, quien relaja su cara puede relajar fácilmente todo su cuerpo. Por eso vamos a fijarnos en las tensiones que acumulamos en la

cara. Haga todos los gestos y carantoñas que se le ocurran. Cuando haya movilizado todos los músculos de la cara ponga sus dos manos sobre ella y sienta como este acto le tranquiliza. Respire hondo, suavemente. Deje sus manos caer sobre el regazo e imagine que su cara es de goma. La tensión se va disipando y se borran las arrugas, se estiran los músculos por efecto de la gravedad. La expresión forzada de la cara se difumina, se borra... hasta que sienta que toda la tensión de su cara ha desaparecido. Ahora su rostro ha rejuvenecido, está sereno, tranquilo y esa paz la siente usted por todo el cuerpo.

**La sonrisa de la paz.** Cuando su cara esté relajada pondrá en práctica una experiencia que le proporcionará una sensación especialmente placentera. Con los ojos cerrados moverá ligeramente los músculos que nos hacen adoptar el gesto de la sonrisa. Sonría ligeramente, aunque no tenga ganas. Cuando haya formado en su rostro una sonrisa, respire hondo para que su sonrisa inunde todo su cuerpo y bañe todas sus células. Respire tres veces llenando cada parte de su cuerpo con esta sonrisa. Si lo hace no necesitará que le de ninguna explicación más. Ese será nuestro secreto.

**Trucos para aprender a relajarse.** Le voy a explicar unas cuantas técnicas para aprender a relajarse. Posiblemente alguna le parezca más interesante que las otras o se adapte mejor a su carácter. Experimente con ella; cuando sepa relajar su cuerpo no precisará de ningún tipo de ejercicio especial. Para aprender a relajarse no es necesario un tiempo definido de aprendizaje. Puede saber cómo de manera inmediata. Cuando se de cuenta de lo que le impide hacerlo, todo estará resuelto.

**EJERCICIO 1:** Acostado, sentado o como mejor se encuentre, comience imaginando una energía de color azul, muy agradable, que envuelve su cara. Esa energía envuelve su rostro y penetra hacia adentro proporcionándole una gran sensación de bienestar. Deje que esa energía azul relaje toda su cara y su cabeza. A continuación continúe imaginando esa energía envolviendo y penetrando cada parte de su cuerpo: cuello, hombros, brazos, manos, pecho, espalda, abdomen... hasta los pies. Siga su propio ritmo, no tiene prisa. Finalmente imagine todo su cuerpo envuelto en esa relajante luz azul. Experimente el descanso que le proporciona. Permanezca en ese estado de relajación el tiempo que quiera. Note como su cuerpo se encuentra feliz y descansando.

**EJERCICIO 2:** Especial para imaginativos y juguetones. Imagine que su cuerpo es una gran fábrica. En todo su cuerpo trabajan frenéticamente miles y miles de enanitos. Ahora usted determina que es tiempo de descansar. Decide que todos esos pequeños trabajadores han de abandonar sus puestos de trabajo para que su fábrica repose. Empiece desde la cara y visualice cada parte de su cuerpo, como en el ejercicio anterior. Ordene a esos enanitos que se retiren, que dejen de trabajar y, a medida que lo hacen observe como sus músculos se relajan, las tensiones desaparecen. Puede hacer que se reúnan todos alrededor del ombligo donde unas naves espaciales llevarán a esos miles de obreros a sus casas, lejos de su cuerpo. Si prefiere el transporte terrestre imagínelos abandonando su cuerpo a pie o en los vehículos que quiera. Cuando se retiran de sus puestos de trabajo la fábrica (su cuerpo) queda en paz, relajado, en silencio, en armonía.

**EJERCICIO 3:** Se trata de imaginar la circulación sanguínea. Una de las curiosas virtudes de la imaginación es que cuando dirigimos la atención a una parte de nuestro cuerpo la circulación sanguínea en ese área se incrementa. Imagine su cara y la sangre circulando por ella. Imagine cada una de las partes de su cara (no tenemos prisa). Vea sus ojos, imagine como llega la sangre a ellos. Cuando lo haga notará un agradable calorcito y una sensación de relajación y descanso. Imagine parte por parte su cuerpo viendo como circula la sangre entre cada músculo y cada órgano. Llegue, así, a sus pies. Todo su cuerpo estará relajado. Verifíquelo. Si alguna parte se ha vuelto a tensar mientras tanto dedíquele un poquito de atención y problema resuelto. Ahora su cuerpo descansa feliz.



NO SE PREOCUPE. No es imprescindible poner en práctica todo lo que le estoy explicando.  
Quítese cualquier miedo de encima. HAGA LO QUE REALMENTE QUIERA. Así todo irá bien.

## 27. CLAVES PARA COMUNICARSE CON EL CUERPO

Esto seguro que no se lo han enseñado en el colegio. A pesar de ello le va a ser de extrema utilidad. Y le aseguro que descubrirá un mundo apasionante además de una muy grata manera de establecer relaciones con su cuerpo.

¿Ha pensado alguna vez que podría hablar con su organismo? ¿No? Tal vez piense que esto sólo puede pasar en un manicomio. En fin, voy a tratar de convencerle de lo contrario, si me permite.

Veamos... ¿qué es en realidad su cuerpo? Un conjunto de células. ¿Y qué son las células? Criaturas vivientes, ¿no es así? Si lo piensa bien el universo se parece a esas cajitas chinas que se guardan una dentro de otra. O también a esas muñequitas "matuskas" que se hacen artesanalmente en Rusia: se abre una y hay otra más pequeña dentro; y dentro de esa, otra y otra y otra.

Una enorme cantidad de seres vivos forman otro organismo de orden superior. Muchas células forman un organismo humano. Si quiere ir más lejos, la vida orgánica (animal y vegetal) más el reino mineral forman otro organismo superior que es la Tierra (nuestro planeta) que algunos llaman Gaia y consideran (razonablemente) un organismo vivo. Es un tema fascinante, pero volvamos al terreno que podemos comprender más fácilmente. Todas nuestras células viven en un ecosistema: se nutren a partir de la misma sangre, reciben el mismo oxígeno, se coordinan por medio de un sofisticado sistema nervioso, obedecen a leyes que tienen como finalidad mantener su convivencia, sus funciones, su vida y la del organismo superior que forman.

Voy a tratar de no enredarle con todos estos razonamientos. Solamente me gustaría que pudiera aceptar, por un momento, la posibilidad de comunicarse con todas esas células que forman su cuerpo. Ellas no parecen nada "idiotas" ya que cumplen sus funciones con una precisión y fiabilidad asombrosas.

De hecho, tendrá que admitir que nuestros pensamientos influyen poderosamente sobre sus actividades. Si usted piensa que ha hecho el ridículo en público puede que su cara enrojezca. ¿Sabe cuántas funciones de autorregulación se han tenido que activar para enviar toda esa cantidad de sangre a su cara? Si sus pensamientos se refieren a determinadas preocupaciones su digestión podría alterarse. ¿Cree que eso sucede de una manera simple? Con sus pensamientos ha alterado la vida normal de millones y millones de células.

Sabemos que las ideas depresivas entorpecen la función de las células que nos defienden. Bajo una depresión pareciera que todas nuestras células se entristecen. No es sólo una metáfora.

Nuestro cuerpo, lo sabe usted bien, es muy complejo. Los pensamientos, tan intangibles ellos, se transforman en sustancias químicas. Cada pensamiento puede traducirse en un neurotransmisor que va a llevar su mensaje hasta el último rincón del organismo.

Además, para nuestras células el tiempo es diferente. Para muchas de ellas un mes es toda una vida. Otras viven tanto como su propio universo: son las neuronas. En su mundo pareciera que son inmortales.

Sigamos reflexionando... si tenemos hambre y nos imaginamos una succulenta comida ¿no se ponen en actividad casi todas las células de nuestro sistema digestivo? ¡Que le diré si pensamos en una persona hermosa y deseable!...¿Ve usted como TODO lo que se imagina puede traducirse en determinadas actividades orgánicas y celulares? Piense en todos los ejemplos que pueda, seguro que encuentra muchos.

Entonces ¿podemos o no podemos comunicarnos con nuestras células? ¿Puede admitir que sí? Bien,

pues sólo falta especificar en qué lenguaje lo haremos: ¿en inglés, francés, español...?

Debemos usar un lenguaje que nuestro cuerpo entienda; que pueda ser fácilmente interpretado por nuestras células. Ya puede estar deduciéndolo, lo hemos utilizado en todos nuestros ejemplos: LA IMAGINACIÓN.

Visualizar imágenes es una capacidad que todos tenemos. Y, como hemos comprobado tantas veces, nuestro cuerpo entiende perfectamente. Entonces, ese será el idioma que utilicemos para el trabajo que nos vamos a plantear en este capítulo. Dele la importancia que merece porque usted puede variar radicalmente el curso de los acontecimientos con las imágenes apropiadas.

La visualización puede cambiar su vida, créame. Uno es lo que piensa. Según las imágenes que usted cree en su mente así responderá su cuerpo.

Técnicas de visualización aplicadas a pacientes con cáncer fueron popularizadas por el matrimonio Carl y Stephanie Simonto desde el año 1971. Los resultados positivos de estas técnicas han sido ampliamente constatados.

Ahora le voy a dar algunas ideas para utilizar la visualización y ayudar a su cuerpo a curarse. Puede llegar más lejos de lo que usted supone en estos momentos. La influencia de las imágenes mentales sobre su organismo es muy poderosa. No lo dude y empiece cuanto antes a poner manos a la obra. Es fácil, sólo tiene que prometerme una cosa: ha de ~~trabajar~~ en jugar con esto al menos media hora diaria. Además deberá recuperar la actitud infantil de los mejores años de su infancia. Esto es muy fácil para los niños pero si usted se toma demasiado en serio le costará más. Mi consejo es que afronte esta actividad como si se tratara de un juego. Ahora, disfrute.

## **IDEAS PARA LA VISUALIZACIÓN**

Lo ideal es que conforme vaya obteniendo confianza en sí mismo llegue a diseñar su propia técnica. Deje que aflore su intuición y confíe en esa parte de su psiquis que es realmente inteligente. Sentirá como, poco a poco, brotan ideas nuevas de su interior. Incluso podrá "ver" como va progresando.

Lo primero de todo es que aprenda a relajarse muy bien. [Consulte y practique, si es necesario, el capítulo anterior.](#)

Una vez que se ha relajado comience a visualizar. Como para agarrar confianza véase envuelto en una agradable luz azul. Vea como esa luz lo envuelve y penetra su cuerpo, le calma y le proporciona una gran sensación de paz.

¿Es difícil imaginar esto? No lo crea; sólo necesitará "soltarse" un poco. En seguida comprobará que el color azul relaja y así es interpretado por las células de su cuerpo.

Si ha practicado con éxito lo anterior está preparado para entrar en acción. Piense: ¿qué es un tumor canceroso? Un grupo de células creciendo sin respetar las leyes del universo donde viven. Ahora bien, numéricamente, sin duda, están en cierta desventaja. "Vea" con su imaginación el tumor allí donde lo tenga localizado. Para ello sólo tiene que estar en una posición cómoda, bien relajado, con los ojos cerrados e imaginarse a ese grupo de células. Imagínelas como le plazca o le salga, no tenga temor. Su visualización no tiene que ser como una foto de un tratado de anatomía patológica. De hecho, cuanto más personal sea su imaginación, por absurda que le parezca la imagen, mucho mejor.

Contemple a ese conjunto de células de tal forma que se de cuenta de lo desvalidas que son. No

tendrían futuro si las células de sus sistema inmune comenzaran a atacarlas y eliminarlas. Pero no nos precipitemos... tan sólo contemple a ese grupo de células que llamamos cáncer.

¿Ya lo hizo? ¿Va sintiendo que ésto es muy fácil? Sí, lo es, y usted puede hacerlo perfectamente, igual que lo haría un niño.

¿Quiere imaginarse algunas de las células que trabajan a su favor? Realmente, y esto no es fantasía de ninguna especie, nuestro sistema defensivo está sobradamente preparado para sofocar cualquier motín y eliminar todas las células cancerosas que pueda haber en su cuerpo. De acuerdo que hay casos más complicados que otros pero usted parte de la situación que tiene y, como es la única que hay, no vamos a agobiarnos. Si hay mucha tarea por hacer la afrontaremos con alegría porque este trabajo es para disfrutarlo. Así debe enfocarlo.

En nuestro sistema inmune hay células denominadas **macrófagos**, grandes y muy poderosas. No sólo pueden devorar sino eliminar con auténticas armas químicas a cualquier célula extraña. Luego, en la gran familia de los **linfocitos** hay verdaderos especialistas en neutralizar y acabar con los intrusos, por muchos que sean. Entre ellos hay células con nombres tan "sugestivos" como los **linfocitos NK** (natural killer = asesinos por naturaleza) que son algo así como los grupos de operaciones especiales del ejército.

¿Puede usted visualizar la escena? Estas poderosas células atacando al tumor con todas sus armas. Véalo usted en su mente. Le vuelvo a asegurar que en nuestro cuerpo hay armas más que efectivas para eliminar cualquier célula maligna. Esto falló una vez y por eso se desarrollaron algunas células extrañas. Pero ahora está usted creando imágenes que van a despertar todo el potencial de sus sistema inmunitario. Y, créame, insisto, que tal potencial es inmenso. **PERO TIENE QUE VER USTED ESTA ESCENA.** De la forma que quiera y sin preocuparse si está haciéndolo bien o mal. Deseche los temores. **"Vea" como el tumor se va reduciendo ante el trabajo bien hecho e imparabile de las células defensoras de su cuerpo...**

¿Lo ha entendido? Practique esto todos los días y si se le ocurre algo nuevo incorpórelo a su visualización. En poco tiempo estará absolutamente convencido del magnífico resultado que produce este ejercicio.

Ahora le voy a enseñar a llegar más lejos todavía. Si disfruta con sus visualizaciones siga leyendo. Encontrará nuevas y revolucionarias ideas. Todas están basadas en la práctica de personas que obtuvieron grandes y positivos efectos con ellas. Usted no va a ser la excepción.

**Segunda idea:** visualice el tumor en el lugar donde esté localizado. Recuerde que cuando le digo "visualizar" me refiero a que se lo imagine sin preocuparse en lo más mínimo del realismo de la imagen. Ahora va usted a poner unas gotas del "mejor reductor de tumores". Esta es una sustancia que acabamos de inventar. Naturalmente, sólo existe en su imaginación. Pero recuerde que con imagenes mentales es como comunicamos a nuestro organismo lo que esperamos de él. Por tanto ¡véalo! Cuando le ponga esas gotas maravillosas al tumor **verá** como se va encogiendo. Hágalo todos los días hasta que tenga la seguridad de que el efecto se va produciendo. Véalo como se reduce hasta un convertirse en un puntito insignificante.

**Tercera idea:** visualice el tumor y arránquelo con sus manos. Todo esto sucede en su imaginación pero *debe estar seguro* que actúa realmente sobre él. Todo se reduce a dejar sus prejuicios y preconceptos para **"ver"** realmente (con su vista interior o imaginación) las acciones que su intuición le inspire. Procurará arrancar o extraer la masa tumoral con sus ramificaciones, vasos sanguíneos, etc... hasta dejar limpia la zona. Luego quemará eso que ha extraído de sí mismo o lo echará a una cubeta de ácido o lo destruirá de la manera que le parezca mejor. Todo sucede en su



imaginación pero las imágenes son muy expresivas. Su cuerpo sabrá qué hacer. Finalmente repare la zona de la que ha extraído el tumor. Llénela de energía reparadora (se la puede imaginar de color verde, por ejemplo), rellene los huecos con una pasta de células normales, impulse la recuperación con un rayo de energía blanca. Termine siempre viendo su cuerpo envuelto en luz azul, que le calmará y relajará.

**Un consejo más:** termine sus prácticas de visualización viendo como actúa sobre todo su cuerpo una poderosa luz blanca. Véala penetrando todo su cuerpo y rodeándolo. Sienta como le proporciona una gran fuerza y revitaliza su físico y su mente.

Como verá, no hay límites para la imaginación. Invente nuevas formas de afrontar el problema, ¡guíese de su intuición! También puede reunirse con otras personas y compartir sus ideas. No olvide que la visualización es la clave fundamental para comunicarse con su cuerpo y éste, realmente, puede resolver la situación. Cuanto más precozmente empiece a aplicar estas ideas, tanto mejor. Pero cualquiera que sea su estado nunca es tarde para hacer algo.

Hay personas que utilizan estas técnicas para ayudar a otras, a distancia. Simplemente se relajan física y mentalmente, se elevan por encima de los pensamientos ordinarios, contactan con la mente de la persona a la que desean ayudar (esto lo hacen visualizándola o imaginando que la llaman por teléfono, utilizando su nombre o de cualquier otra manera). Luego usan técnicas como las que describo en este capítulo para "ver" el problema y actuar de la manera más conveniente.

No estoy en condiciones de decir si este método que intenta ayudar en la curación de otra persona resulta efectivo.

Lo que sí le puedo asegurar con absoluta certeza es que si usted aplica la visualización a sí mismo obtendrá resultados. Ninguna persona inteligente podría negar la íntima relación entre mente y cuerpo. Todo trabajo de visualización que usted haga tendrá siempre su resultado. Ahora, SEA PERSEVERANTE, no lo haga hoy y mañana no. ¿De acuerdo?

## 28. EL AUTO PSICOANALISIS

Ahora usted ya sabe cómo relajarse, ha aprendido a crear imágenes visuales para comunicarse con su cuerpo y conoce muchas cosas acerca del posible tratamiento físico y energético del cáncer. Tal vez haya descubierto en sí mismo alguno de los factores psicológicos que hemos subrayado y se habrá propuesto deshacer esos hábitos perjudiciales.

Por último, le voy a explicar un sencillo método de autopsicoanálisis. Es muy elemental pero de enorme alcance para cualquiera que desee adentrarse en el autoconocimiento. Puede practicarlo independientemente de que esté pasando por un proceso patológico o no. Es una manera de vivir una existencia más profunda y más equilibrada. En suma, le será muy útil y por eso se lo enseño.

**Un nuevo estado de conciencia.** A partir de ahora su vida será para usted mucho más que existir. A partir de estos momentos descubrirá la posibilidad de un nuevo estado más lúcido, más brillante, más consciente y más gratificante que el que ha formado parte de su vida hasta hoy. Es tan fácil como darse cuenta que **usted está aquí, ahora**. Si, usted está aquí, en estos precisos instantes, leyendo esta página web. ¿Puede sentirse a sí mismo leyendo?. Este nuevo estado de conciencia es un darse cuenta de que está aquí, que está usted vivo, que maneja su cuerpo y su vida. ¿Lo ha captado?. Detenga el curso de sus pensamientos y obsérvese a sí mismo. **Usted está aquí**. Cuando lea, siéntase a usted mismo leyendo. Cuando camine o hable, siéntase y obsérvese a sí mismo en escena. En todas las situaciones de su vida, serias o cómicas, movidas o tranquilas, siempre obsérvese y siéntase a usted mismo. Debe sentir intensamente que está aquí y lo que está haciendo. No se trata de pensar, sino de darse cuenta, ser consciente, **tener la sensación viva y clara de uno mismo haciendo lo que esté haciendo**. ¿Ahora si lo ha comprendido?. Observe que éste es un estado nuevo, más limpio, claro, feliz, silencioso y armónico. Usted existe, vive y se da cuenta de ello. Si no ha captado todavía lo que quiero decir, no se preocupe, relájese, no se esfuerce más. En otro momento lo descubrirá. Si se ha dado cuenta de ello y lo acaba de experimentar también sabrá que acaba de hacer un descubrimiento sorprendente. Verá que no puede mantener ese estado de serena lucidez mucho tiempo. No importa. Pero puede volver a situarse en él muchas veces más, cuando lo recuerde. Cuantas más veces, mejor.

Este es el estado psicológico inicial que deberá tener al realizar la práctica elemental del auto-psicoanálisis. Para decirlo de otra forma: ordinariamente capta usted el mundo exterior a través de los sentidos y también algo de su mundo interior. En el nuevo estado de lucidez que le he sugerido también capta usted el mundo exterior e interior, pero al mismo tiempo se sienta a usted mismo, presente y vivo en el lugar donde esté.

El auto-psicoanálisis sirve para conocerse mejor, para arrojar luz sobre nuestro casi infinito mundo interior y para posibilitar la resolución de conflictos que, incluso, pueden ser la base de una dolencia física.

### **COMENZAMOS...**

Como ya sabrá relajar su cuerpo, se sentará cómodamente en un sillón y experimentará voluntariamente ese estado de conciencia lúcida que acabo de describir. Con los ojos cerrados se convertirá en un observador de su propia mente.

Al estar tranquilo se dará cuenta que en su mente hay una gran actividad. Pero ahora la está usted viendo como si de una película se tratase. Se dará cuenta que nuestros pensamientos siguen su curso por sí mismos. A veces hasta nos parece pretencioso suponer que los seres humanos pensamos voluntariamente. ¿Le parece una barbaridad?. Excepto en los pocos casos en que dirigimos el pensamiento en alguna dirección muy definida, más bien somos pensados. El pensamiento es una radio-televisión que nunca podemos apagar. Lo experimentamos desagradablemente cuando

estamos preocupados y nos angustiamos tratando de encontrar el botón que desconecte el aparato. Queremos dormir y nuestros pensamientos no nos dejan.

Observe un hecho curioso. Cuando a nuestra mente llega un pensamiento agradable nos expresamos así: "... *estoy pensando que...*". Ahora bien, si aparece un pensamiento desagradable ya no nos lo atribuimos; más bien decimos: "...*¡que cosas me vienen a la cabeza!...*". ¿Qué curioso, verdad?.

Y ahora usted, tranquilamente relajado, se ha convertido en un espectador, mirando curioso la pantalla de su mente. Sus pensamientos pasan en procesión, uno detrás de otro, encadenándose, asociándose, atrayéndose unos a otros en una casi surrealista película continua.

Lo importante es que se dé plena cuenta que usted puede observar su mente. Que puede convertirte en un espectador imparcial porque usted y sus pensamientos son dos cosas bien diferentes.

La táctica principal del auto-psicoanálisis estriba en **ver sin juzgar**. No importa cuan extraños, feos o bonitos sean sus pensamientos. No debe rechazarlos, ni aceptarlos, ni juzgarlos. Sólo observarlos. No es esencialmente difícil, a pesar del hábito contrario. Normalmente estamos acostumbrados a irnos detrás de ciertos pensamientos que captan nuestra atención. Si descubre usted que su atención se ha ido con un pensamiento, vuelva a separarse de él y deje que siga su curso. Detrás de ese vendrá otro y otro y otro. Le sorprenderá la cantidad de ideas "geniales" o de cosas "importantes" para hacer que le vienen a la mente durante esta práctica. ¡No caiga en la trampa!. No les haga caso. Deje que sigan su curso sin que su atención se meta dentro de ellos.

Así que la práctica básica del Auto-Psicoanálisis consiste únicamente en observar su propia mente, pero separado de ella. ¿Curioso, no?. Dirá: ¿y qué se espera conseguir con esto aparte de pasar el rato?. Algo muy simple y a la vez extraordinario. Con la práctica diaria (le sugiero dedicar a esto al menos 15 minutos, que no es mucho) multitud de pensamientos e ideas relacionadas con sus conflictos íntimos (temores, situaciones mal digeridas, rencores y un largo etcétera) pasarán por la pantalla de su mente. Tendrá usted tendencia a rechazarlos, a no querer verlos... pero ahora es usted un espectador imparcial.

Se encuentra en un estado psicológico nuevo y diferente. Areas de su propio cerebro que nunca había utilizado están activas, nuevas conexiones neuronales entran en actividad. Si no trata de usar su pensamiento ordinario, si no juzga, no se involucra o no trata de huir de los pensamientos y escenas que su mente evoca, una parte hasta ahora desconocida de usted mismo se encargará de deshacer esos nudos que tanto daño pueden hacerle al condicionar toda su vida. Basta que observe y confíe.

No me invento nada, no son elucubraciones filosóficas o teóricas. Carl Gustav Jung, uno de los más insignes exploradores del mundo psíquico, observó que existían ciertas "*partes superiores de la psiquis*" que constantemente tratan de organizar, armonizar y transmitir información útil a las "*partes inferiores*", incluido el cuerpo. Tienen cierta oportunidad de hacerlo en los sueños, a los que prestamos, generalmente, una ínfima atención. Las posibilidades mejoran cuando aprendemos a relajar el cuerpo y la mente. Las expectativas son magníficas cuando iniciamos la práctica del Auto-Psicoanálisis.

¿Quiere intentarlo?. Entonces propóngase realizar este sencillo ejercicio todos los días, un mínimo de 15 minutos.

Esta práctica simple de Auto-Psicoanálisis consiste en:

1) Relajar el cuerpo.

2) Adquirir un estado psicológico lúcido.

3) Convertirse en espectador de la propia actividad mental. Observar todos los pensamientos, recuerdos, ideas, imágenes... conforme van surgiendo en la pantalla de la mente.

4) En ningún caso juzgar, rechazar, huir o implicarse en ninguno de esos pensamientos que van apareciendo. Mantener la actitud de observar.

5) La comprensión de esas escenas va apareciendo por sí misma. Los nudos se van deshaciendo. El equilibrio físico y psíquico es cada vez más profundo. No hay que pensar, sólo observar (ese observador es la parte más real de nosotros).

Ahora ya sabe todo lo que necesita.

Y recuerde: Si NO LO TIENE CLARO, NO LO HAGA. Si lo entiende, adelante. En esta aventura de su vida: PONGA EN PRACTICA SOLO AQUELLO QUE SIENTA Y NO SE PREOCUPES POR NADA. En cuanto a la curación del cuerpo es verdad que por diferentes caminos se puede llegar a Roma.

## 29. LA OTRA CARA DE LA VIDA

La angustia que produce la palabra cáncer estriba, principalmente, en que se asocia a esa otra de la cual huimos constantemente: la muerte. Y ésto nos sitúa sobre uno de los más grandes vacíos de la educación actual. No tenemos una sólo asignatura en nuestros colegios o universidades que enseñe al ser humano a morir.

Puede usted, si lo desea, eludir este capítulo. Sin embargo, no debería... porque todos somos mortales. La vida de nuestro cuerpo se acabará tarde o temprano. Un diagnóstico de cáncer NO es una sentencia de muerte. Todos tenemos que morir pero nunca sabremos cuándo.

Le comentaba en otro capítulo que un médico puede decirle que usted morirá. Usted puede contestarle que él también morirá. No podemos saber cuándo. Pero sí podemos estar seguros de que esa experiencia la viviremos algún día.

Quiero decirle que la idea de la muerte no debiera ser angustiosa. Esa es mi opinión. Si algo seguro hay es que todo lo que nace, muere... ¿dónde está la tragedia?

Cuando lloramos la pérdida de un ser querido lo que manifestamos es la angustia de no verlo más. En realidad no sabemos lo que le ha sucedido. Tal vez esté mejor... pero no lo sabemos. Si estaba pasando por algún sufrimiento lo más probable es que ahora ya no lo tenga. Pero a nosotros nos duele no disfrutar más de su compañía. Nos duele lo que pudimos hacer por él y no hicimos. Las lágrimas de los funerales suelen ser más por nosotros mismos que por el propio difunto.

¿Le parece que me estoy excediendo? Pues discúlpeme... sólo reflexionaba sobre algunas cuestiones que me parecen del máximo interés.

Usted morirá y yo también. El cuerpo físico tiene un tiempo limitado. En realidad no puedo decirle si el alma o la psiquis continúa viviendo más allá del tiempo que tiene el cuerpo que la aloja una temporada. Es un tema que pertenece a las creencias particulares de cada cual.

Cáncer NO es sinónimo de muerte. El simple hecho de vivir ya supone que pasaremos algún día por la experiencia de la muerte. Pero cuando a uno le dicen que tiene cáncer parece como si de repente lo enfrentaran a uno a la muerte. No es cierto. La verdad (perdone que insista) es que podemos morir en cualquier momento, con cáncer o sin él.

Tal vez, la tragedia esté en que no sabemos vivir. Pensamos demasiado en el pasado o en el futuro. Generalmente nos perdemos el único momento que verdaderamente existe para nosotros. Ese tiempo que es auténticamente real es: AHORA.

Saber (de verdad) que uno es mortal supone, ante todo, vivir mejor. En la facultad de medicina nos decían que el ser humano es el único animal consciente de su mortalidad. Siempre me he permitido dudar. No puedo opinar sobre el resto de los animales pero, desde luego, la mayoría de nuestros congéneres no poseen la menor consciencia real de esta verdad. Nuestra cultura niega la muerte, huye de ella, trata desesperadamente de olvidarla... y la mayor parte de las veces lo consigue; hasta cierto punto.

Continuamente hacemos estrambóticos planes para el futuro. Nos atenaza el miedo. Olvidamos disfrutar de lo que tenemos. Generaciones enteras trabajan y trabajan para sus descendientes. Pero no somos capaces de vivir el AHORA. Lo más grande, auténtico y maravilloso que tenemos. En realidad no tenemos otra cosa que un continuo AHORA.

Pensar en la muerte es vivir mejor, aunque usted no se lo crea. Si fuéramos conscientes de nuestra

mortalidad, de la incertidumbre acerca de cuántos años vamos a poseer este cuerpo, viviríamos infinitamente más felices nuestro ahora. Le sacaríamos más jugo a nuestra vida presente.

Cuando somos adolescentes pensamos lo maravillosa que será nuestra vida cuando alcancemos la mayoría de edad. Luego creemos que encontrando un trabajo o casándonos seremos felices. Llegan los hijos y acabamos pensando en lo que disfrutaremos cuando ya sean mayores. Se van los hijos y esperamos a jubilarnos para darnos la gran vida. Nos jubilamos y ya no tenemos ganas de hacer nada, nos aburrimos y el miedo nos aprisiona. ¡Claro, con estas pensiones tan bajas! y nos damos la peor vida, guardando todo lo posible para el futuro, para los hijos, los nietos... y así seguirá la cadena.

Alguien dijo una vez que deberíamos vivir cada día como si fuese el último. Es una frase profunda pero ¡cuán difícil de llevar a la práctica! ¿Qué haría usted si fuese éste el último día de su vida? ¿No le gustaría disfrutar de su familia, de sus amigos, organizar sus cosas, jugar, pasear, respirar a fondo...? ¿No vería el mundo a su alrededor de manera diferente? ¿Se imagina lo emocionante que puede ser la vida si la viviéramos con la intensidad que merece?

Posiblemente la muerte sea la otra cara de la vida. Si la energía no se destruye nunca es dable pensar que nuestra energía psíquica (lo que realmente somos) tampoco lo haga. Puede que la muerte suponga tan sólo dejar un traje, a veces viejo y gastado. Sea lo que sea debe ser una experiencia muy interesante. Especialmente porque morir no duele.

He vivido en primera persona varias experiencias cercanas a la muerte. En la primera de ellas, al caer por una profunda sima de una gruta, sentí que, verdaderamente, no existe el dolor en esos instantes. Luego, todas las personas que he visto morir (y, en mi vida me ha tocado atender a muchas en ese trance) han dado sobradas muestras de experimentar una gran paz en el momento de abandonar el cuerpo.

Cualquier montañero que se haya despeñado y pueda contarle relatará, invariablemente, una total ausencia de dolor durante el accidente. Incluso le podrá decir cómo, en esos instantes, pudo ver su cuerpo cayendo mientras se siente flotar en la atmósfera. Los relatos de muchas personas que han estado a punto de morir son coincidentes. No se puede explicar, basándose en la pura fisiología cerebral, cómo es posible que en esos momentos pueda ver lo que ocurre desde otro ángulo. O que se pueda contar lo que sucedía en otra habitación.

Todas esas experiencias deberían ayudarnos a pensar en la muerte como una experiencia posiblemente agradable. Sin duda, la gran experiencia de nuestra vida.

Siempre me ha resultado curioso el que en los accidentes más graves nadie tenga la menor conciencia de dolor. Ningún herido de guerra, ningún accidentado, nadie que haya sufrido graves heridas podrá contarle el dolor que se experimenta. Simplemente porque las situaciones que comprometen la vida del cuerpo se viven (por algún piadoso mecanismo de la naturaleza) con total ausencia de dolor.

El Dr. Livingstone, aquel famoso misionero y explorador, relata una experiencia cercana a la muerte vivida en carne y hueso. En una ocasión fue atrapado por un león y éste comenzó a devorarlo un hombro. ¿Terrible, verdad? Pues el propio Livingstone relata que, aún siendo consciente de la gravedad de su situación, no experimentaba dolor alguno, En el momento en que ya nada se podía hacer, la naturaleza se encargó de desconectar algunos circuitos y (paradójicamente) la experiencia no era vivida de manera desagradable. Algo así como el ratoncito que es atrapado por el gato. Parece estar sumido en una especie de sueño hipnótico. Cuando se miden las constantes vitales de un ratón a punto de ser devorado por un gato, lejos de expresar alarma, reflejan una actividad

nerviosa semejante a un plácido sueño.

Seguramente lo más cercano a la experiencia de morir experimentable diariamente sea el acto de dormir y soñar. Quizá por esto la sabia intuición de nuestros ancestros griegos hizo a Hypnos (el sueño) hermano pequeño de Thanatos (la muerte) en su mitología. Abandonarse al sueño cuando uno está cansado es dejar aparcado el cuerpo para que la psiquis vague. De alguna manera seguimos viviendo en el mundo de los sueños.

Probablemente muchos lectores no estén en nada de acuerdo con lo que escribo. Pero en estos momentos me he zafado del rigor científico para explayarme en experiencias prácticas, sensaciones si se quiere, más cercanas a lo humano que al frío racionalismo.

Educado en una escuela racional y en las rígidas tesis de la medicina contemporánea tendría que explicar que el sueño es una simple actividad cerebral residual. Pero escribo estas líneas convencido de que realmente no sabemos nada. Cuando era jovencito, un grupo de amigos nos pusimos de acuerdo para tener el mismo sueño, una determinada noche. Quedamos en vernos, soñando, en un lugar. De esta manera nos fuimos a dormir elaborando este sueño. Queríamos soñar que íbamos a Santiago de Compostela, en España, y hasta nos permitimos el lujo de concertar una cita frente a su catedral.

Algunos soñamos con la catedral y que nos encontrábamos allí. En nuestro sueño hablábamos de diferentes temas e, incluso, quisimos explorar los recovecos de esa antigua construcción. Al fin y al cabo en un sueño podemos volar y atravesar paredes ¿no? Bien, a la tarde siguiente nos reunimos, después de nuestras clases o trabajos para comentar la experiencia. Nuestra sorpresa fue impresionante al comprobar que la mayoría de los participantes recordábamos perfectamente las conversaciones y los lugares que vimos. ¡Todos recordábamos lo mismo!

Desde entonces mi concepto sobre los sueños varió bastante, como es lógico... aunque no soy muy partidario de elaborar nuevas teorías.

Espero que estas breves reflexiones le sean de utilidad. la vida es para vivirla AHORA. Sepa usted que AHORA es lo más importante. Cumpla sus obligaciones y responsabilidades pero, haga lo que haga, viva AHORA con toda la intensidad de que sea capaz.

Es importante que tenga siempre todos sus asuntos al día. No posponga esas cartas que debe escribir. No deje para mañana ningún asunto. Resuélvalos según se presentan. **Sea feliz AHORA.**

## APENDICES

### **30. EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS UTILES**

Presento a continuación una galería de ejercicios muy útiles para ayudar en cualquier proceso de curación. Permiten mantener la columna vertebral en buenas condiciones mejorando el suministro nervioso y sanguíneo a los tejidos. Por tanto ofrecen numerosas ventajas. Pero para que no se sienta usted acosado por demasiados ejercicios sólo describiré unos pocos. Aquellos especialmente sencillos y eficaces.

Si lo considera adecuado (se lo recomiendo) practique habitualmente ejercicios como el stretching (estiramientos) o el yoga, siempre con un instructor competente.

Por la importancia que puede tener la buena disposición de la columna vertebral en la nutrición, oxigenación y buen estado del resto del organismo así como en su estado general le aconsejaré que visite a un buen QUIROPRÁCTICO o a un OSTEÓPATA profesional. Determinará cómo está su columna y las principales articulaciones ayudándole a solucionar los desajustes que pudieran tener. Si no conoce a ninguno pregunte en algún centro de dietética, herboristería o a su médico naturista.

### **EJERCICIOS REGENERADORES BÁSICOS PARA LA MAÑANA**

- 1.- De pie, eleve los brazos hacia el cielo, sobre la cabeza, estirando totalmente el cuerpo (como si fuera la letra I). INSPIRE profundamente inclinándose un poco hacia atrás. Luego doble el cuerpo hacia adelante y abajo como para tocar con las manos en el suelo, sin doblar las rodillas, mientras ESPIRA. Haga doce repeticiones.
- 2.- Con las manos elevadas por encima de la cabeza (como en el ejercicio anterior) describa círculos con la cadera como si estuviera haciendo bailar un aro. Primero dé las vueltas hacia un lado y luego, después de completar las repeticiones necesarias, hacia el otro. Empiece con tres o cuatro vueltas a cada lado hasta llegar a veintiuna progresivamente. Si padece dolor lumbar no haga más que una o dos vueltas. En caso de lumbalgia provocada por el movimiento no lo haga más hasta que desaparezca el dolor. Consulte a su médico si tiene dudas.
- 3.- Agárrese los codos con las manos y levante así los brazos por encima de la cabeza, tan arriba como sea posible. En esa posición mueva los codos hacia un lado y a otro ocho veces. Es como si con una mano empujase el codo hacia un lado y luego con la otra mano hacia el otro. Sólo debe mover los brazos, no el tronco. INSPIRE al subir los brazos con las manos en los codos. RETENGA el aire al moverlos. ESPIRE bajando los brazos. Basta con que lo repita tres veces.
- 4.- Imagínese que está escalando por una cuerda. Para ello sitúe sus brazos por encima de la cabeza y trate de poner cada vez una mano más alta que la otra hasta que note que su cuerpo se ha estirado.
- 5.- Mantenga su cuello en el mejor estado. Esto es muy importante para todas las afecciones localizadas en la cabeza, desde las más triviales a las más serias. El riego sanguíneo, drenaje e inervación de la cabeza depende de ese difícil pasillo del cuello. Realice series de movimientos de cuello, siete repeticiones de cada movimiento:
  - acercar la barbilla al pecho
  - echar la cabeza hacia atrás
  - acercar la oreja derecha al hombro derecho
  - acercar la oreja izquierda al hombro izquierdo
  - mirar hacia atrás por encima del hombro derecho
  - mirar hacia atrás por encima del hombro izquierdo



- rotar la cabeza de izquierda a derecha
- rotar la cabeza de derecha a izquierda

Si cree que puede marearse haga estos movimientos sentado, con la espalda bien recta. Siempre se han de hacer despacio.

6.- El ejercicio respiratorio indicado en el [capítulo 15](#), el que se describe para la mañana y utiliza el sonido SAJ al espirar. Hágalo siete veces.

7.- Tiéndase de espaldas sobre una alfombra o manta en el suelo. Sujétese la cabeza por detrás con los dedos de las manos entrelazados. **ATENCIÓN: la zona lumbar (detrás de la cintura) hay que procurar que se mantenga en contacto con el suelo evitando en todo lo posible formar un arco.** Sin soltar las manos elevar al mismo tiempo la rodilla derecha y el codo izquierdo acercándolos entre si para que se toquen. En ese momento ESPIRE. Aguante es postura unos cinco segundos. Vuelva a la posición inicial INSPIRANDO en forma completa ([capítulo 15](#)). Repita, cuando se note relajado, con la rodilla izquierda y el codo derecho. Haga todo despacio. Realice entre tres y siete repeticiones del ejercicio. Si uno de los lados le cuesta trabajo insista un poco más que con el otro. Luego realice tres movimientos más con los dos codos y las dos rodillas al mismo tiempo.

## EJERCICIOS REGENERADORES BÁSICOS PARA LA TARDE

1.- De pie, con los brazos en cruz, dé vueltas en el mismo sentido de las agujas del reloj, con los ojos abiertos. Mucho cuidado con golpearse o caerse. No es cuestión de velocidad. Dé entre una y doce vueltas. Si siente una ligera sensación de vértigo es el momento de parar. En todo caso no más de doce vueltas. Luego tiéndase sobre una manta o alfombra encima del suelo respirando profunda y rítmicamente. Este es un ejercicio muy antiguo destinado a elevar el nivel energético de todo el organismo.

2.- Tumbado en el suelo, en decúbito dorsal (boca arriba), con los brazos a lo largo del cuerpo, las piernas estiradas pero (MUY IMPORTANTE) **con el arco de la cintura lo más pegado al suelo que pueda.** Despacio eleve las piernas hasta la vertical formando un ángulo recto con el cuerpo. **OJO: si padece dolor lumbar o le cuesta subir las piernas doble las rodillas antes de subirlas y luego al bajarlas.** Es mejor hacerlo así si nota que se fuerza demasiado la zona lumbar. Continúe llevándolas hacia atrás con la intención de que los pies lleguen a tocar el suelo más allá de la cabeza. Luego regrese lentamente a la posición inicial. No se trata de forzar nada ni de hacerlo deprisa. Empiece con dos o tres repeticiones para ir aumentando progresivamente, semana tras semana, hasta alcanzar veintiuna repeticiones.

3.- De rodillas en el suelo, con el cuerpo recto desde las rodillas al cuello, los brazos a lo largo del cuerpo, la barbilla tocando el pecho. INSPIRANDO se lleva la cabeza hacia atrás, arqueando el cuerpo lo que sea posible sin perder el equilibrio. Es necesario una cierta tensión corporal. Se mantiene la posición forzada unos segundos y se regresa a la inicial ESPIRANDO. Empiece con una o dos repeticiones y vaya aumentando igual que en el ejercicio anterior.

4.- Sentado sobre la alfombra, con las piernas estiradas, las manos apoyadas en el suelo a los lados de la cadera, ni más adelante ni más atrás. INSPIRANDO se elevará el cuerpo para formar la figura de una mesa. Las patas de esa mesa serán las piernas hasta las rodillas y los brazos. La tabla de la mesa es el cuerpo desde las rodillas hasta la cabeza que se procurará esté todo formando una línea lo más recta posible. Luego de unos segundos se vuelve a la posición inicial ESPIRANDO. Aumente el número de repeticiones igual que en los dos ejercicios anteriores.

5.- Sosténgase sobre las dos manos separadas y la punta de los pies formando como un plano inclinado (tal como si fuera a realizar flexiones de brazos en el suelo). INSPIRANDO adopte la

posición conocida en el yoga como la "cobra", descendiendo la pelvis hacia el suelo, arqueando el tronco y echando la cabeza hacia atrás. Luego ESPIRE llevando su cuerpo a la posición contraria, elevando la pelvis lo más posible para formar un arco, con la cabeza metida hacia adentro, la barbilla cerca del pecho. Es un ejercicio que requiere cierta fuerza física pero aunque empiece haciéndolo una sola vez verá que pronto podrá ir subiendo hasta llegar a las veintiuna repeticiones.

6.- Termine esta serie de ejercicios estirándose como sigue: tumbado en el suelo, boca arriba, ponga los brazos en cruz. estirados a cada lado del cuerpo. Levante la rodilla izquierda hasta que forme un ángulo recto con el cuerpo. **Procurando mantener los dos hombros pegados al suelo** gire la cintura y lleve la pierna, sin estirla, hacia el lado derecho del cuerpo como para tocar con la rodilla en el suelo. Mantenga la posición tres segundos notando cómo se estiran muy bien algunas zonas de su espalda. Vuelva a la inicial y repita el ejercicio con la otra pierna. Trate de tocar en cada caso el suelo con la rodilla pero ¡sin despegar los hombros del suelo! Basta con que repita estos movimientos un par de veces para cada lado.

Esta pequeña recopilación de ejercicios produce acciones positivas sobre muchas áreas de su organismo. He venido recomendándolos desde hace muchos años y los resultados siempre han sido enormemente satisfactorios. Por eso quiero que ahora los conozca y practique usted. Pero de nada sirve que los haga un día y dos no. Adquiera el hábito saludable de realizarlos todos los días y en pocos meses será usted una persona positivamente distinta.

### 31. EL SISTEMA LEZAETA

Citar a [Manuel Lezaeta Acharán](#) será, para algunos, nombrar a un desconocido. Para otros, una especie de hereje sin título de medicina. Para no pocos, un apóstol del higienismo y la recuperación de la salud por medios naturales.

Este abogado chileno, haciendo gala de un carácter a prueba de bomba, fue uno de los máximos divulgadores del naturismo en el siglo XX.

Su personal batalla legal la ganó en la Corte de Apelaciones de Santiago de Chile. En sentencia del 27 de febrero de 1932 se le reconoce su derecho a publicar libros explicando sus ideas y a aconsejar sobre salud utilizando remedios naturales.

Sus peculiares ideas se sintetizan en su "Doctrina Térmica" según la cual todas las enfermedades se sostienen por una irregular distribución del calor corporal. Así, sus métodos buscan regular el organismo y despertar la propia energía vital curativa (el Vis Natura Medicatrix, de Hipócrates) activando la piel y descongestionando los órganos internos.

El método de Lezaeta no es precisamente cómodo de aplicar pero sus éxitos no son despreciables. Personalmente he conocido a algunos enfermos que, aplicando su sistema por pura convicción, obtuvieron resultados que podrían poner en ridículo a nuestra medicina institucional. Es por esto que prefiero mirar con respeto y sana curiosidad cualquier aportación a la medicina aún cuando provenga de fuentes "no tituladas". En ocasiones he encontrado más coherencia en algún "brujo" de cualquier pueblecito americano que en las modernas prescripciones de los especialistas. Y esto lo diré siempre con el máximo respeto porque, en aras de conservar intacta mi salud intelectual, me atrevo a dudar de casi todo y a valorar más los resultados prácticos.

El "fenómeno Lezaeta" es la consecuencia de una dosis de genialidad, una personalidad arrolladora y la herencia doctrinaria de una larga cadena de eminentes y prácticos observadores: Hipócrates, Vicente Priessnitz, Sebastian Kneipp, el Padre Tadeo de Visent, Arnold Kikli, Luis Kuhne y Adolf Just. Obsérvese que todos ellos salvo, tal vez, Hipócrates, carecían de título académico que avalase sus teorías e investigaciones. Pero prácticamente todos tuvieron una característica común: fueron enfermos que recuperaron la salud gracias a métodos no carentes de lógica de los que luego fueron incansables divulgadores. Desde Priessnitz a Just todos desarrollaron sistemas terapéuticos basados en la hidroterapia (curación por medio del agua) y los agentes naturales más básicos.

La teoría que sustenta los muchos éxitos de Lezaeta parte de un hecho que tiene poca discusión posible:

*- El organismo humano tiende siempre a curarse y, para ello, realiza los esfuerzos necesarios en esa única dirección.*

*- La enfermedad es la reacción incansable de la naturaleza para reencontrar la armonía y, consecuentemente, la salud que se había perdido.*

*- Cuando las influencias que se oponen al equilibrio orgánico superan a la fuerza vital que tiende a recuperarlo el resultado final será la muerte y, en caso contrario, la vida.*

El naturismo colabora con la naturaleza, no lucha contra ella. No hay duda acerca de que los métodos naturistas poseen una lógica irrefutable. Liberando al terreno (el cuerpo) de las toxinas que lo perturban, mejorando sus eliminaciones, nutriéndolo adecuadamente, facilitando el equilibrio entre sus sistemas y funciones, activando sus defensas naturales, fortaleciendo, en suma, cuerpo y mente se obtendrán siempre buenos resultados. Podrá cuestionarse, eso sí, hasta qué punto pueden

ser efectivos los métodos del naturismo en un paciente con cáncer. Pero antes de discutir esto tendríamos que ponernos de acuerdo en cuáles son las causas del cáncer. Mientras tanto no nos quedará más remedio que observar los resultados y éstos suelen ser más que buenos con la aplicación coherente de los métodos naturistas.

Veamos los métodos usados por Lezaeta que, por otra parte, eran los mismos en todos los casos:

## NUTRICIÓN

Lezaeta describe tres tipos de nutrición, a saber: pulmonar, cutánea e intestinal. En cuanto a la primera recomendaba, cosa lógica, mucho aire puro. Ya sabemos que de una buena oxigenación depende el adecuado equilibrio de la economía corporal. La educación de la respiración es una tarea importante en el proceso curativo. Campo, playa o montaña deberían ser lugares de peregrinaje para todos los enfermos. Desgraciadamente el modus vivendi actual no siempre permite tales lujos. Es siempre recomendable el ejercicio físico que estimule suavemente la respiración: caminar a paso vivo por lugares donde haya subidas y bajadas es el ejercicio más recomendado por Lezaeta y otros naturistas. A las personas incapacitadas se les sugieren sesiones de gimnasia respiratoria.

*"En un lugar bien ventilado, con la boca cerrada, introducid pausadamente el aire por la nariz. Procurad respirar con amplitud, elevando el pecho, para lo cual conviene apoyar las manos en las caderas y, afirmando éstas, elevar los hombros. Estas respiraciones, como suspiros profundos, permiten desplegar ampliamente los pulmones intensificando en ellos la oxidación de la sangre y expulsando abundantes materias gaseosas perjudiciales a la vida del cuerpo. Estas respiraciones profundas deben repetirse con frecuencia en el día y especialmente se recomiendan en la mañana, al levantarse y antes de recogerse a dormir. Unos pocos minutos diarios de estos ejercicios respiratorios favorecen la purificación del fluido vital, incorporan al organismo gran cantidad de energías que la atmósfera posee y expulsan del cuerpo abundantes materias perjudiciales a la vida orgánica. Además, las respiraciones profundas activan la circulación de la sangre en el cuerpo..."*

- Manuel Lezaeta Acharán -

Respecto a la nutrición cutánea, Lezaeta enfatiza que:

*"Así como no existe enfermo con buena digestión, tampoco hay enfermo con buen funcionamiento de la piel. Piel pálida y fría supone mucosas intestinales irritadas, afiebradas y congestionadas, vale decir, enfermas".*

En relación a la dieta preconizaba una alimentación primordialmente vegetariana. Recomendaba básicamente frutas frescas, frutos secos, verduras, semillas germinadas, pan integral, cereales, queso fresco, cuajada, yogur... básicamente alimentos sanos y naturales con predominio de los crudos y exclusión de la carne.

Dedico un capítulo a las [pautas alimenticias que deben seguir los afectados por cualquier tipo de cáncer](#) por lo que no me extenderé más aquí sobre esta cuestión.

Especial importancia daba Lezaeta al tema de las incompatibilidades alimenticias, lo que he desarrollado con suficiente amplitud en otra de mis obras: Salud y Larga Vida por la Alimentación

(actualmente distribuido en España por [Ediciones i](#))

## BAÑOS DE AIRE, LUZ Y SOL

*"La forma más sencilla de tomar el **baño de aire** es saltar de la cama desnudo y frente a la ventana abierta del dormitorio, sin temer a las corrientes de aire, hacer flexiones acompañadas de respiraciones profundas y frotarse la piel con las manos a lo largo de todo el cuerpo durante el baño, que será de cinco a quince minutos, a lo menos."*

*"El efecto de este baño es fortificante y purificador y debiera practicarse diariamente, sobre todo en invierno, reemplazando con ventaja a las aplicaciones de agua fría por ser menos violento, conviniendo especialmente a personas debilitadas y nerviosas."*

*"La luz es el alimentos más sutil del sistema nervioso, siendo por tanto, elemento indispensable para nuestra salud, ya que nuestras funciones orgánicas son accionadas por los nervios."*

*"Con el mismo fervor con que debemos buscar a toda hora aire puro y fresco, debemos también exponernos continuamente a la luz y, especialmente, los enfermos deben mantener lleno de luz el dormitorio y en lo posible que este elemento entre directamente con el aire puro por amplia ventana abierta."*

*"El **baño de luz** se toma desnudo al aire libre, bajo un árbol u otra sombra que permita la mayor cantidad de este agente, o en el mismo dormitorio con la ventana abierta y en condiciones análogas a las indicadas para el baño de aire."*

*"Con el **baño de sol** podemos obtener dos objetos principales. Como vitalizador, aprovechando directamente los rayos luminosos y como depurativo, su valor que nos permitirá eliminar transpirando."*

*"Como vitalizador y nutritivo el baño de sol se tomará a cualquiera hora del día, con la debida precaución, prefiriéndose siempre las horas de la mañana en que su acción magnética y vivificante es más potente y su duración será desde algunos minutos hasta una hora, siendo muy beneficioso dormir al sol con la cabeza siempre a la sombra y el cuerpo cubierto con hojas verdes, sábana o manta para evitar la irritación de la piel. Si se transpira se hará frotación de agua fría a lo menos al finalizar la aplicación."*

*"Como purificador o depurativo el baño de sol se aplicará entre las once y trece horas del día, cuando la acción del sol es más enérgica con sus rayos ultravioletas. Con la cabeza a la sombra, se expondrá al sol el cuerpo desnudo y cubierto con sábana o frazada blanca de lana para transpirar veinte a sesenta minutos, combinando con ablución de agua fría a todo el cuerpo cada cinco minutos. En todo caso, el baño terminará con otra ablución de agua fría o un baño de tronco. En esta forma esta aplicación constituye un verdadero Lavado de la Sangre."*

*"Las partes u órganos del cuerpo afectados por dolores, congestiones, inflamaciones, tumores o úlceras, conviene cubrirlos con barro (arcilla), hojas verdes o lienzo húmedo, porque actuando directamente el sol en estos procesos inflamatorios aumenta la congestión y la fiebre local, con perjuicio de la curación o normalidad".*

*"Raquitismo, procesos ulcerosos, degeneración de tejidos y, en general, afecciones agudas o crónicas reaccionarán favorablemente con baños diarios de sol adecuadamente aplicados."*

*"En estos casos, si el sol es fuerte, conviene cubrir con hojas verdes y mejor con barro (arcilla) la parte afectada lo que, sobre todo en tumores, favorece la curación por las reacciones químicas del sol con la clorofila de la hoja y los elementos que la tierra posee."*

## **CAMINAR DESCALZOS**

Aunque parezca una trivialidad, en realidad no es nada despreciable esta práctica. Consiste en caminar descalzos sobre la tierra, arena o césped, sobre todo cuando está húmedo por el rocío. Tiene un poderoso efecto tonificante y, según Lezaeta, *"purifica expulsando por los pies materias malsanas al mismo tiempo que se facilitan corrientes magnéticas y eléctricas de la atmósfera y la tierra a través de nuestro cuerpo."*

Aconsejaba pasear descalzos sobre el rocío del césped, por las mañanas, al salir el sol, caminando a paso vivo para estimular la circulación durante unos diez minutos.

## **FROTACIÓN O BAÑO DE TOALLA**

Entre las numerosas aplicaciones de la hidroterapia destacaré ésta, especialmente fácil para practicarla todos los días, con numerosas ventajas y efectos positivos sobre el estado general.

Consiste en doblar varias veces una toalla y empaparla en agua bien fría. El sujeto, de pie sobre la bañera o la ducha se pasa la toalla por todo el cuerpo según este esquema:

- 1.- Desde el cuello a la punta del pie derecho.
- 2.- Desde el cuello, por el centro, hasta la entrepierna.
- 3.- Desde el cuello, por la parte izquierda, hasta el pie izquierdo.
- 4.- Costado derecho, empezando por el cuello y pasando por encima y por debajo del brazo derecho.
- 5.- Lo mismo que en el punto anterior pero en el costado izquierdo.
- 6, 7 y 8.- Igual que los puntos 1, 2 y 3 pero por la espalda.

Como en todas las aplicaciones de la hidroterapia con agua fría no se trata de pasar frío sino de despertar la natural reacción de agradable calor que ha de seguir a esta práctica. Para ello, se realiza un suave ejercicio posteriormente o se regresa a la cama.

Cada vez que se pasa la toalla se utiliza una porción nueva de ella, dándole la vuelta, desdoblándola y volviéndola a doblar según sea necesario.

Este sencillo método es realmente eficaz para despertar a la actividad las funciones orgánicas, fortalecerlas y normalizarlas. Verdaderamente es cuestión de probarlo.

## **BAÑO GENITAL**

De este baño, ideado por Kuhne, dice Lezaeta que "compone la digestión, regularizándose lo cual asegura el restablecimiento integral de la salud de todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. El éxito de esta aplicación se explica porque excita la mayor actividad de los intestinos y riñones, sin causar en ello fatiga alguna. Al mismo tiempo con este baño se refresca de modo inmediato el interior del cuerpo... Se desaloja la plétora sanguínea, en

grado variable común a todo enfermo, es decir, su fiebre destructiva, revelada siempre en el iris de sus ojos aunque ella no sea acusada por el termómetro aplicado a su piel."

### **Modo de efectuar el baño genital:**

La **mujer** se sentará en el bidé sin que el agua fría toque el cuerpo. Con un paño grueso se lavará suavemente, con agua abundante, la parte externa de sus genitales. No debe realizar este baño, la mujer, durante la menstruación. Según Lezaeta: *"Si se presentan flujos vaginales, erupciones o llagas son favorables manifestaciones de defensa orgánica."*

El **hombre** se sentará en el bidé, sin que el agua toque el cuerpo para lavarse suavemente el borde extremo o prepucio con una esponja natural. El extremo del miembro viril debe estar sumergido en el agua y cubierto por la piel del prepucio.

Estos baños duran entre veinte y sesenta minutos. Se realizarán siempre en ayunas o una hora antes de las comidas pudiendo repetirse hasta tres veces al día.

Añade Lezaeta que el baño genital fortalece extraordinariamente el sistema nervioso y activa la fuerza vital al actuar sobre las terminaciones nerviosas de los labios mayores y del prepucio conectadas, según él, con todo el organismo.

Especifica que cuanto más fría esté el agua más eficaz es. Sin embargo la temperatura debe ser tal que las manos puedan sufrirla cómodamente.

### **LAVADO DE LA SANGRE**

Uno de sus más famosos y gratificantes métodos depurativos es lo que él llamaba *"Lavado de la sangre"*. Consiste en tomar un baño de vapor teniendo en cuenta una serie de condiciones. Tal vez sea ésta la práctica fundamental de sus sistema.

Se trata de alternar calor y frío. Para ello, cada cinco minutos, se sale del vapor para darse un refrescón de agua fría en la ducha. Esta alternancia tiene notables efectos sobre el organismo, normalizándolo y purificándolo. Puede practicarse diariamente sin que ello represente inconveniente alguno. La duración total de esta práctica puede llegar a una hora.

El truco para hacerlo bien es el siguiente: cuando se sienta el cuerpo caliente, incluso aunque no se transpire, se refresca con agua bien fría. Acto seguido se vuelve al baño de vapor, sin secarse, repitiendo este proceso varias veces hasta alcanzar los cuarenta o sesenta minutos recomendados.

Este *"Lavado de la sangre"* puede realizarse en un "baño turco", en una cabina de ducha con función de vapor u otros métodos caseros.

[NOTA: más adelante añadiré algunas ilustraciones]

### **APLICACIONES DE BARRO**

Otro de los elementos fundamentales del sistema Lezaeta es el uso del barro como agente curativo.

*"En todo enfermo el barro debe aplicarse localmente sobre el órgano o zona del cuerpo afectado y además sobre todo el vientre para actuar en el centro de la actividad orgánica que es el aparato digestivo".*

La arcilla es muy versátil y ofrece interesantes propiedades terapéuticas. No cabe duda que debería tenerse en cuenta en un tratamiento integral del cáncer.

## **OTRAS PRÁCTICAS EN EL SISTEMA LEZAETA**

Como parte muy importante en sus tratamientos figuraban además el [ayuno](#) y los [enemas o lavativas](#).

### **A MODO DE MUESTRA: TRES BOTONES**

Veamos las descripciones que hace el propio Lezaeta de algunos casos de cáncer tratados con su sistema:

- Sra. Amelia de Fernández, cuarenta y ocho años, Santiago de Chile, calle Echeverría n° 1068.

*"La visité a principios de 1939 cuando había sido desahuciada de cáncer al seno izquierdo, órgano que se presentaba endurecido y quemado por el radium. El estado general de la enferma era calamitoso. Estaba casi inconsciente, su piel cadavérica y el pulso acelerado que denunciaba gran fiebre gastrointestinal. Por supuesto, la digestión estaba arruinada, existiendo estreñimiento crónico."*

*"Ante todo ordené suprimir toda clase de drogas e inyecciones como también prohibí la dieta de caldos, jugos de carne, leche y huevos. Como única alimentación la enferma podía ingerir frutas crudas o ensaladas surtidas: nada cocido."*

*"Había que producir fiebre curativa en la piel y combatir la fiebre destructiva del interior del vientre a fin de conseguir por este medio normalizar los procesos de nutrición y eliminación tanto tiempo alterados en la paciente."*

*"Con este objeto, en cama, cada hora se ortigaba todo su cuerpo desde el cuello a la planta de los pies, siete u ocho veces al día, haciendo a continuación frotación general de agua fría y abrigando sin secar. Cuando la enferma pudo bajarse del lecho las ortigaduras y frotaciones frías se dejaron para la hora de despertar y antes de dormir. En el resto del día tomaba baños genitales de treinta minutos, cada dos o tres horas, con los que, junto con derivar la gran fiebre de las entrañas se activaba la reacción nerviosa de todo el organismo."*

*"Sobre el pecho enfermo a toda hora se mantenía cataplasma de barro que se renovaba si se calentaba demasiado. Durante la noche dormía con fajado de barro alrededor de todo el tronco, cubriendo también de preferencia el pecho enfermo."*

*"A los pocos días ya pudo la señora aplicase mi Lavado de la sangre en silla, de media hora los primeros días hasta llegar a una hora."*

*"A las cuatro semanas de seguir este régimen el pecho enfermo volvió a su estado normal, la digestión se normalizó con evacuaciones abundantes cada ocho horas y exentas de olor pútrido. También la orina aumentó y revelaba gran actividad eliminadora de los riñones por lo espesa y sedimentosa. Los baños genitales provocaron abundante catarro vaginal que permitió purificar al organismo entero. Por fin, la piel, antes seca y cadavérica, recobró calor y color normal con la acción del vapor combinado con el agua fría en el Lavado de la sangre."*



*"Así pues, la enferma desahuciada, al mes del tratamiento referido llegó a mi casa a darme las gracias..."*

- D. Carlos S., treinta y cinco años, empleado Teatro Municipal de Santiago, se presentó a mi consulta en febrero de 1955.

*"Presentaba un abultado tumor al lado izquierdo del cuello con ramificaciones a la garganta que le impedían el paso de los alimentos y aún dificultaba la respiración. En el Servicio Médico se le había extraído por la boca una muestra del tejido afectado y, después de prolijos exámenes, se llegó a la conclusión de que se trataba de cáncer en último grado y se le dieron ocho días de vida al enfermo. Por mi parte, después de un examen del iris de sus ojos, opiné que no había peligro de muerte practicando éste mi régimen de salud con Lavado de la sangre cada día en la mañana, dos o tres baños genitales de veinte a treinta minutos, en el resto del día, y barro al vientre y cuello durante la noche. A los tres días de seguir este sistema ya podía tragar líquidos el enfermo. A los ocho días podía ingerir fruta cruda y siguiendo con esta dieta y las aplicaciones expuestas, al año, el canceroso desahuciado no presentaba vestigio de su antigua dolencia. Una vez más se demuestra que mi Doctrina Térmica, sin "curar" el cáncer restablece la salud del canceroso."*

- El 8 de marzo de 1958 en la sección de cajones de los Baños de Santiago, tomando un Lavado de la sangre, ante una docena de bañistas, el señor Oscar Paimé Ortega, Chacra Victoria, La Florida, Santiago, relató su caso:

*"Expuso que durante veinte años estuvo enfermo, recorriendo policlínicas y hospitales de la capital. Fue sometido a toda clase de exámenes y tratamientos por veinticinco notabilidades médicas. Fueron tantos los medicamentos e inyecciones que recibió su cuerpo que éste fue paralizándose progresivamente hasta perder todo movimiento y quedar mudo, ciego y sordo. Dolores insoportables a la espina dorsal a la altura de las caderas, según numerosas radiografías fueron calificados como consecuencia de un tumor canceroso en la región. En estas desesperadas condiciones solicitó mis consejos de salud y, siguiendo éstos con absoluta exactitud y constancia, a los noventa días, con atroces dolores y desgarramiento de ano expulsó un tumor putrefacto del tamaño de una manzana, con tal grado de fetidez que pasó a toda la casa. Ahora, dos años después, de 54 kilos que llegó a pesar, está en 90 kilos y disfruta de completa salud, habiendo restablecido la normalidad de sus movimientos, su vista y el oído derecho, quedando el izquierdo aún incompleto."*

*"Del tratamiento general destinado a normalizar la digestión y activar sus eliminaciones dice que lo que mejor efecto le produjo fue el Lavado de la sangre cada día, al vapor; tres baños genitales de treinta a sesenta minutos cada vez en el día, diario fajado de barro alrededor del vientre y riñones para dormir, frotación de agua fría al despertar cada día ortigando antes todo el cuerpo y, por fin, aire puro a toda hora y dieta exclusivamente de frutas crudas. También atribuye espléndidos resultados a la linaza con ciruelas en ayunas, cada mañana."*

## Y AHORA UN CASO ACTUAL DE AUTOTRATAMIENTO

- Pablo G.E., de cincuenta y siete años, fumador. Reside en Pamplona, España. Le fue diagnosticado un carcinoma epidermoide invasor, poco diferenciado, afectando a los bronquios e infiltrando en el tejido pulmonar. Además de esto, cuyo pronóstico es bastante malo, se le halló un carcinoma de vesícula biliar con infiltración hepática, lo que le producía episodios de ictericia.

Algo aficionado al naturismo a pesar de ser fumador llega a sus manos el libro "Medicina Natural al alcance de todos" de D. Manuel Lezaeta. Rechaza cualquier otro tratamiento para poner en práctica los consejos que de allí extrae.

Vi a este buen señor, a instancias de su señora que estaba bastante preocupada, cuando ya llevaba unos días aplicando sus tratamientos. Ante la férrea determinación de D. Pablo no pude hacer otra cosa que animarle a aplicar el método con entusiasmo.

Esto es lo que hacía, todos los días:

- Frotación de agua fría al levantarse por la mañana.
- Lavado de la sangre, durante cuarenta a sesenta minutos (en el baño turco de un gimnasio)
- Baño genital dos veces al día (de unos veinte a treinta minutos de duración)
- Lavado intestinal cada tres días con cocimiento de equisetum.
- Dieta exclusivamente de frutas y verduras crudas o en jugos, nueces y otros frutos secos y semillas de lino. También alguna infusión y miel.
- Caminata de varios kilómetros al día, por el monte, lo que llevaba a cabo independientemente del tiempo que hiciera.

**Resultados:** Cuando lo volví a ver, pasados unos cinco meses, tenía un aspecto excelente. Aseguraba que el cáncer había remitido casi en su totalidad y se encontraba mejor que nunca. Nuevamente me visitó al cabo de año y medio y, en honor a la verdad, no había signo ni síntoma alguno que demostrase haber padecido enfermedad y grado de la misma de pronóstico tan pesimista. Este es uno de los tres casos de cáncer que se han autotratado siguiendo el método de Lezaeta y he podido supervisar su evolución. En los tres casos se puede valorar el resultado como altamente satisfactorio.

## 32. HAMER, EL HEREJE

El Dr. Ryke Geerd Hamer ha suscitado, en los últimos años, una violenta polémica que le ha supuesto ser inscrito en el ya amplio "archivo" de los herejes de la ciencia. Su fuerte personalidad, su carisma (según algunos formando parte de un carácter esencialmente mitómano), sus expresiones exentas de diplomacia, sus apasionadas exposiciones ideológicas, le hacen (en un mundo que no especialmente tolerante con las voces heterodoxas cuando suenan más de lo debido) objetivo de los más furibundos ataques.

Probablemente sus postulados puedan ser discutibles... pero, al menos, debieran ser medianamente respetados. Como suele suceder con los herejes, sus derechos son pisoteados y se apela a la infalibilidad de la ciencia para negarle su licencia de médico.

No es mi pretensión defender sus ideas, ya que de ser ciertas se han de amparar por sí solas. Pero es justo exponerlas a la consideración de quien desee sopesarlas. Confieso que en algunos puntos estoy de acuerdo y que, en todo caso, han de representar, al menos, una parte de la verdad.

La medicina no puede ser sólo materia, células, moléculas y átomos... la parte psíquica de un individuo es inseparable del ordenado baile de los electrones. Probablemente lo psíquico determine en gran medida lo físico y se encuentre en primera línea entre los eslabones de las causas y los efectos. Algunas observaciones del Dr. Hamer coinciden con las mías. Y a fe que no soy un elemento aislado o confuso dentro del dogmático mundo de la ciencia. Convendrá, por tanto, que reflexionemos sobre sus ideas, aceptando lo útil y dejando en el limbo lo que no coincida con nuestra visión del asunto. La ciencia no consiste únicamente en teorías pero es necesario partir de hipótesis para poder avanzar en algún sentido. Cuando una hipótesis se confirma deja de serlo. Muchos de los grandes descubrimientos científicos han nacido como ideas y deducciones a partir de la observación que, en principio, fueron tomadas como "heréticas". Seguiríamos pensando que la Tierra es el centro del Universo si no hubiera existido un observador "herético" genial que hubiese sostenido lo contrario.

Para Hamer, las enfermedades nacen en la esfera de lo psíquico. Es el cerebro, como mediador entre lo psíquico y lo físico el que determina los cambios que conducen a lo que llamamos patología. Es verdad que sin cerebro no hay cáncer. Un órgano privado de su conexión con el cerebro no desarrolla cáncer. Una úlcera gástrica desaparece cuando se corta el nervio que alimenta la zona en la que se desarrolla. Entonces ¿cómo pensar que un cáncer es una afección local independiente de lo psíquico? Hasta aquí, Hamer, no dice nada que deba ser tomado como "peligroso". Si no tuviese el carácter combativo que tanto molesta, Hamer sólo crearía indiferencia en el cerrado mundo de la ortodoxia. Pero su carrera de mártir ya está determinada. Como todos los que se atreven a gritar sus ideas heterodoxas, Hamer morirá crucificado... aunque sus ideas (que indiscutiblemente llevan la impronta de sus fuerza y, en el fondo, no carecen de sentido) le sobrevivirán. Tiempo al tiempo, la historia se encargará de confirmar (o no) este aserto.

La historia del Dr. Ryke Geerd Hamer, fundador (según él) de la "Nueva Medicina" tiene un punto esencial de partida en el año 1978, cuando un hijo suyo es acribillado a balazos mientras dormía en la cubierta de un barco. En el mismo año, el Dr. Hamer desarrolla un cáncer testicular.

*Tras investigar a numerosos pacientes con cáncer se da cuenta de que "en todos, sin excepción, se había producido un claro acontecimiento o shock y que, a partir de ese momento, tenían las manos frías, perdían peso y no podían conciliar el sueño; de tal manera que se podía seguir el hilo hasta el shock inicial a partir del cual el cáncer había aparecido".*

En consecuencia, expone: *"los conflictos para los que no estamos preparados y que provocan una perturbación psíquica violenta, un shock, a éstos les llamamos **CONFLICTOS BIOLÓGICOS**".*

De lo que se desprende: *"Y fue así como en 1978 caí enfermo por un conflicto biológico, desarrollando un cáncer testicular"*.

No está de más remachar que lo que Hamer describe como conflicto biológico es realmente común en los enfermos con cáncer, lo que pude observar en numerosas ocasiones tal y como expongo en capítulos anteriores. Un trauma psíquico derivado de una situación vital no resuelta o no digerida se encuentra habitualmente inscrito en la biografía del paciente con cáncer. Así lo he observado en todos los pacientes mayores de catorce años. Lo sorprendente es que en niños con cáncer es frecuente descubrir un conflicto de este tipo en los padres. Puede que a muchos les promueva un cierto sentimiento de lástima por mi masa cerebral desperdiciada en tan ingenuas observaciones. Sin embargo a mí me suscita el más vivo interés y pienso que la medicina del futuro ha de encontrar preciosas claves terapéuticas que tendrán como base las modificaciones psicológicas pertinentes. Cada vez son más los que reconocen, por sus propias vivencias, una causa primordial psíquica en el desarrollo de las diferentes enfermedades. Obviamente, la demostración científica irrefutable es difícil de llevar a efecto pero ello no convierte a esta idea, necesariamente, en una falacia.

Hamer define el primer postulado de su **"Ley férrea del cáncer"**, a saber:

*"Todo cáncer o enfermedad análoga al cáncer comienza con un SDH (Síndrome Dirk Hamer), es decir, un impacto extremadamente brutal, dramático y vivido en aislamiento, dándose simultánea o casi simultáneamente a tres niveles: psíquico, cerebral y orgánico"*.

Dirk Hamer era el nombre de su hijo fallecido en las circunstancias que provocaron el shock que dio origen a sus observaciones.

*"Por tanto en cada uno de los casos de enfermedad es necesario intentar reconstruir escrupulosamente el SDH, con todas sus causas y consecuencia"*.

*"Debemos tratar de situarnos en el momento específico del shock ya que es a partir de ahí desde donde podemos comprender por qué ese problema es un conflicto biológico. Por qué el interesado estaba sólo en aquel momento. Por qué nadie podía ayudarlo y por qué razón provocó en él una situación tan conflictiva. Es decir, que la persona en cuestión no pudo elegir entre las dos posibilidades que se le presentaban, o bien no pudo reaccionar ante el problema"*.

Voy a obviar las demás conclusiones del Dr.Hamer que forman parte de su **"Ley férrea del cáncer"** puesto que sólo trato de hacer una breve exposición de algunas ideas que considero (con mi limitado juicio) útiles. El lector interesado en tales postulados puede recabar más información en las obras del Dr.Hamer, asociaciones que trabajan con sus ideas, médicos que las comparten o las numerosas entrevistas que se le han hecho en diferentes medios.

Sin embargo nos interesa vivamente lo que propone para encarar la resolución del conflicto. Aunque no dejaré de pasar por alto que, según Hamer, cada perturbación psíquica se expresa en una determinada área cerebral que, a su vez, se corresponde con una parte concreta del organismo. Es así que, conociendo el lugar de la lesión física (donde se desarrolla el tumor, en el caso del cáncer) también es posible hacerse una idea del tipo de conflicto psicológico que la provocó. Esto coincide

con las teorías que abogan por una interpretación analógica de los síntomas (pondré algunas obras al respecto en la bibliografía). Aún más, Hamer se jacta de poder efectuar un diagnóstico orgánico certero con la sola observación de un escaner cerebral lo cual, de ser cierto, situaría a sus teorías en un plano difícil de desmoronar.

A partir del momento del conflicto (o SDH), *"el paciente se encuentra inmerso en un estado de simpaticotonía permanente, de estrés continuo, sus manos y sus pies permanecen fríos, tiene pérdida de apetito, pierde peso, no puede dormir por la noche, no hace más que pensar día y noche en su conflicto y este estado no se altera, no cambia **hasta que se resuelve el conflicto**".*

Cuando el conflicto se resuelve, *"vemos que el paciente deja de dar vueltas a su conflicto día y noche y, a nivel vegetativo, comienza a dormir, tiene las manos calientes y recupera los kilos que había perdido durante la fase de simpaticotonía del conflicto activo. Sin embargo se siente molido, muy fatigado y debe permanecer tumbado. Lejos de ser el comienzo del fin esto es un signo muy positivo. La duración de la fase de curación es muy variable, está en función del conflicto pasado y el paciente tarda más o menos en curarse el mismo tiempo que el conflicto haya estado activo".*

A partir de esta fase de resolución del conflicto Hamer describe toda una serie de síntomas que pueden ocurrir como edemas o crisis epilépticas o epileptoides. Personalmente no he observado estas fases en pacientes que experimentan regresiones de tumores si bien es cierto que el tratamiento que propongo incluye distintas terapias que tienden a mejorar el estado orgánico a nivel físico y energético.

*"...a partir de la resolución del conflicto (...) el cáncer se para, deja de progresar".*

Incluyo ahora tres ejemplos, narrados por el propio Dr.Hamer, que tratan de explicar la génesis de un tumor según sus propios postulados:

*Tomemos el caso de una madre que lleva a su hijo de la mano mientras va conversando con una vecina por la calle. De pronto el niño se suelta de la mano y se lanza a la calzada... se oye el chirriar del freno de un coche y el niño es atropellado. La madre no se esperaba nada de eso, quedándose helada de miedo. El niño pasa en el hospital días enteros entre la vida y la muerte; su madre, con las manos heladas, no puede dormir ni comer, está en un estrés permanente y, desde el mismo instante del accidente, un nódulo se desarrolla en su seno izquierdo, ya que es diestra. Ha hecho un típico conflicto madre-hijo con configuración en forma de diana en el hemisferio derecho (se refiere a la imagen que aparecería en el escaner cerebral). Cuando la madre es autorizada a llevar a su hijo a casa los médicos le dicen: 'ha tenido mucha suerte, se ha librado de una buena, no tendrá secuelas', desde ese mismo instante su conflicto entra en fase de curación, se ha resuelto y a partir de ese momento, la madre tiene las manos calientes, duerme y recupera peso. Aquí tenemos una evolución típica del conflicto biológico, que es casi la misma en la especie humana y en el resto de los animales".*

*"Veamos otro ejemplo: una mujer sorprende a su marido en la cama con su mejor amiga. Hace un conflicto de frustración sexual. En el lenguaje biológico es un conflicto de verse privada de la unión carnal, con un carcinoma de cuello de útero a nivel orgánico, si la mujer es diestra. Sin embargo, en la misma situación, no todo el mundo reacciona de igual manera. La mujer que no quiera a su marido y que lleva tiempo pensando en el divorcio, ante esta sorpresa de 'flagrante delito' no vive un conflicto sexual, todo lo más un problema humano de falta de solidaridad con la familia. En este caso sería un conflicto de pareja y causaría un cáncer de mama en el seno derecho si la*

*mujer es diestra".*

*"Psíquicamente hablando, el mismo suceso si sobreviene en un estado mental diferente produce un resultado completamente distinto. Lo determinante no es lo que pase sino cómo el paciente reciba psíquicamente el instante del SDH. El mismo suceso podría, de igual manera, provocar un conflicto de 'miedo-asco' con hipoglucemia, o sea, disminución de la tasa de azúcar en sangre, si la mujer hubiera sorprendido a su marido en una situación obscena, por ejemplo, con una prostituta o podría haber provocado una desvalorización de sí misma, con o sin conflicto sexual, si la mujer hubiera sorprendido a su marido con una muchacha veinte años más joven que ella, en cuyo caso hubiera dicho: 'claro, no puedo ofrecerle lo mismo...' En esta situación la zona del cuerpo afectada sería el sistema esquelético, la zona de la pelvis, que sufriría osteolisis, es decir, descalcificaciones, como signo de desvalorización sexual..."*

*"(...)tomemos el caso de un paciente que tiene un conflicto de indigestión, es decir, que hay algo que ha tomado, que ha tragado, pero que no puede digerir. Ha comprado una casa, por ejemplo, y se da cuenta que el contrato no está bien hecho, le han engañado y pierde la casa. El, entonces, puede desarrollar un carcinoma de estómago(...)"*

## **LA SOLUCIÓN, SEGÚN HAMER**

La auténtica terapia consistirá en solucionar el conflicto. Hamer deja de lado, al menos inicialmente, la psicoterapia.

*"La solución práctica es la mejor solución, la verdadera, la solución definitiva. Sólo cuando esta solución es imposible es cuando debemos intentar una terapia mediante el diálogo como punto de partida".*

Para cualquier conflicto se impone una solución real: si ha perdido la casa, consiga otra. Si ha perdido a un hijo, tenga otro o adopte uno. Si es la pareja, consiga otra cuanto antes. Lo que a primera vista puede parecer una prograssada, en el fondo no lo es tanto. Efectivamente, si un conflicto de este tipo es la causa del problema, soluciones prácticas como las expuestas han de resolverlo.

Utiliza como ejemplo de resolución de conflictos al reino animal. Así si un ciervo pierde su territorio lo ha de resolver conquistando otro. Si una cría es arrebatada por un depredador la hembra soluciona el conflicto teniendo otra cría lo antes posible.

Por eso, Hamer, rechaza las terapias a base de calmantes y drogas que tienen como finalidad abstraer al paciente de la realidad, ocultar el conflicto.

*"Si se le administrasen tranquilizantes al ciervo jamás podría recuperar su territorio y quedaría paralizado en su actividad".*

En este punto, aunque no soy partidario de terapias sistemáticas a base de tranquilizantes, opino que en ocasiones el propio estrés desborda al paciente y le impide afrontar su situación con la debida lucidez. En esas situaciones también se pueden emplear plantas medicinales relajantes y valorar la

administración de algún ansiolítico. Pero todo ello dentro del marco de un tratamiento integral y coherente que tiene como finalidad que sea el propio paciente el que reorganice su vida y su sistema. Me disculparán los seguidores de Hamer esta intromisión en un capítulo dedicado a sus ideas.

*"Si el conflicto se resuelve, entonces la curación aparece automáticamente. Si no se puede llegar a la solución del conflicto, entonces el individuo muere en virtud de estas mismas leyes" (las leyes férreas del cáncer).*

## **NO HAY MÁS CAUSA QUE LA PSÍQUICA**

Hamer desprecia el papel de la dieta y los agentes cancerígenos, basándose en el hecho de que es imposible provocar cánceres en los órganos cuyas conexiones nerviosas están abolidas.

*"Ello no impide que se especule investigando sobre cerca de mil quinientas sustancias pretendidamente cancerígenas que deben esta etiqueta de cancerígenas solamente a las insensatas reglamentaciones que impone la vivisección. Lo cual no quiere decir que todas estas sustancias sean inofensivas para nosotros, sino que ellas no tienen que ver con el cáncer y mucho menos sin la intervención del cerebro".*

He aquí como explica algunos de los resultados de experimentos con sustancias cancerígenas, calificándolos previamente de absurdos:

*"Durante un año entero se han inyectado en los orificios nasales de ratas dosis concentradas de formaldehído, que estos pobres animales evitan normalmente como un veneno peligroso. Al cabo de un tiempo desarrollan cánceres en la mucosa nasal. Pero estos cánceres no son producidos por el formaldehído sino que al parecer estas pobres ratas tienen un terrible pánico a este producto y esto genera un conflicto de la mucosa nasal y por tanto un SDH, un conflicto biológico de no querelo oler".*

*"Todas esas elucubraciones relativas al papel cancerígeno del tabaco, de las anilinas o de otros productos, no son sino hipótesis que nunca se han probado y que son indemostrables. Incluso se ha encontrado que 6000 hámsters expuestos al humo de cigarrillos vivieron como media más tiempo que sus 6000 compañeros que no habían sido ahumados. Se había olvidado de manera negligente el hecho de que los hámsters no temen en absoluto el humo porque viven bajo tierra, por lo que no tienen en el cerebro un código de señal de alarma contra el humo".*

*"En cambio, con los ratones domésticos pasa justo lo contrario. En un gran porcentaje de ratones se pueden provocar cánceres con manchas redondas en pulmón por conflicto de miedo a la muerte. (...) En resumen, no hay absolutamente ninguna prueba sobre la existencia de sustancias cancerígenas que afecten al organismo sin la intervención del cerebro".*

*"Un individuo, humano o no, que lleva una alimentación sana, está menos sujeto, menos receptivo a cualquier tipo de conflicto, de la misma manera que el rico sufre diez veces menos cánceres que el pobre porque el rico resuelve mejor sus conflictos con su billetera bien repleta. De igual forma, un animal fuerte y sano tiene menos cánceres que el animal enfermo y viejo. Esto no quiere decir que la vejez sea cancerígena. Lo que ocurre es que el animal viejo está simplemente más débil, el viejo ciervo es*

*expulsado más fácilmente de su territorio que uno joven desbordante de fuerza".*

Y como colofón a esta breve introducción a las criticadísimas ideas del Dr.Hamer señalaré su firme convicción acerca de la irrealidad de las metástasis:

*Lo que los ignorantes toman por metástasis no son más que nuevos cánceres provocados por nuevos shocks conflictuales, es decir, en primer lugar son yatrogénicos, impactos provocados por los diagnósticos y pronósticos médicos (...) Creemos que aproximadamente el 80% de los segundos y terceros cánceres son provocados por la maquinaria insensata de ignorantes con nivel de aprendices de la medicina".*

Ante tales declaraciones no hace falta tener título de profeta para augurarle al Dr.Hamer un inacabable odio hacia su persona por parte de una buena parte del colectivo médico.

Por último:

*"Al comprender las relaciones causa-efecto entre el psiquismo y el cuerpo, el paciente se hace consciente también del mecanismo que desencadena la angustia irracional provocada por el diagnóstico de muerte, que se vuelve mortal e ineluctable porque el paciente así lo cree".*

## **EN RESUMEN**

Sospecho que en las ideas del Dr.Hamer existe un fondo de verdad que no conviene pasar por alto. Aunque la exposición de sus ideas no resulte agradable para muchos profesionales y contradiga los cimientos de la medicina "oficial" e "institucional" no deja de ser cierto que numerosas observaciones libres de apasionamientos pero también de condicionamientos demuestran que tenemos un amplio campo por explorar.

Si ha seguido atentamente la exposición de ideas que trato de proporcionarle a través de este libro se dará cuenta que, efectivamente, lo psíquico es, sin duda, un pilar esencial del tratamiento integral del cáncer.



### **33. LA FIEBRE Y EL CANCER**

En algunos tipos de tumores, como los que afectan al sistema linfático, hígado o riñones, es habitual que se presenten episodios de fiebre. Con algunos tratamientos naturales también. Personalmente soy optimista en relación a la fiebre en los procesos neoplásicos ya que parece indicar, en general, una buena disposición del organismo para afrontar el problema.

Todas las sustancias que elabora nuestro cuerpo para producir fiebre potencian, en gran medida, la actividad de nuestro sistema inmunológico y, en particular, las células que tienen la capacidad de atacar a las cancerosas. Entre estas sustancias que intervienen en la puesta en marcha del proceso febril destacan: diversos tipos de interleukinas, interferón y el "factor de necrosis tumoral" (FNT). La interleukina-1 y el FNT son producidos normalmente por nuestros macrófagos y ejercen una acción tóxica sobre las células tumorales.

La elevación controlada de la temperatura corporal (fiebre) también está mediada por prostaglandinas. Por tanto, en aras de no estorbar este mecanismo, está plenamente justificada la ingestión de suplementos dietéticos a base de aceite de onagra o de borraja. El ácido gamma-linolénico que aportan es fácilmente utilizado por el organismo para fabricar prostaglandinas (PGs). Muchas de estas PGs desarrollan actividades contrarias a la pervivencia y crecimiento del tumor. Véase "[\*El Método Kousmine\*](#)".

Por ser su mecanismo de acción contrario a la síntesis de las PGs, no recomiendo la utilización de derivados del ácido acetilsalicílico a las personas que padecen procesos neoplásicos o presenten lesiones que puedan llegar a transformarse en ellas.

Con el aumento de la temperatura corporal se libera más fácilmente el oxígeno en los tejidos, lo cual supone otro efecto positivo muy interesante. Véase "[\*Oxígeno\*](#)".

La fiebre es también, sin duda, un buen inmunoestimulante. No sólo inhibe el crecimiento de numerosos gérmenes sino que favorece la actividad de los leucocitos y macrófagos de nuestro sistema defensivo. Al Dr. Wagner-Jauregg se le concedió el Premio Nóbel en 1927 por sus estudios acerca del efecto terapéutico de la fiebre, pero desde entonces la ciencia no ha conseguido elaborar una hipótesis aceptable para todos.

En relación a cualquier episodio de fiebre en una persona con cáncer la única preocupación que se debe tener es que no llegue a ser excesivamente alta. Sólo en caso de que sobrepase los 39,5 grados centígrados debiera plantearse la utilización de antipiréticos.

### 34. LA MEDICINA DEL ALMA

*Este artículo fue escrito por mi amigo [Eric Rolf](#) para la primera edición de "Cáncer, apuesta por la vida" (1998). Eric Rolf está considerado por muchos un maestro de la intuición y es fundador de la filosofía práctica denominada "**Medicina del Alma**" con su "código secreto del cuerpo" y el "idioma creativo interior". Sus originales conceptos sobre la vida y la salud han servido de inspiración a mucha gente para trascender sus problemas y obtener una vida mejor.*

Este libro que tiene en sus manos trata del cáncer. La mayoría de los lectores supondrán que cada vez que se cita esta palabra se habla de la misma cosa. Y, curiosamente, esto es a la vez cierto y falso. Es cierto en tanto se refiere a una colección de síntomas particulares. Es falso si creemos que hay acuerdo sobre el proceso por el cual estos síntomas se han manifestado.

Obviamente hay una gran diversidad de opiniones sobre el proceso del cáncer. Cuando se llega a atribuirle una causa, esa diversidad es aún más amplia. Esto es como ver a una persona parada en una esquina (colección de síntomas). Ella puede haber llegado allí por una variedad de caminos (o posibles procesos). Y sabemos todavía menos del por qué y para qué está allí en ese momento, su motivación personal o causa.

Muchísimas de las dificultades y malentendidos (no sólo en el campo de la salud sino en la mayoría de los encuentros con la vida) resultan de un proceso comunicativo no claro mas que en dificultades directas con el acontecimiento. Cuando le ponemos un nombre a una enfermedad o a cualquier otra cosa normalmente también nos estamos refiriendo o relacionándonos con un contexto específico. Y es dentro de ese contexto que el sentido existe. Si cambias el contexto, el sentido cambia instantáneamente. Por ejemplo, una silla de cocina y una silla eléctrica comparten esas cualidades que llamamos "ser silla". Pero su sentido y función son muy distintos porque cada una existe en un contexto o mundo diferente.

Cada sistema de sanar o contexto también está relacionado con un paradigma o forma de mirar al mundo (o lo que llamamos realidad). Y estos paradigmas pueden ser hasta más variados de lo que aparentan las diferencias en las formas de sanar.

Tanto un médico alópata (medicina oficial) como un médico chino le toman el pulso al paciente, lo que visto desde afuera es la misma cosa. Ahora bien, los dos médicos están situados en mundos o realidades distintas y la información que reciben es completamente dispar y también el sentido de esa información. La "Medicina del Alma" es un contexto de sanación muy distinto, aunque me agrada decir que es menos distinto hoy que hace veinticinco años, cuando se desarrolló. También la Medicina del Alma tiene su propio paradigma o forma de ver la realidad. Así que antes de que comente cómo vemos el cáncer y su curación dentro de esta medicina, me gustaría compartir algo sobre sus conceptos básicos y su paradigma.

La esencia conceptual de la Medicina del Alma se puede describir de la manera siguiente:

*La vida es una sola y consciente totalidad que está en una constante y creativa comunicación con cada una de sus partes o aspectos. La vida sabe lo que hace y nos lo comunica.*

La vida nos habla en susurros; si no podemos escuchar nos habla más alto. Si aún no podemos o sabemos entender o no queremos escuchar, nos sigue hablando más y más alto hasta que nos da un grito. Ese grito es el dolor, la enfermedad o el accidente.

Resulta curioso que en este modelo, en contra de lo que nos han enseñado, la enfermedad no es lo más importante, aunque es lo que más nos llama la atención. La enfermedad y su patrón de síntomas, el dolor y la incomodidad, están más relacionados con el tono de voz. En este sentido un

cáncer es un grito bastante más alto que un resfriado. Lo que sí tiene mayor importancia es el lugar en el cuerpo dónde se han producido esos síntomas y los órganos relacionados con la condición. Estos nos pueden decir de forma muy específica la naturaleza y el sentido del mensaje.

A la vez que entendemos el mensaje, lo integramos y aceptamos su sabiduría o sugerencia, el órgano empieza a curarse rápidamente. Tanto que a veces aparenta hasta como magia o un pequeño milagro.

El *código secreto del cuerpo* describe órgano por órgano la parte específica de nuestra vida con la que el órgano está relacionado metafóricamente y psicosomáticamente. También el *código secreto del cuerpo* explora los mensajes en unas treinta y cinco enfermedades entre las más comunes.

El *idioma creativo interior* es un modelo que nos ayuda a comprender, interpretar y aplicar los frutos de nuestra intuición. Nos aporta una forma práctica y efectiva para utilizar nuestro sexto sentido o famosa voz interior. Se trata de un vocabulario que cada persona conoce muy bien ya que se compone de sus propias experiencias y memorias pero vistas en forma metafórica.

El *código secreto del cuerpo* junto al *idioma creativo interior* forman un poderoso y creativo sistema de sanación y bienestar. El *código secreto del cuerpo* nos ayuda a entender el sentido del mensaje y el *idioma creativo interior* nos ayuda a localizar intuitivamente esas creencias, resistencias o experiencias pasadas no asumidas que están bloqueando o distorsionando el mensaje y nuestra comprensión del mismo.

Aparte de su función a nivel operativo, cada órgano interno y externo es a la vez una especie de archivo metafórico de distintos aspectos de nuestra vida personal. Una dolencia en un órgano nos indica que esa parte de nuestra vida está fuera de equilibrio y por esto nos está llamando la atención.

Otra manera de decir o entender el párrafo anterior es que nuestra atención consciente y, en consecuencia, nuestra personalidad está fragmentada y se dirige a distintos momentos de nuestro pasado impidiéndonos tener toda nuestra atención disponible en el presente. Como ejemplo imaginemos a tres personas que ven a un perro, un cachorro. La primera a los siete años fue atacada y seriamente herida por un perro. La segunda a la misma edad tenía perros y cachorros en su casa y se pasaba las horas jugando con ellos. La tercera, por la razón que sea, jamás ha visto un perro ni nada que se le parezca. Aunque el ejemplo es poco realista nos sirve para darnos cuenta que sólo la tercera persona tiene toda su atención puesta en el perro del presente. Tanto la primera como la segunda reparten su atención entre el pasado y las distintas posibilidades futuras, sean negativas o positivas.

Para muchos de nosotros el futuro no es algo realmente nuevo. Más bien es el pasado arreglado o expandido pero sigue siendo más del mismo pasado. Vivir el presente es vivir tanto la novedad como el misterio del momento y para eso uno requiere ser nuevo en cada instante tal vez, como dicen los yoguis, con cada respiración.

La Medicina del Alma es una medicina de contexto, no de contenido. No tiene forma visible. Es la base psicosomática de la enfermedad antes de que aparezca algún síntoma. Esto convierte al *código secreto del cuerpo* y al *idioma creativo interior* en compañeros creativos y fuentes de apoyo para todo modelo o sistema de sanación. Permite que cualquier sistema de sanar que se use funcione mejor, más rápido y con mayor satisfacción personal y profesional.

La Medicina del Alma refleja y apoya los aspectos de bienestar en todos los sistemas de sanación, profundiza los efectos de tu sistema y expande el potencial de bienestar dentro del paciente.

Para una mejor comprensión de cómo la Medicina del Alma se relaciona con los otros modelos de sanación podemos mirar el cuerpo en términos de la función, la estructura, la bioquímica, el campo electromagnético, el campo magnetoeléctrico y el alma o consciente personal total que, a la vez, se conecta directamente con el todo o el espíritu.

Un cambio en la función o uso de un órgano pudiera tener poco o ningún efecto en su estructura. Ahora, un cambio en la estructura sí suele tener mayor impacto en cómo pueda o no pueda funcionar un órgano. Un cambio en la parte bioquímica también pudiera cambiar de forma radical tanto la estructura como la función y así podemos seguir por otros niveles energéticos hasta llegar al alma o consciente personal total en donde un acto de poder creativo personal puede producir un cambio que rápidamente se refleje en cada dimensión energética de la persona, a menudo hasta apareciendo milagrosa.

La gran mayoría de los sistemas de sanación funcionan en una de las categorías antes de llegar al alma o consciente personal total. El siguiente diagrama relaciona algunos de los sistemas más conocidos con las dimensiones energéticas en las que se enfocan principalmente (F= función, E= estructura, B= bioquímico, Em= electromagnético, M= magnetoeléctrico, C= consciente):

- Alopática F,E,B
- Naturópata F, E, B, Em
- Quiropráctica E, Em
- Terapias corporales E, Em
- Plantas B, Em
- Nutrición B
- Acupuntura Em
- Digitopuntura Em
- Imposición de manos Em
- Reflexología Em
- Logoterapia (sonidos) Em
- Cromoterapia Em
- Homeopatía M
- Minerales y cristales M
- Remedios florales M
- Código secreto del cuerpo C
- Curación a distancia C

La Medicina del Alma, con sus dos componentes: el *código secreto del cuerpo* y el *idioma creativo interior*, nos permite comprender las comunicaciones de nuestro interior, de nuestra alma y de la vida misma y esto acelera la sanación sea cual sea el sistema de sanar usado siempre y cuando tanto el paciente como el sanador tengan conocimiento y confianza en su sistema.

Cada sistema de sanar es básicamente un modelo o una lente a través de la cual hemos escogido mirar el cuerpo humano y, más allá, la experiencia humana. También se puede decir que cada modelo de sanar es una manera de ver la realidad o está directamente asociada a una manera de ver el mundo, a un paradigma particular.

La medicina alopática, por ejemplo, con sus enfoques básicamente mecánicos y bioquímicos, es claramente parte del paradigma de Isaac Newton y René Descartes, que proponen un universo objetivo y de objetos, de separación entre uno y el universo, con leyes causa-efecto como sucede en el juego del billar, donde uno puede ser víctima en términos absolutos.

La medicina de hierbas y plantas hace puente entre la bioquímica y el campo electromagnético y se basa principalmente en el paradigma de Einstein y de la física cuántica. Aquí entramos en lo que se llama la medicina energética o medicina vibracional incluyendo el campo electromagnético y el campo magnetoeléctrico. Este paradigma ve el cuerpo físico, los cuerpos energéticos y todo el universo como energía pura manifestando o vibrando a distintas frecuencias.

La Medicina del Alma opera y se enfoca en el consciente personal total o alma, pero también se puede decir que en lo que más se acerca un modelo de sanar al consciente personal total más se relacionan con acontecimientos dentro del consciente o vida interior del paciente. La Medicina del Alma, igual que varios otros modelos de sanar, reconoce que el universo o la vida responden a nuestra consciencia creativa a través de nuestra capacidad de escoger.

El escoger creativamente con poder, a veces llamado intento, tiene impacto sobre los campos energéticos y es capaz de transformar y cambiar la experiencia física. Nuestra relación con el intento personal está directamente en relación con nuestra capacidad para escuchar a la vida, para alinearla en mayor armonía con la totalidad y con el lugar que ocupamos en cada momento dentro de dicha totalidad. Cuando podemos escuchar a los niveles más profundos, las otras dimensiones o cuerpos energéticos también pueden escuchar o aceptar la sanación, sea cual sea el lenguaje o metodología utilizado, ya sea acupuntura, naturopatía, cromoterapia, medicina mineral, homeopatía, plantas y hierbas, dietas o alguna variación de trabajo corporal o imposición de manos.

He compartido y enseñado el *código secreto del cuerpo* y el *idioma creativo interior* a pacientes, sanadores, médicos y otras personas y grupos interesados durante más de veinte años.

La manera más eficaz para un profesional o persona interesada en familiarizarse con el *código secreto del cuerpo* y el *idioma creativo interior* y su metodología es asistir y participar directamente en un cursillo que se presenta en fines de semana. Estos cursillos incluyen, además de información, experiencias prácticas.

También algunos profesionales de la sanación han encontrado útil y valioso sencillamente leer el manual del cursillo y las relaciones entre los órganos y las partes específicas de nuestra vida y explorarlo directamente con sus pacientes. Estos modelos son ideales para este tipo de exploración creativa porque se practica a través de lo que aparenta una simple conversación y en ningún caso pueden ser ofensivos o peligrosos.

La Medicina del Alma es la presentación de un modelo de sanación, un manual de relaciones psicósomáticas órgano por órgano y una nueva perspectiva sobre unas treinta y cinco enfermedades. Es también una esquematización sobre cómo funciona la intuición a nivel individual, quizás la única que existe en este momento. Pero por encima de todo la Medicina del Alma es una introducción operativa a un nuevo paradigma, a una nueva tradición espiritual que yo llamo "El Camino del Sabor".

Este paradigma, como cualquier otro con sentido, es bastante amplio y contiene muchas enseñanzas. Pero para el propósito de esta información sobre el cáncer quiero comentar, básicamente, cuatro cosas. A éstas las llamo **las cuatro preguntas fundamentales** que son preguntas no tando de información sino más de exploración y de experiencia.

LA PRIMERA PREGUNTA BÁSICA ES: **¿El mundo es amistoso?, ¿el universo es amistoso?** La respuesta dentro de la Medicina del Alma y el paradigma del Camino del Sabor es que sí. Vivimos en un universo que es amistoso hasta cuando aparenta que no lo es.

LA SEGUNDA PREGUNTA ES: **¿Creamos nosotros nuestra realidad?, o lo opuesto ¿somos**

**víctimas del accidente, de la casualidad? ¿todo ésto es un juego de azar, si sentido?** Dentro del Camino del Sabor decimos que cada persona crea su propia experiencia de la realidad. Es decir, que las cosas más bien pasan desde nosotros más que decir que nos pasan a nosotros. Eso es a través de las creencias que uno tiene. No los pensamientos sino las creencias que uno tiene.

LA TERCERA PREGUNTA O ENSEÑANZA ES: **¿Somos estúpidos?** Para nosotros la estupidez no tiene que ver con lo que se llama inteligencia. Se trata más de los límites que uno se impone a las circunstancias de antemano. En tanto y en cuanto más limitamos las circunstancias o más vamos de "enterados" más estúpidos somos. Así que uno puede tener muchísimos certificados o diplomas académicos y, a veces, cuantos más, más estúpido es porque está usando la experiencia para limitar la novedad, el misterio, las posibilidades del momento. Y lo que únicamente tiene vida es el momento.

LA ÚLTIMA PREGUNTA ES: **¿Estamos locos?** Nuestra respuesta es que cada persona, por el hecho de ser único, se puede decir que está loco. Es un ser que, aunque esté unido a los demás, es como una gota de agua única... siendo que, al mismo tiempo, está unida a un océano. La mente de uno, las vidas anteriores, las experiencias y cómo uno ha respondido a ellas son únicas para cada persona. Ese ser único es una gran fuente de creatividad y posibilidades. Eso se relaciona con lo que llamamos "estar loco". "Loco" no es un término médico; más bien es un término social y determina qué es lo que entra y sale dentro de una gama social.

Con todo esto como una pequeña base vamos ahora a entrar en algunos comentarios sobre el cáncer.

**¿Qué es el cáncer desde el punto de vista de la Medicina del Alma?** Una de las cosas de la Medicina del Alma que sorprende a mucha gente, incluyéndome a mí mismo, es la capacidad sencilla y directa que tiene de ver las cosas. La Medicina del Alma es un juego de gafas muy inocente. Y digo esto porque para nosotros el cáncer, básicamente, es un crecimiento interior. Pero esto suena demasiado simple, porque es un crecimiento que mata. Aunque lo cierto es que todos los crecimientos matan lo viejo. El cáncer es un crecimiento interior que no es aceptado o asumido por la persona... Es una diferencia entre "quien eres" y "quien crees que eres".

Hay una parte de la persona que sabe quién es. Y hay otra parte, que podemos llamar la personalidad, que manifiesta lo que piensa o cree que es. Cuando esa diferencia es muy grande, entonces se presentan distintos tipos de problemas. Cuando esa diferencia es muy, muy grande, que es como si uno pensase que es un cuadrado cuando, en realidad, es un círculo... ahí se puede producir lo que llamamos un cáncer; una manifestación de crecimiento que mata lo viejo.

El cáncer también se puede ver como una incapacidad para encontrar una respuesta. ¿Qué quiere decir ésto? Toda información sólo tiene sentido cuando se relaciona con una pregunta. Hasta que hay una pregunta no existe información, lo que existen son sonidos. Lo que llamamos información se convierte en tal cuando se relaciona con una pregunta. El cáncer es tener esa información sin conocer la pregunta o, más bien, la relación entre pregunta y respuesta.

La idea de "¿quien eres?" te permite ciertas preguntas y ciertas respuestas. Imagínate que esa idea la pudiéramos llevar al terreno económico. El que no tiene dinero no se plantea ir a un restaurante caro. Cuando esa persona es rica y aún no se plantea esas nuevas aventuras, esas nuevas preguntas, es cuando se puede producir el cáncer. Así es cómo el alma te avisa que no eres el que piensas que eres. Esta idea de "quienes somos" en relación a "quienes creemos que somos" está basada en una serie de creencias. Dentro de la Medicina del Alma podemos decir que un alma no tiene los mismos límites que tiene la personalidad. Las creencias que tenemos sobre el mundo básicamente son creencias sobre quién piensas que eres tú. Igual que todos los inventos del mundo son extensiones de capacidades humanas, todas las ideas que tenemos sobre el mundo son extensiones de ideas que

uno tiene sobre sí mismo. En cuanto esa idea es más pobre o más limitada, más alejada está de la realidad del alma que no tiene esos límites. La evolución de la expresión del alma en este plano es como un gotero. Ese gotero va echando, durante años, una gota de agua cada día. Al principio no se nota demasiado pero al cabo de los años esa agua se va acumulando y llega un momento en que esa fuerza ya impacta en la vida de una persona. Si uno sigue "no mirando" en la dirección en que va evolucionando el alma entonces ella le pega un grito. Ese "grito", de acuerdo con el lugar del cuerpo en que se manifiesta, te puede decir sobre la parte de tu vida que está fuera de equilibrio.

Acercas del cáncer (aunque al final voy a especular sobre una cura del mismo muy radical) yo francamente dudo que puedan fabricarse medicamentos que lo curen. Primero porque no interesa y segundo porque el proceso tiene otra naturaleza. Dentro de la Medicina del Alma y, específicamente, dentro del *código secreto del cuerpo*, decimos que cada órgano del cuerpo representa una parte de la vida concreta y particular del individuo. Un cáncer sólo dice que ha habido un crecimiento extraordinario en una parte de la vida de la persona. Ahora, sabiendo en qué órgano está, podemos determinar qué aspecto de esa vida está desequilibrado.

### **Veamos unos pocos ejemplos:**

En términos generales "el libro de la Medicina del Alma" explica que el cáncer se relaciona con nuestra habilidad para ver y entender, percibir, nuestras respuestas interiores personales a preguntas básicas como ¿es el universo amistoso?, ¿quién soy?, ¿creo yo en mi propia realidad?, ¿tengo libertad de elección?; mirar atrás, creatividad estancada y percepción negativa de tus formas para la expresión creativa. Desesperanza. Amargura profunda a menudo conectada con un trauma de nacimiento. El cáncer es un crecimiento interior enfocado negativamente al cual no te quieres acoplar.

Con lo anterior como base podemos mirar algunos de los órganos en los que suele manifestarse el cáncer. Uno de los que más mortalidad produce en varones es el cáncer de pulmón. Estos se relacionan con la elección de moverse hacia adelante y la resistencia a entrar en acción. Problemas en los pulmones manifiestan resistencias a los desafíos de la vida, falta de ganas de vivir. Si uno va directo al arte, se pueden curar muchas cosas. La tos significa ganas de sacar. El cáncer de pulmón indica que lo que vivimos es muy duro y queremos entenderlo. La vida no es para entenderla, es para vivirla. De este modo viene la comprensión. Problemas de los pulmones suelen indicar la necesidad de más actividad con gusto, alegría y compromiso.

**El pulmón** es un órgano que manifiesta directamente el escoger estar vivo. La respiración o la inhalación indica un lanzarse a la vida. Las personas con cáncer de pulmón son personas a las que se les ha acabado una vida. Se puede decir que son "muertos vivientes" pero a la vez siguen enfocados en la idea de quienes son. Lo que estas personas requieren es aceptar que son otras personas, que han cambiado (y ellos lo saben bien, aunque no lo quieran aceptar). Al mismo tiempo tienen demasiado apego; se puede decir miedo al cambio radical. Lo curioso es que hasta que no acepten ese cambio, hasta que no dejen lo viejo morir, eso no se va a curar. Más bien lo viejo se va a manifestar en lo nuevo, que es el cuerpo, y va a matarlo.

El cáncer mata porque no lo escuchamos y no realizamos la acción apropiada. En la Medicina del Alma una de las cosas que decimos es que, al fin, sólo hay una enfermedad en la vida que es una especie de sordera espiritual. Si uno está escuchando y está actuando no hay motivo para enfermar, porque uno escucha los susurros en lugar de los gritos.

**El cáncer de pecho** es más común en mujeres, aunque también se da en hombres. El pecho es como un armario y los problemas aparecen porque lo llenamos de piedras. El pecho todo lo guarda, incluso lo que no sirve. Llevamos en el pecho experiencias personales y acontecimientos del pasado

hacia los que todavía estamos enfocados y que interfieren con el poder ser total y completo, es decir, sin cargas, desde el presente al futuro. Las piedras son resistencias, significan la no aceptación de lo que hemos vivido. Una manera eficiente de empezar a disolver cualquier problema de pecho es hacer una lista de todas las cosas a las que nos resistimos y apuntarse a ellas con compromiso y alegría. Cada resistencia es una metáfora de aspectos nuestros que resistimos. Los senos representan la necesidad de estar con una aceptando quién eres ahora sin comparación con el pasado, como juicios negativos... de estar, vivir y disfrutar el momento, de estar tranquila, sin ansiedad. Mujeres con problemas de senos requieren apuntarse de forma total a los *alimentos del alma* [nota: aparecen descritos en la obra de Eric Rolf titulada "Calidad de Vida y Tiempo"] como algo imprescindible. Hacer una conexión real con el corazón y el alma, además de parar los ruidos internos.

El seno refleja una metáfora muy sencilla y muy natural que es: nacemos para estar tranquilos. Esta tranquilidad no implica que no seamos productivos o activos sólo que seamos o estemos tranquilos. Una mujer, por ejemplo, no le puede dar de mamar a un niño mientras hace footing. Si observamos el perfil médico de una mujer con cáncer de pecho suele haber pasado de los treinta años, sus hijos ya han crecido, su labor de madre ya ha terminado y si esa mujer se ha identificado con el hecho de ser madre entonces su vida parece que no tiene sentido. Se puede decir que esa persona (la madre) ha evolucionado o ha "muerto". Y es hora de aceptar otros desafíos, otra identidad muchísimo más amplia, de cambiar su vida de forma total, de moverse a una creatividad más dinámica y menos estática. Una creatividad dinámica no implica no estar tranquila sino que se relaciona con novedad, cosas nuevas. La mujer, por su naturaleza, suele ser más materialista que el hombre en el sentido de que quiere la estabilidad, lo sólido y en ese proceso se convierte ella misma en una especie de objeto. Es precisamente ese objeto el que se muere porque no es realmente un objeto. Hasta que las mujeres con problemas de senos (sea cáncer o no) no se apunten a aventuras más creativas y dinámicas en relación con la vida, ese problema no se solucionará satisfactoriamente. Se requiere que una nueva persona se manifieste.

**Los ovarios** se relacionan con nuestra habilidad de relajarnos en el flujo de la vida y seguir sintiendo que nuestras vidas contribuyen. Participar sin esfuerzo. Vale la pena el hecho de estar vivo, que Dios no se equivocó al enviarnos, que la vida no hubiera sido igual si no hubiéramos estado aquí. Es útil explorar la relación cuando dices "sí". El "sí, pero" no es un sí. Experimenta decir sí a casi todo durante una semana.

En el cáncer de ovarios se trata de reajarse con la idea de que cada uno es un artista. Somos seres creativos. En todas las tradiciones espirituales se habla de la creación. Se explique como se explique siempre vamos a lo mismo: que el universo está creado, que la cosa más básica de la vida es esa cualidad de creatividad. Y como gotas dentro de ese océano somos creadores, somos artistas. Hasta que uno no asume ese aspecto, con respeto y profundidad (que cada uno crea su vida, sus experiencias, que cada uno es un artista), una de las cosas que se manifiesta es una resistencia a esa identidad. Esa resistencia a aceptar relajadamente que uno es un artista puede producir, en la mujer, cáncer de ovarios. Porque esa resistencia a crear se manifiesta en una resistencia a todos los acontecimientos de la vida de esa persona y parece que uno es víctima, constantemente bombardeado. Así que lo que se produce es una especie de resistencia a participar en la vida como si uno se sintiera, realmente, separado de la vida. Es una lucha constante, produce muchos miedos, siempre uno está en guardia para ver qué le va a hacer la vida cuando la realidad es que uno está viviendo en un mundo de espejos. En cada momento uno se está mirando en un espejo. No hay tal lucha con la vida y, sin embargo, las personas con cáncer de ovario tienen unas luchas inmensas con la vida. Y esto es así porque, básicamente, se sienten impotentes. Nada estimula la lucha más que el sentimiento de impotencia.

**La garganta** representa la voluntad, poder, compromiso o la capacidad de expresarlos. Los



problemas pueden indicar esfuerzo como falta de poder. El esfuerzo cansa, agota, si tienes poder haces sin esfuerzo. Explorar el "no hacer". Es un punto de fuerza, de comunicación, de expresión. El camino de dentro para afuera. Lo que bloquea esa expresión interior es la lengua, el ego. Así que la garganta es un punto en dónde uno expresa el poder. El cáncer de garganta se produce cuando uno simplemente no quiere expresar su poder. Porque el poder expresado "mata", cambia. Pero, visto de forma negativa, cada expresión creativa "mata". Y ese miedo a la muerte (cambio) así como exteriorizarlo produce, en muchos casos, ese bloqueo o esa resistencia. La persona con cáncer de expresión (de garganta) suele ser, por dentro, muy extremista pero se retiene todo eso. Y cuanto más se retiene, más extremista se pone por dentro provocando una separación enorme entre su vida interior y su expresión exterior. Así llega a un punto en que le parece casi imposible que el mundo sea capaz de aceptar su expresión. Curiosamente, una de las cosas que les sirve a estas personas que tienen problemas de garganta es el silencio. Aunque la garganta se relaciona con la expresión lo que la impide son los ruidos interiores, los pensamientos. Así con cualquier tipo de meditación, cualquier experiencia extrema en silencio, en meditación o con sonidos muy sencillos, como mantrams, repetir un sonido durante horas, puede ayudar a abrir ese canal de expresión hacia afuera.

**Lo que indica la linfa** es nuestra relación con la verdad y con los hechos, nuestro sentido de ganar o de perder. Problemas de linfa a menudo indican faltas en nuestra percepción de los hechos, puntos de vista limitados, lo que se puede llamar "ir de enterado". Aquí, aquella cuarta pregunta: *si uno es estúpido*, la exploración de ésto, le sirve mucho a personas con problemas de linfa. Ahora, cáncer linfático es un tipo de cáncer muy curioso porque se trata de un cambio casi total y absoluto en la idea de qué es o no es la verdad. Uno se imagina que cambia pero este cambio puede verse dentro o fuera. Las personas con problemas de linfa se identifican demasiado con el mundo. Suelen tener problemas de ego. No quiero decir que sean malas personas, ni arrogantes, sólo que viven una separación bastante amplia entre su vida y el mundo. Antes el mundo lo veían de una manera y ahora lo ven de otra pero no se imaginan que son ellos los que han cambiado (piensan que es el mundo el que ha cambiado). Tengo una tía que padece un cáncer linfático. Ella siempre veía el mundo de una manera hasta que se quedó viuda. A partir de aquí se permitió ver el mundo de otra forma completamente distinta. Su vida ha cambiado pero no se imagina que es ella la que ha cambiado. Cree que es el mundo el que ha cambiado a través de la circunstancia de ser viuda.

**El colon** indica nuestra relación con la totalidad, la posibilidad de identidad individual y conexión universal. La ola es una expresión individual y, sin embargo, nunca está desconectada del océano. Nuestra habilidad para cambiar, liberarse, dejarse ir. El colon nos indica la capacidad de ver todo como una unidad. Si tuviera que definir el cáncer de colon de una forma funcional (puede que no sea del todo correcta desde otro ángulo) diría que es una cosa que se manifiesta en una persona que rechaza aceptar que es una lma. Puede, tal vez, aceptar que es ingeniero, buena o mala persona, etc... pero no está aceptando esa etiqueta básica que va a destruir la importancia de muchas de sus otras etiquetas. No acepta su ser fundamental, esa individualidad que yo llamo alma. Así que a la persona con cáncer de colon le recomiendo que se apunte por completo a los "*alimentos del alma*" que se indican en el libro "*Enseñanzas, el Camino del Sabor*".

A mi me parece que el cáncer viene de distintas partes de la vida de la persona, los cánceres son distintos... por eso no creo que pueda existir una medicina que ayude a todos los cánceres. Pero me voy a permitir especular sobre una posible cura para el cáncer. No sé cuántas personas se la podrán permitir. Tampoco hemos hecho experiencias al respecto. Es una sugerencia. Se trata de que, en el momento en que la persona se entere de que tiene un cáncer, lo deje todo, completamente todo. Que se "muera" como personalidad. Que deje familia, trabajo, el mundo donde vive, completamente, y se vaya a otro mundo, sola, y que haga una vida enteramente nueva.

En el principio el cáncer no es un problema... no estoy hablando de alguien en fase terminal. Hablo de alguien que se entera que tiene cáncer y le sugiero que lo deje todo: marido, familia, hijos,

trabajo... que se busque la manera de reunir el dinero que pueda y se vaya a otro mundo, un mundo lo más distinto posible. Un lugar en el que tenga que ser "otra persona" solamente para vivir en ese mundo. En dónde otras personas no vayan a esperar nada de ellos, dónde no tengan que responder de una manera rutinaria, dónde tengan que ser creativos, dónde tengan que reconocer y enfrentarse a su sentido de impotencia a través de nuevos idiomas y cosas por el estilo.

Pareciera que es una terapia demasiado extrema (probablemente lo sea). A mí, francamente, me parece que llenar el cuerpo de productos químicos o radiación es bastante extremo y, con toda seguridad, perjudicial. Así que lo que estoy recomendando más que un problema lo veo como una aventura que puede ser hasta gloriosa si la persona se apunta. Si va con el "rabo entre las piernas" a esta aventura entonces a donde va es a un lugar a morir solo. Ahora tiene la muerte por delante así que, aparte de eso el resto tiene que ser positivo y jugársela. Pero entre los que se apuntan a esa aventura, a ser "otra persona", a ver que pasa, a aceptar que la vida incluye vida y muerte, yo opino que un gran porcentaje (no tengo forma de hacer una estadística) se curarían rapidísimamente, tal vez durante el primer año de esa aventura o mucho antes.

Otra cosa importante es que siempre que uno oye de una persona que tiene cáncer se trata de un susurro de la vida, de esas incógnitas dentro de la vida nuestra que es como un espejo. El que está leyendo este libro tiene un espejo delante para llamarle la atención sobre esas partes de la vida de uno que necesitan "morir" y "renacer", esos crecimientos interiores que uno debe escuchar. Y si uno escucha posiblemente no requerirá de esos cambios tan radicales a los que me refería renglones arriba. Pero sí son necesarios cambios que resultarán radicales dentro del camino de uno. Y a esos cambios siempre hay resistencia.

En conclusión, si hay una cosa que distingue a la Medicina del Alma de otras es que no es una medicina de enfermedades; es una medicina de bienestar dentro de la cual hay ciertas cosas que uno puede hacer para estar bien. Esas cosas son, básicamente, los "*alimentos del alma*". Si uno no alimenta su alma pareciera que su vida se muere de hambre de distintas maneras. En el momento en que uno empieza a alimentar su alma, a acpetarse como alma y alimentarla, una cantidad de acontecimientos y experiencias que antes se presentaban como problemas dejan de serlo. Y uno de los grandes acontecimientos que ocurren es que uno, por fin, va en la dirección o en línea con su propia alma. O sea, que uno camina realmente hacia donde está mirando. Normalmente parece como si fuéramos de espaldas y entonces uno se hace daño con cosas que, verdaderamente, no están ahí para hacernos daño. Alimentar el alma es igual a dar un giro para vivir la vida de frente. De esta manera la vida es gloriosa, alegre y, sobre todo, divertida y llena de humor.

## 5.8.08

### 35. BIBLIOGRAFIA UTIL

Siguiendo mi idea inicial de hacer un libro eminentemente práctico y al alcance de todos presento aquí una colección de libros interesantes. He prescindido de la típica bibliografía repleta de textos, documentos, publicaciones, etc. que, en ocasiones, ni el propio autor se ha leído. Pretendo que esta lista, que en ningún momento es exhaustiva, sirva de ayuda al lector y de punto de partida hacia nuevos horizontes intelectuales y prácticos. Se cita, en primer lugar el título seguido del nombre del autor y un breve comentario personal. El orden es casi aleatorio.

[Nota: esta edición online irá teniendo actualizaciones conforme encuentre alguna nueva referencia interesante]

- **COMO SUPRIMIR LAS PREOCUPACIONES Y DISFRUTAR DE LA VIDA.** Dale Carnegie. Sin duda es uno de los libros de autoayuda más vendidos del mundo. Probablemente porque es muy claro y original con infinidad de ejemplos y anécdotas de personajes reales. Todo el mundo debería leerlo.
- **CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA.** Raúl De La Rosa. Texto muy claro y completo acerca de la influencia de los diversos tipos de radiaciones sobre la salud.
- **MEDICINA DEL HÁBITAT.** Raúl De La Rosa. Trata de diversas energías que inciden sobre la salud en nuestros propios hogares. Sencillo y bien documentado.
- **EL GRAN LIBRO DE LA CASA SANA.** Mariano Bueno. Para saber más sobre cómo vivir en un hogar saludable.
- **LAS ALTERNATIVAS EN LA TERAPIA DEL CÁNCER.** Drs. Pelton y Overholser. Un libro muy interesante que comenta diferentes alternativas al tratamiento del cáncer con profusión de notas bibliográficas. Algunos de esos tratamientos también los comento aquí.
- **CURA Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER.** Sergio Pacull. Es un librito que encontré en México (editorial Posada). Sencillo y al alcance de todos. Presenta una mixtura de ideas interesantes.
- **CURACIÓN Y VITALIDAD POR EL EQUILIBRIO ÁCIDO-BÁSICO.** Chistopher Vasey. Para profundizar en uno de los aspectos planteados en el [capítulo 6](#).
- **EL MÉTODO KOUSMINE.** Asociación Médica Kousmine. Libro que explica con detalle el [Método Kousmine](#), obviamente.
- **¡SALVE SU CUERPO!.** Dra. Kousmine. La propia Katherine Kousmine explica su sistema con muchos ejemplos tomados de las historias clínicas de sus pacientes.
- **EL AGUA DE LA VIDA.** J.Armstrong. Un tratado muy convincente sobre la [terapia de la orina](#).
- **CURACIÓN CUÁNTICA.** Deepak Chopra. Aunque no es especialmente práctico contiene ideas interesantísimas acerca de las posibilidades curativas del cuerpo y la mente.
- **LA ENFERMEDAD COMO CAMINO.** Thorwald Dethlefsen y Rodiger Dahlke. Un método para el descubrimiento del sentido profundo de las enfermedades. Muy bueno.
- **LA MEDICINA DEL ALMA.** Eric Rolf. Interesantísima recopilación del "código secreto del cuerpo" a partir de los cursos que imparte el propio autor. Véase el capítulo: [La medicina del alma](#).
- **LA FELICIDAD MEDIANTE LA MEDITACIÓN SUPERIOR.** Samael Aun Weor. Más que un libro es un cuadernillo que presenta, de una forma muy esquemática, un sistema de

autopsicoanálisis. Véase también [el autopsicoanálisis](#).

- **LAS EMOCIONES QUE CURAN.** Rika Zaraô. Interesante.
- **ESTIRÁNDOSE.** Bob Anderson. Una guía completa de estiramientos para rejuvenecer el cuerpo. Siempre es importante que el cuerpo esté lo mejor posible.
- **LA TÉCNICA METAMÓRFICA.** Gaston Saint Pierre y Debbie Boater. Una sencilla técnica de masaje podal que todos deberíamos practicar.
- **GUIA DE RELAJACIÓN PARA EL PEREZOSO.** Dr. Israel Regardie. Sencillo, práctico y derrochando sentido del humor. Alguna de sus técnicas se explica aquí: [la relajación](#).
- **FAMILIA CONTRA ENFERMEDAD.** Stephanie Mathews-Simonton. Sobre los efectos sanadores del ambiente familiar.
- **RECUPERAR LA SALUD.** Carl y Stephanie Simonton. Para conocer más a fondo el sistema del matrimonio Simonton que utiliza la [visualización creativa](#).
- **SUPERSALUD.** Christian H. Godefroy. Encontrará aquí algunas ideas más sobre visualización, relajación y autohipnosis útiles para muchas situaciones.
- **MAGNETOTERAPIA.** Dr. H.L.Bansal. Un libro muy práctico sobre el uso de imanes terapéuticos.
- **LA MEDICINA NATURAL AL ALCANCE DE TODOS.** Manuel Lezaeta Acharán. Todo sobre el [sistema Lezaeta](#) de la mano de su propio creador.
- **LA SALUD POR LA NATURALEZA.** Rafael Lezaeta Pérez-Cotapos. El hijo del genuino Lezaeta escribe sobre su padre, explicando su sistema y ahondando en la historia de los padres de la hidroterapia.
- **SALUD Y LARGA VIDA POR LA ALIMENTACIÓN.** Jorge J. Rodríguez. Un tratado bastante completo y fácil de entender para mejorar nuestra nutrición.
- **ZUMOS PARA SU SALUD.** Cherie Calbom y Maureen Keane. Ideas para elaborar jugos de frutas y verduras muy agradables. Contiene numerosas recetas y explicación sobre sus efectos.
- **ZUMOS QUE CURAN.** Sarah Williams. Más sobre el tema de los jugos de frutas y verduras.
- **LOS TIBURONES NO ENFERMAN DE CÁNCER.** Dr. William Lane. La historia del descubrimiento y aplicaciones del [cartílago de tiburón](#) escrita por uno de sus pioneros.
- **SHARKS STILL DON'T GET CANCER.** Dr. William Lane. La continuación de la historia y aplicaciones del cartílago de tiburón. Desconozco si se ha publicado en castellano.
- **L'OSCILLATION CELLULAIRE.** Georges Lakhovsky. Importante texto que debería reeditarse. Sólo dispongo de una edición de 1931. Véase: [G.Lakhovsky y la energía de la vida](#).
- **RADIATIONS ET ONDES, sources de notre vie.** Georges Lakhovsky. Otra obra fundamental sobre las interesantes teorías de Lakhovsky. La edición que conozco es de 1937.
- **LA MUERTE: UN AMANECER.** E.Kübler-Ross. Una doctora suiza que ha dedicado su vida a las personas moribundas explica que la muerte es el paso a otra dimensión en la que se experimenta una profunda plenitud.

# CANCER, APUESTA POR LA VIDA

## 10.2.10

### PSICOLOGIA Y ESPIRITUALIDAD DEL CANCER

Probablemente este sea uno de esos artículos que a mucha gente le encantará y a otros muchos les parecerá estúpido. Pero, francamente, es un artículo que hubiera añadido al libro original si me propusiera reeditarlo nuevamente.

En el capítulo titulado "[el terreno del cáncer](#)" expuse algunas de las características que facilitan el desarrollo de un cáncer según mi experiencia.

Las cuatro primeras son de indudable carácter psicológico e, incluso, espiritual.

Modificarlas puede ser una tarea compleja o inabordable para mucha gente.

Por eso me propongo mostrar de una forma concisa algunas de las herramientas disponibles para intentar modificaciones en el siempre difuso terreno de lo psicológico y/o espiritual.

Vamos a ello:

**1.- EL PSICOANÁLISIS.** Es la disciplina psicoterapéutica más directamente relacionada con los "nudos psicológicos" que coexisten con un "terreno canceroso". No quiero decir que no existan otras herramientas y disciplinas psicológicas que puedan ser útiles pero me atrevo a decir que el psicoanálisis podría ser la que más garantías tiene, a priori, de conseguir cambios profundos en la psiquis. Lamentablemente existe mucha confusión acerca de lo que realmente es el psicoanálisis. Y, naturalmente, se precisa de un o una psicoanalista convenientemente formada. A diferencia de otras muchas técnicas o herramientas psicológicas las modificaciones que puede inducir el psicoanálisis no son meros parches sino transformaciones de gran calado llevadas a efecto por el conveniente proceso de hacerse conscientes de los orígenes y causas de nuestro comportamiento. Y otra característica nada despreciable: en caso de que no se puedan conseguir resultados positivos al menos no se habrán conseguido otros de índole negativa. No estoy diciendo que el psicoanálisis sea una técnica para curar el cáncer. Pero lo que sí digo es que si aceptamos las razones que propuse acerca de las causas profundas del cáncer, el psicoanálisis es un enfoque adecuado para deshacerlas.

Como posibles inconvenientes está el hecho de que la terapia psicoanalítica puede ser larga y requerir una inversión económica que puede no estar al alcance de todo el mundo. También, como he dicho, está la cuestión de que no es posible garantizar los resultados positivos y de que no todas las personas reunirán las condiciones para someterse a un psicoanálisis. Por tanto, sugiero, que en caso de ser factible la inversión en las necesarias sesiones de psicoanálisis son una buena inversión. Especialmente si la comparamos con el gasto económico que algunas personas hacen en pos de remedios milagrosos de dudosa eficacia.

La cuestión es que un psicoanálisis exitoso facilita que la persona pueda ser más ella misma liberándose de algunas de las cárceles psicológicas auto-impuestas durante el desarrollo de su personalidad y debidas a eventos y circunstancias no comprendidas y relegadas al ámbito del subconsciente.

En uno de los capítulos del libro explico la técnica del [Auto-Psicoanálisis](#). No debe sobreentenderse que la aplicación de esta técnica excluye lo que pueda aportarnos la dirigida por un profesional del

psicoanálisis. Sin embargo, para quien pueda asimilar y comprender lo que expongo en ese capítulo, le será extremadamente útil.

Voy a añadir algo que puede sonar estúpido. Un cáncer puede ser enfrentado como algo contra lo que hay que luchar con todas las armas a nuestro alcance. Pero también puede ser acogido como una oportunidad única para descubrir "zonas" transcendentales y trascendentales en nuestra vida. Una ocasión extraordinaria para el crecimiento interior. Esto requeriría, seguramente, arduas explicaciones pero no puedo garantizar que todo el mundo lo entienda de la forma que pretendo. Es un riesgo que asumo al escribir. Lo explicó maravillosamente [Eric Rolf en el capítulo sobre "La Medicina del Alma"](#). Buscad, hacia la mitad del capítulo, la pregunta "*¿Qué es el cáncer desde el punto de vista de la Medicina del Alma?*"

Al final de ese capítulo plantea una "terapia extrema". Nunca he podido seguir a una persona que se haya decidido a aplicarla con todas sus consecuencias. Pero sigue siendo un planteamiento fascinante. Sobre todo porque su aplicación, sin duda, llevaría a la persona a destruir los muros psicológicos que ha ido construyendo a lo largo de su vida. Y el resultado, seguramente, no puede ser otro que descubrir y rehabilitar las partes más auténticas de sí mismo.

**2.- LA MEDITACIÓN.** Aquí entramos en otro terreno difuso porque hay muchas formas de entender lo que es la Meditación. No puedo dar una definición exacta pero sí enumerar algunas de las características que entiendo debe aportar la Meditación.

- a) Silencio y tranquilidad interior. Cualquier técnica basada en pensar no es meditar.
- b) Incremento de la capacidad de observación tanto "hacia adentro" como "hacia fuera".
- c) Mayor lucidez, es decir, básicamente la capacidad de captar de forma intensa y clara que "estoy aquí y ahora".

Algunos principios interesantes los expliqué en el capítulo llamado "[La Relajación](#)" y en el ya citado dedicado al "[Auto-Psicoanálisis](#)". Es posible que algunas personas comprendan el principio de la Meditación leyendo esos capítulos. Sin embargo confieso que no he realizado ningún abordaje profundo sobre el tema. Tal vez porque demasiadas palabras terminarían alejándonos de la hermosa realidad que la Meditación es.

Posiblemente es la herramienta de sanación más poderosa a nuestro alcance. Y, sin embargo, acercarse a la Meditación con el "ansia" de curarnos o de conseguir algo ya nos aleja demasiado de ella.

Para mi, es preferible la Meditación a casi cualquier abordaje religioso en nuestra vida. Aunque la religión y la oración es, sin duda, una vía de escape para nuestra angustia encerrada en las cavernas de nuestra psiquis la mayor parte de las veces la persona se vuelca en lo religioso para verbalizar esa angustia en el deseo de ser escuchado por alguna inteligencia superior y poderosa.

No me toca a mi negar el valor de lo religioso que lo tiene en cuanto pueda aportar tranquilidad. Lamentablemente los procedimientos aplicados no siempre lo consiguen pues la persona vive en un creciente estado de expectación angustiada esperando el momento de un milagro de curación. Si por esa vía algunos lo consiguen probablemente se deba a diversos factores que intervienen en ese proceso. Pero estoy seguro que nunca ha de venir por la vía de la expectación y la súplica angustiada dado que son estados que más bien refuerzan los factores que sostienen el cáncer.

Las personas tendemos a complicarnos demasiado. La estructura de nuestra mente tiende a elaborar patrones cada vez más y más complejos para tratar de explicar nuestra propia vida elaborando sus propias razones para casi todo. Nuestra mente se vuelve tan compleja y a la par previsible que llega

un momento en que todo en nosotros es previsible y falta de espontaneidad.

Incluso buscamos formas de complicarnos psicológicamente agregando a nuestro equipaje psicológico creencias que nos "tranquilicen", vías de escape a la ansiedad de vivir. Pero todos los mecanismos de defensa del yo que "inventamos" sólo sirven para darle más razón al cáncer. El único camino positivo posible es hacia la realidad y el ser. En la vida lo único que cuenta es lo que somos y no lo que tenemos. Y no me refiero exclusivamente a cuestiones materiales sino también a todo lo que vamos agregando a nuestra psiquis y que nos aleja de ese centro profundo y expansivo que es nuestra realidad interior, lo que realmente somos.

Si tuviera que recomendar ahora una lectura sin dudarle sugeriría leer cualquier obra de una de las mentes más lúcidas del siglo XX que fue Jiddu Krishnamurti. Particularmente, un buen comienzo, sería el libro "Temor, placer y dolor". Es en sí mismo una buena terapia frente a todas las artimañas que nos alejan de nuestra realidad. Un paso importante hacia el equilibrio.

Publicado por JJ en [03:18 Enlaces a esta entrada](#) \_

Etiquetas: [Artículos](#)

[Entradas antiguas](#)

[Página principal](#)

Suscribirse a: [Entradas \(Atom\)](#)