

Limpieza Corporal

Dr. Alberto Martí Bosch: "EL CÁNCER DEBE TRATARSE DE FORMA HOLÍSTICA"

de Asociación Maestros y Operadores de Reiki Internacional, el El sábado, 19 de junio de 2010 a la(s) 12:47 ·



Ex oncólogo pediátrico el Dr. Alberto Martí Bosch dictó en el III Congreso Internacional sobre Tratamientos Complementarios y Alternativos en Cáncer que acaba de celebrarse, una magistral ponencia en la que situó como elementos fundamentales –no únicos- del tratamiento de cualquier enfermedad -cáncer incluido- una alimentación cuya base sean las verduras y las frutas, una dieta hiposódica, una desintoxicación profunda del organismo usando básicamente infusiones de hierbas y baños calientes con sal marina, una suplementación ortomolecular específica y adecuada a cada persona y el seguimiento del protocolo homeopático propuesto por los Banerji. Tratamiento que aún se puede complementar con otras terapias dependiendo de cada situación particular. Hemos hablado de ello con él.

Los seres humanos afrontamos desde hace unas décadas las llamadas “enfermedades” como una auténtica guerra que hay que librar contra sus “responsables”, agresores externos – bacterias, virus, hongos, parásitos, priones...- a los que hay que combatir. Y por eso los médicos utilizan hoy un lenguaje eminentemente bélico y hablan de “librar combates”, de hacer la “guerra a la enfermedad”, de “enemigos a combatir”, de “ataques” -sistémicos o localizados-, de “victorias” y “derrotas. Y por razones obvias otro tanto pasa con el lenguaje con el que se describen las técnicas “médicas” –por eso hablan de cortar, quemar, destruir, bloquear, eliminar...- así como de las “armas” para hacerlo, cuyo conjunto se define de hecho como “arsenal” terapéutico.

Incluso en el ámbito del cáncer porque también los tumores se ven como algo patógeno, como la causa del descontrol de un grupo de células anárquicas que amenazan con extenderse por el resto del organismo hasta ocasionar su destrucción –reminiscencia de quienes aún defienden que hay que mantener el control social a toda costa y no permitir la anarquía-, “amenaza” que justifica pues el uso de todo tipo de acciones bélicas de carácter agresivo aunque por ello haya “víctimas colaterales” (las células “sanas”).

¿Y a dónde nos ha llevado esta visión de la “falta de salud”? A no saber curar prácticamente ninguna de las llamadas “enfermedades”. Quizás porque en realidad ni existan ni haya “enemigos que combatir”. Por otra parte, aún si fuera así, si éstos existieran, la táctica de agredir nuestro propio organismo con el absurdo argumento de que así lo ayudamos, es sencillamente estúpido.

Entre quienes así lo piensan hoy está el doctor Alberto Martí Bosch, quien tras compartir durante algún tiempo la filosofía dominante entre la clase médica llegó un día a la conclusión de que lo mejor que puede hacerse ante cualquier proceso patológico es ayudar al organismo a que afronte por sí mismo el problema, potenciando su sistema inmune y llevándolo a un estado de equilibrio y armonía idóneos mediante una desintoxicación profunda y una adecuada nutrición. Aunque no renuncie, cuando entiende que hace falta, a combatir los tumores que crecen y ponen en peligro la vida -por impedir en un momento dado el correcto funcionamiento de un órgano- con tácticas más inteligentes y menos agresivas. ¿Cómo? Aplicando a la Medicina la **Poliorcética o arte del asedio**.

-Díganos, doctor, ¿cómo es posible pasar de la práctica de la Oncología pediátrica a la práctica de la Medicina Natural teniendo en cuenta las enormes diferencias que ambas mantienen sobre el abordaje del cáncer?

-Bueno, yo diría que la Medicina Natural no se lleva mal con la Oncología sino que son determinados sectores los que andan enfrentados. Yo he estudiado y trabajado en la medicina académica. Pero esta medicina que estoy practicando hoy es tan académica como la que me enseñaron en la facultad. Es cierto que es un tipo de medicina que no me enseñaron en la universidad porque se ha preferido ignorarla, pero está ahí y por eso la he podido aprender. Luego, ¿qué me hizo pasar de una medicina a otra? Cuando estás en una planta de hospital viendo a diario a niños tratados con quimioterapia vomitando y pidiéndote a gritos que no les pongas la quimio, que la rechazan de plano por lo mal que se encuentran después, y te imploran "Por favor, Alberto no me hagas esto" llega un momento en el que te planteas qué estas haciendo realmente con ese niño. Si tu intención es que vaya mejor, si quieres ayudarlo a superar una leucemia, un linfoma o un sarcoma pero te das cuenta de que le estás sometiendo a un sufrimiento enorme empiezas a buscar la mejor manera de conseguir que ese niño sufra menos obteniendo el máximo beneficio posible del tratamiento que se le está aplicando. Y eso fue lo que me llevó a indagar en los campos de la Medicina Natural, saber de qué manera podría ayudar al paciente oncológico a mejorar sin interferir con el tratamiento propuesto en el ámbito de la medicina académica, la que te enseñan en la facultad cuando tienes 20 años.

-¿Se compensaba al menos el sufrimiento de los niños con los resultados?

-Los resultados que obteníamos eran muy desalentadores. Estoy hablando de hace 30 años, de cuando acabé la carrera. El índice de mortalidad y el índice de sufrimiento del paciente sometido a tratamientos de quimioterapia eran muy elevados. Todos los miembros del equipo llegamos a tener crisis personales. Veías cómo la gente que estaba contigo -compañeros, enfermeras, auxiliares...- terminaban deprimiéndose pronto, tiraban la toalla y se iban. Otros nos quedamos pensando que cuando no hay nada que hacer es precisamente cuando más hay que hacer porque es obligado empezar a buscar. Si con lo que hago no obtengo buenos resultados -me decía- debo encontrar algo nuevo. Esa inquietud es la que te lleva a avanzar.

-Y eso es lo que ha hecho que a lo largo de más de dos décadas haya ido desarrollando una propuesta de tratamiento holístico, integral, con el que sabemos que -sobre todo en el último año- está consiguiendo muy buenos resultados.

-Lo he dicho siempre y lo repito: yo no curo a nadie. Lo que hago es dar al paciente una guía que le ayude a llegar a buen puerto. Eso sí, es verdad que con el tiempo lo que inicialmente era un mero proyecto de trabajo dedicado a ayudar al paciente a que tolerase mejor la quimioterapia y a conseguir potenciar sus efectos, terminó derivando en una vía para provocar la apoptosis celular y conseguir que la célula cancerosa muera por sí misma. Y cada

vez con más frecuencia veo casos en los que los pacientes alcanzan resultados sorprendentes, pacientes cuya enfermedad -como dirían mis colegas convencionales para justificar mis resultados- “remite espontáneamente”. Así que yo, irónicamente, les digo que sí, que espontáneamente... pero con mucho trabajo. A Dios rogando y con el mazo dando. Porque hablamos de pacientes muy disciplinados, muy motivados y mentalizados en que van a salir adelante por lo que trabajan en su proceso patológico mucho y bien. El caso que presenté como ejemplo el 1 de noviembre pasado durante el III Congreso Internacional sobre Tratamientos Complementarios y Alternativos en Cáncer que se celebró en Madrid bajo los auspicios de la World Association for Cancer Research (WACR) y Discovery DSALUD, es el caso más reciente, más espectacular, pero he tenido otros. Aunque no podamos aún hablar de curación porque todavía estamos en fases iniciales ya que hasta que el paciente no lleve diez años sin haber recaído no puede considerarse “curado”. Lo que sí tengo claro es que el cáncer debe tratarse de forma holística.

-Pues ese caso, especialmente significativo, impactó al público. ¿Puede resumirlo para nuestros lectores?

-Bueno, es el caso de una mujer de 31 años que acudió a mi consulta después de haber dado a luz. Le habían detectado un tumor cerebral en la 34ª semana de embarazo y tras practicársele antes una cesárea para que diera a luz se le extirpó luego el tumor que estaba situado en la zona parietal derecha. Sin embargo al hacerle una revisión general posterior se le detectaron metástasis pulmonares, hepáticas, óseas y musculares, teniendo afectada toda la cadena ganglionar, tanto torácica como abdominal. En suma, estaba “invadida”. Así que dado su estado el equipo médico que la atendía -creo que con buen criterio- decidió no aplicar ni quimio ni radio porque el sufrimiento que le hubieran provocado no justificaba el posible beneficio que pudiera obtenerse. Y en esas condiciones llegó a mi consulta. Le habían dado una esperanza de vida de unos dos meses. Obviamente mi primer pensamiento fue intentar proporcionarle la mejor calidad de vida durante el máximo tiempo posible. Pero no por eso renuncié a intentar algo más. De hecho no sólo le sugerí algunos tratamientos paliativos sino que paralelamente puse en marcha métodos terapéuticos que sabía podrían ayudar a que las lesiones tumorales remitieran. En suma, seguí los protocolos de medicina biológica que he desarrollado poniéndola inmediatamente a dieta a la vez que desintoxicábamos y alcalinizábamos su organismo y me aseguraba de que no carecía de ningún nutriente mediante el adecuado tratamiento ortomolecular. Asimismo potencié sus defensas con Renoven -antiguo Bio-Bac- y apoyé todo con los protocolos de los doctores Banerji. Y ¡oh sorpresa! a los dos meses y medio de tratamiento los residuos tumorales cerebrales posteriores a la intervención quirúrgica habían desaparecido lo mismo que las lesiones pulmonares y hepáticas, mientras la afectación en los ganglios había remitido y las lesiones musculares y óseas habían experimentado una remisión del 50%. Obviamente su calidad de vida mejoró mucho y por ende su esperanza de vida. Y todo esto y en tan poco tiempo ¡con un simple tratamiento de Medicina Natural! Es verdad que se trata de un caso sorprendente, de los pocos que uno puede ver, pero también lo es que se trataba de alguien que previamente ¡no había sido sometida a ninguna terapia convencional! No había recibido ni quimio ni radioterapia. Y eso a la hora de salir adelante es fundamental, porque cuando se trata de personas que no vienen con el organismo envenenado o quemado y las defensas bajas es todo más sencillo. El problema es que hoy este tipo de pacientes es poco habitual. Cada vez atendemos a más personas que ya han hecho el recorrido completo -cirugía, radio y quimio- y vienen un poco con la actitud ésa de “perdidos al río”. Es decir, a la mayoría ya les han dicho en el hospital que no hay nada que hacer, que no tiene sentido darles más quimio o radio. Llegan desahuciados. Y claro, vienen encima dudando sobre lo que puede hacer la Medicina Natural cuando nada ha logrado con ellos la medicina convencional en la que creen. En suma,

casi todos llegan como perdidos. Lo singular es que a pesar de eso muchas veces logramos que remonten, que superen el cáncer, pero como han pasado por la radioterapia y la quimioterapia algunos se quedan con la duda de si no habrá sido un efecto retardado de éstas, de si su recuperación se debió a nuestro tratamiento, al convencional o a la sinergia de ambos. ¡Siguen dudando a pesar de que sus oncólogos los habían desahuciado! Por eso son tan importantes casos como el de la joven que he resumido antes y narré en el congreso - completamente documentado- ya que confirma que nuestro tratamiento, por sí sólo, funciona.

UN NUEVO ENFOQUE: EL ASEDIO

-¿Cuáles son las bases de su protocolo?

-A los oncólogos, a la hora de tratar el cáncer, se nos ha enseñado una medicina que se basa en destruir las células tumorales en lugar de intentar restaurar las rutas metabólicas que son las que han sido dañadas y finalmente llevan al desarrollo del tumor. Y lo que se trata es de entender que si modificamos el “terreno” es posible hasta revertir la evolución de las células tumorales o provocar su suicidio o apoptosis. Se nos dice que cuando aparece un tumor lo primero que hay que hacer, si se puede, es “cortarle la cabeza”; es decir, usar la cirugía. Y en caso de no poderse se plantea entonces la radioterapia; es decir, achicharrar al tumor, “enviarlo a la hoguera”; bueno, más bien llevar la hoguera hasta él. La otra opción sería la quimioterapia, es decir, “envenenarlo”. Y se añade gratuitamente que si todo eso falla no se puede hacer nada más. En suma, al oncólogo moderno se le sugiere que puede “cortar, quemar o envenenar”, acciones más propias del siglo XII que de un sofisticado siglo XXI. Realmente patético. Es verdad que a veces hay que afrontar el problema de tener que eliminar un tumor porque su crecimiento puede poner en riesgo el funcionamiento de un órgano vital, pero en tal caso lo inteligente es seguir una cuarta vía de carácter igualmente bélico cuyo origen, puestos a jugar con las comparaciones metafóricas, también podríamos encontrar en el siglo XII y en los anteriores, pero que es mucho menos agresiva. Porque, ¿qué se hacía en la antigüedad ante una ciudad que se quería conquistar y era difícil de batir? Asediarla. Dejarla sin agua ni comida cortando sus rutas de abastecimiento y modificando el entorno para que nadie pudiera entrar o salir. Y luego sentarse a esperar o reforzar el asedio con máquinas y herramientas de asalto. El asedio ha funcionado toda la vida así que se me ocurrió la idea de incorporar ese sistema a la lucha contra el cáncer, para lo cual era imprescindible entender las condiciones de supervivencia de la célula tumoral frente a la célula sana. Hoy sabemos que la célula sana vive en un medio alcalino rico en oxígeno, usa muy poco sodio para vivir y utiliza proteínas levóginas -con giro a la izquierda- que son estables en él. Por el contrario, el paciente que desarrolla un proceso oncológico entra en acidosis metabólica -es decir, el terreno se acidifica- y hay entonces escasez de oxígeno -a eso le llamamos hipoxia- lo cual obliga a las células sanas a mutar si no quieren morir. Verá, las células sanas consiguen su energía por oxidación; es decir, gracias al oxígeno generan Adenosin Trifosfato o ATP -por sus siglas en inglés- que es la molécula base de la energía celular. Pero cuando el terreno se acidifica y el oxígeno escasea sólo tiene una alternativa si no quiere morir: encontrar otra manera de obtener energía. Y esa posibilidad existe y la explica el llamado Ciclo de Krebs. Sencillamente en lugar de oxígeno el cuerpo utiliza ácido pirúvico mediante un fenómeno conocido como glicolisis que le permite obtener moléculas de ATP, pero que generando también ácido láctico y alcohol como residuos. Se trata pues de una ruta anaeróbica -sin aire- para sobrevivir. Es decir, la célula sana aeróbica que vive en terreno alcalino se vuelve anaeróbica, pero en un entorno tan ácido que para poder soportarlo tiene que alcalinizar su núcleo, su citoplasma, para lo cual se carga de sodio de un modo desmesurado. Y asimismo utiliza para alimentarse proteínas dextróginas en lugar de levóginas ya que las mismas viven en medios ácidos. En suma, todo tumor vive en un medio ácido pobre en oxígeno, cargado de

sodio, y alimentándose de proteínas dextróginas. Luego si queremos neutralizarlo sin atacarlo, ¿qué habrá que hacer? Pues usar la táctica del asedio. Y para ello hay primero que desacidificar el terreno alcalinizando al paciente. Lo que se logra erradicando los ácidos que se han acumulado en el organismo. En este ámbito es por eso clave la alimentación -hay que eliminar de la dieta todo lo que acidifica y eso incluye el alcohol, el café, el tabaco, el azúcar, los lácteos, los hidratos de carbono refinados, la carne roja- y tomar periódicamente baños de agua caliente con sal marina. En segundo lugar debe seguirse una dieta hiposódica, es decir muy baja en sodio o sal. Nunca he entendido que se le prohíba la sal a un hipertenso o a alguien que tiene mal el riñón o el corazón, y no se le sugiera lo mismo a un enfermo de cáncer. Tercero, es preciso aportar al sistema enzimas proteolíticas de acción selectiva, enzimas con capacidad para eliminar las proteínas dextróginas dejando intactas las levóginas. Y aquí hay que recordar el extraordinario trabajo de D. Fernando Chacón, creador del Bio Bac, producto que logra exactamente eso. En suma, si eliminamos las proteínas dextróginas dejando a las células tumorales sin comida, hacemos una dieta hiposódica -sin sodio las células cancerosas no pueden mantener la estabilidad de la membrana y el citoplasma- y reducimos el nivel de ácidos, el medio se vuelve alcalino y rico en oxígeno. Y el oxígeno es tóxico para la célula tumoral anaeróbica. En definitiva, para que las células cancerosas mueran basta modificar su entorno porque no sobreviven en terrenos alcalinos y oxigenados. Da un resultado excelente. Por eso cada vez son más abundantes los casos de remisiones entre los enfermos de cáncer que siguen este protocolo.

-¿La dieta es pues el primer elemento clave en toda estrategia curativa?

-Siempre nos habían aconsejado no comer carne los viernes y muchas tradiciones reclaman la práctica del ayuno -al menos un día a la semana- pero nadie nos ha explicado claramente por qué. Sin embargo ya Galeno entendió la necesidad de depurar el cuerpo, bien a través del ayuno, bien siguiendo dietas vegetarianas. Las curas a base de limón, cebollas o uvas vienen de la época de los romanos. Y como el 90-95% de las frutas y verduras es básicamente agua, quien se alimenta un tiempo sólo con ellas limpia los órganos encargados de filtrar la sangre de los residuos metabólicos y tóxicos, es decir, los pulmones, los riñones y el hígado. Filtros que si se obstruyen llevan al organismo a intoxicarse y acidificarse. A todo el mundo se le explica que cuando el filtro del coche está sucio hay que cambiarlo, pero a nadie se le dice que cuando los filtros del cuerpo están sucios hay que limpiarlos. Pues bien, ayunar o hacer una dieta vegetariana cada cierto tiempo ayuda a limpiar los filtros y a mantener el organismo en un entorno alcalino. Obviamente si a la dieta se le agrega la ingesta de determinadas plantas -las hay específicas para cada órgano- mejoramos aún más la limpieza. Porque hay plantas que limpian los pulmones (tomillo, gordolobo, yantel), plantas que limpian el hígado (alcachofera, cardo mariano, diente de león, boldo, desmodium) y plantas que limpian el riñón (té verde, cola de caballo, arenaria). Así que podemos coger tomillo, alcachofera y té verde, por ejemplo, y obtener un remedio para limpiar a la vez los tres órganos. En pocas palabras, podemos eliminar ácidos a través del hígado, de los pulmones y de los riñones así como a través de la piel con baños de agua caliente con sal marina gracias a la ósmosis. Y conseguir la deseada alcalinización.

-¿Sugiere usted a todos sus pacientes que eliminen de su dieta la carne?

-Nosotros sugerimos hoy una dieta ovo-lacto-vegetariana porque empezamos utilizando una exclusivamente vegetariana y vimos que al final había desequilibrios en el organismo. Con una dieta en la que también se comen legumbres, huevos y queso la persona se encuentra más equilibrada pero la idea sigue siendo reducir la ingesta de proteínas. La OMS explicó ya en 1985 que la dieta ideal debe contener un 85% de proteínas vegetales y sólo un 15% de origen

animal. Y nosotros estamos comiendo proteínas animales muy por encima de ese porcentaje. Mucha gente ignora que una dieta excesivamente proteica acidifica. Así que si hablamos de 4 comidas al día -desayuno, comida, merienda y cena- lo que hay que hacer es reducir la presencia de proteínas animales de un máximo de 28 veces posibles a 4. Consumiendo lentejas, garbanzos y alubias como fuente de proteína vegetal lunes, miércoles y viernes, y pescado, pollo o ternera los martes, jueves, sábados y domingos a mediodía (tanto carne blanca como roja y pescado blanco o azul). También tengo que decir que es un error comer huevos por la noche, práctica muy habitual. El huevo tiene una gran carga grasa y una alta cantidad de albúmina. Nosotros recomendamos ingerir por ello sólo dos o tres a la semana y lo hacemos coincidir con el día vegetariano. Pueden pues tomarse en el desayuno o en la comida aunque nunca en la cena. Como decía Sancho Panza -¿o fue Don Quijote quien aleccionaba a Sancho sobre los asuntos del yantar?-, hay que “desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo” pues “de grandes cenas están las sepulturas llenas”. Por supuesto damos al paciente la opción de cenar un día de forma extraordinaria porque también nos dice la sabiduría popular que “una vez a la semana, cosa sana”. En definitiva, la dieta debe ser especialmente suave por las noches: verduras, fruta, arroz o, simplemente, una ensalada. La clave está en el hígado, porque para que éste pueda llevar adelante la digestión necesita la presencia de una hormona -el cortisol- que sólo se encuentra en sangre cuando hay sol. Y como nuestros hábitos sociales nos hacen cenar cuando éste se ha ocultado -y por tanto, cuando su nivel en sangre es muy pobre- hacer una cena copiosa obliga a una digestión muy pesada. Y si se logra es gracias a que el hígado recibe de la glándula suprarrenal una hormona alternativa, la adrenalina -u hormona del estrés-, que ésa sí está disponible las 24 horas. Por eso después de una cena pesada es tan habitual que uno tarde en dormirse o se vaya a la cama con el corazón acelerado. Además hay que tener en cuenta los ritmos circadianos: de día el hígado se encarga de asimilar las proteínas que ingerimos pero de noche su función es básicamente drenar bilis. Y es el cortisol el que determina la inversión de trabajo para que de ser un órgano asimilador pase a ser un órgano drenador. Así que si estresamos el hígado todos los días haciéndole asimilar cuando debiera estar drenando, éste no va a eliminar luego adecuadamente los residuos metabólicos, con lo que al final se resiente. Se lo digo siempre a los pacientes: el problema con la alimentación no está normalmente tanto en lo que comemos como en los desechos que no eliminamos. Cuando el cuerpo no puede drenar las toxinas las va reteniendo y nos vamos autointoxicando, acidificándonos, abonando con ácidos el terreno para un posible asentamiento tumoral.

LA BAÑERA, UNA AUTÉNTICO BALNEARIO CASERO

-El segundo pilar básico de su protocolo para una buena desintoxicación y alcalinización son los baños de agua caliente con sal marina. ¿Puede explicarlo con más detalle?

-En un principio me planteé seriamente cómo conseguir un sistema terapéutico eficaz y simple para ayudar al paciente, porque éste ya tiene bastantes problemas con su enfermedad para que nosotros le generemos más. Y a ello me ayudaron los trabajos de la doctora Josefina San Martín Bacaicoa -catedrática de Hidrología Médica en la Universidad Complutense de Madrid- y de Schneider, sobre el mundo del termalismo.

Con ellos comencé a comprender que los baños termales son una excelente solución terapéutica. ¿Por qué son útiles los balnearios? **Porque sus aguas son minerales y termales.** Es decir, se trata de agua caliente que contiene cloruro sódico y cloruro potásico en una concentración superior a 20 gramos por litro. Y es agua salina en una concentración superior a la del mar y a la de nuestro plasma ya que éste tiene 9’4 gramos de sal por litro y la de los

balnearios anda por los 20 gramos por litro. Pues bien, cuando uno se sumerge en un lugar donde el agua está caliente enseguida se le dilatan los poros de la piel. Pero como además está muy salada y nuestros cuerpos son en un 70%-80% agua, resulta que al meternos en ella se produce el fenómeno que conocemos como ósmosis, de forma que el agua de nuestro cuerpo sale arrastrando toda clase de toxinas y sales minerales a través de los poros hacia el exterior. Con lo que también la sal sale fuera del núcleo de las células y éstas se alcalinizan. Esto me hizo entender el concepto de las “sales de baño”. Siempre me pregunté qué sentido tenía echar sal al baño. Entonces lo entendí. Bueno, pues las bañeras que la mayoría tenemos en el hogar pueden convertirse en balnearios caseros de alto rendimiento y bajo costo. De hecho ¿quiénes fueron los primeros que tuvieron bañera en casa? La gente de clase acomodada. Piénsese que en los años 40 del pasado siglo XX la gente pobre no tenía ni baño. Quienes iban a los balnearios pertenecían a la clase acomodada porque un balneario ni era ni es barato. Una estancia de un mes puede costar más de 3.000 euros en la actualidad. Algo que ni un rico paga con gusto ya que éste suele ser alguien que lo que busca es cómo obtener lo que quiere sin pagar por ello. Así que cuando los ricos se dieron cuenta de que los balnearios curan -aunque ignoraran por qué- se decidieron a estudiar cómo tener alguno siempre a su disposición pero sin pagar tanto por ello. Entonces les contaron que el agua de los balnearios cura porque sus aguas son termales. A lo que el rico responde: “¡Que me pongan una terma en casa”. Es que las aguas de balneario son minerales, les dicen luego. Y entonces preguntan qué minerales llevan, hablan con algún químico y éste les explica que en las aguas de balneario hay 20 gramos de sales por litro de agua. Así que los ricos, aleccionados, encargan bañeras sabiendo que deben llenarlas hasta la mitad -para que haya unos 100 litros de agua- y luego agreguen dos kilos de sal marina. De esa forma la proporción de sal será también de 20 gramos por litro. Y ya tienen un gradiente osmótico. Resumiendo, las bañeras caseras son en realidad artilugios terapéuticos muy eficaces que nadie nos ha enseñado a utilizar. Porque cuando el agua caliente dilata los poros de la piel y éstos se abren el organismo transpira eliminando anhídrido carbónico (CO₂) a la vez que expulsa grasas, amoníaco y ácido úrico. Y todas esas fracciones ácidas que eliminamos a través de la piel en la bañera ya no necesitan ser desechadas por los pulmones, los riñones y el hígado con lo que les evitamos que tengan que filtrarlas ellos. Basta en suma agua caliente -no hace falta que queme- y dos kilos de sal marina en la bañera para configurar un mecanismo sencillo de alcalinización rápida -media hora de baño diario bastan- a disposición de cualquiera. Y barato. Tales baños suponen una diálisis percutánea, una especie de pulmones, riñones e hígado artificiales de alto rendimiento y bajo coste que casi nadie usa porque no se lo han explicado.

-Bueno, no todo el mundo -y pienso especialmente en las personas mayores- se puede permitir entrar y salir de la bañera todos los días.

-Siempre hay alternativas. A la gente mayor que no puede o debe entrar en la bañera para evitar riesgos mayores le digo simplemente que no se meta. Basta que se siente en una silla, coja un barreño pequeño donde quepan unos diez litros, eche en él agua caliente y un cuarto de kilo de sal marina para mantener la proporción de la que hablábamos y lo disfrute. Es verdad que la superficie corporal expuesta es menor pero tres baños de pies al día equivalen a un baño completo. Puede hacer por tanto diez minutos por la mañana, diez al mediodía y diez por la tarde-noche. Y respecto a la temperatura siempre les digo a los pacientes que deben sentirse a gusto. Hay personas a las que les va bien 25 grados y otras a las que les van 30. Con 30 grados a la sombra ya se suda... y la cuestión es sudar. Redescubramos a Galeno, o si se quiere, a nuestras abuelas que curaban siempre con cuatro elementos. Lo primero que hacían nuestras abuelas en cuánto decías ¡ay! -y daba igual lo que te ocurriera- era prepararte una lavativa. Y luego nos daban un caldo de pollo o gallina, o un caldo de verduras, o una compota de manzana o pera, o un arroz caldoso, y con eso -la lavativa y el caldo- ya tenían su cura de

aguas. El tercer pilar que proponían era una buena sudada. Todo lo arreglaban con una buena sudada. Cuando las abuelas no tenían bañera -lo comprobé cuando ejercí la medicina rural en la comarca de la Segarra en Barcelona- ponían agua a hervir, llenaban botellas de cristal con el líquido a 70-80º, las envolvían con toallas -para que el cristal no quemara la piel- y colocaban luego tres botellas a cada lado del enfermo añadiendo cuatro mantas encima. ¡Y no veas tú qué sudada! Bueno, también usaban hierbas medicinales porque a diferencia de la generación actual conocían bien sus propiedades terapéuticas.

-¿Cuál es el fin primordial de una lavativa?

-Desintoxicarse, y por tanto, proteger el hígado. **Un colon tóxico a quien más afecta es al hígado.** Y voy a explicarlo de una forma muy expresiva: al lado de cada inodoro hay en todas las casas una escobilla porque la suciedad se pega y cuando activas la cisterna los restos fecales quedan a menudo adheridos. Bueno, pues en nuestro intestino pasa lo mismo: por él transitan todos los días restos fecales y siempre quedan restos adheridos a la mucosa. Al punto de que con el tiempo puede llegar a formarse una auténtica carcasa de restos fecales pegados a la mucosa intestinal. Lo sabemos pero no lo valoramos. Y sin embargo tiene mucha importancia. Una de las funciones primarias del colon es recuperar el agua de la digestión y cursar el bolo fecal en estado sólido. Para hacer la digestión utilizamos de hecho casi cinco litros de agua que obtenemos con la que ingerimos al beber pero también con el agua presente en la comida -especialmente en frutas y verduras ya que en un 90-95% son agua- y en los jugos gástricos (hasta dos litros y medio). Todo ello sirve para hacer una gran sopa, emulsionar las grasas y micronizar los minerales y oligoelementos para que el intestino delgado lo absorba luego todo. Lo que llega pues al colon son sólo los restos no nutritivos, los restos fecales, si bien el organismo -que todo lo aprovecha- recupera el agua deshidratando para ello el bolo fecal. Y esa agua que se absorbe en el colon va a la sangre; es más, va primero directamente al hígado. Luego, si nosotros no hacemos una limpieza periódica del colon cada vez que éste recupera agua, ésta tiene que atravesar la carcasa de restos fecales antes de llegar a la mucosa, atravesarla y llegar al hígado y posteriormente a la sangre. Con lo que acabamos llevando a ésta una auténtica infusión de aguas fecales. En otras palabras, cuando el colon está muy sucio nos intoxicamos inevitablemente. Así que uno debe plantearse hacerse una limpieza de colon cada cierto tiempo. Si se puede, una buena hidroterapia de colon. Si económicamente no se puede, mediante la lavativa de toda la vida. Muchas veces lo que yo sugiero a mis pacientes es combinar la ingesta de aloe vera con la lavativa. La idea es que el enfermo ingiera durante una semana zumo de aloe vera para ayudar a desprender los restos adheridos y luego se aplique la lavativa. Basta entonces meterse un par de litros de agua templada/caliente para que el colon quede limpio.

HERRAMIENTAS DE ASALTO

-Luego en su teoría del asedio las distintas terapias que sabemos también utiliza -como la Hipertermia, la Ozonoterapia, la Biorresonancia, etc.- jugarían entonces el papel de las antiguas herramientas de asedio: escalas, arietes, catapultas...

-Se trata de herramientas terapéuticas útiles que al no producir además efectos secundarios negativos pueden agregarse al tratamiento. Ayudan a que la respuesta sea mucho más rápida. Dicho esto debo reconocer que para mí, en particular, hay un antes y un después en los resultados que obtenía hasta noviembre del 2008 y los que observo desde entonces cuando empecé a aplicar los protocolos de los doctores Banerji. Estos dos médicos hindúes, a los que he tenido la fortuna de poder acompañar durante nueve días enteros en su hospital de Calcuta viéndoles trabajar, tienen el mérito de haber simplificado la Homeopatía. Sencillamente,

atienden en ese centro junto a sus ayudantes a tal cantidad de personas al día –¡unas 3.000!- que han podido constatar en poco tiempo que hay remedios realmente universales con campos de acción muy concretos según la dilución que se utilice. Y eso facilita mucho elegir el remedio homeopático.

Por ejemplo, han observado que el Arsenico album a la 3 CH tiene un tropismo y una acción concreta sobre la mucosa gástrica, a la 6 CH la acción la tiene sobre las mucosas de las vías respiratorias altas, y a la 200 CH actúa sobre la piel. Y que la gente responde siempre; en mayor o menor grado pero responde. Por mi parte, antes de conocer a los Banerji utilizaba la Homeopatía simplemente para tratar de que el paciente respondiera lo más rápido posible a los tratamientos. Y me ponía muy contento al ver que gracias a ello no sufrían anemia y los vómitos eran escasos o no los tenían. Muchos no necesitaron transfusiones de sangre, se levantaban bien por la mañana, se sometían a sus sesiones de quimio, llegaban a casa, se tomaban un baño y hacían vida normal por la tarde sin apenas deterioro físico. Y encima remitían más rápido de lo esperado. Pero ahora lo que estamos viendo con los protocolos de los Banerji no es que remitan rápido sino que remiten rapidísimo. La acción antitumoral es tan espectacular que algunos casos se han publicado hasta en Oncology y se han interesado ya por sus trabajos y protocolos desde el Anderson Cancer Center de Houston (Texas, EEUU) y la Universidad de Texas hasta el Hospital Presbiteriano de Nueva York. Hoy estos centros reconocen que sus protocolos funcionan y actúan al nivel del ADN en la célula tumoral. Es un avance importantísimo. En fin, toda herramienta que ayude a afrontar una enfermedad como el cáncer es buena, pero es que además ninguna de las que yo utilizo obliga al paciente a elegir, a tener que dejar algo. Son todas complementarias.

-¿Y cuál es el papel de las vitaminas, minerales y oligoelementos en su protocolo?

-Básico. Pero elegimos las que vamos a suministrar al paciente -para mejorar el rendimiento de su organismo- no tanto por el tipo de tumor sino por la respuesta que se obtiene, porque no todos los enfermos responden igual a los mismos productos. Para el riñón, por ejemplo, sabemos que es bueno el complejo de vitaminas B que es además diurético. Cuando uno toma vitamina B la orina se vuelve inmediatamente muy amarilla ya que activa la función renal y se excreta por el riñón. Las vitaminas del complejo B son sobre todo hepatoprotectoras y mejoran la coleresis o secreción de bilis hepática además de ser antianémicas, antineuríticas y mejorar la conducción a nivel de la placa motora del corazón. Sabemos asimismo que el sistema inmune del paciente oncológico está muy deprimido porque en un medio ácido no trabaja bien. El pH de la sangre en condiciones normales es de 7'4, es decir, ligeramente alcalino, y, por tanto, si se recupera la alcalinidad el sistema inmune volverá a trabajar adecuadamente. Y es que nada funciona de forma aislada. Por ejemplo, para que pueda haber unión entre una inmunoglobulina y un virus se necesita el concurso sinérgico de las vitaminas A, C y E. Así que lo suyo es añadir tales elementos para conseguir que los sistemas inmunitarios sean también competentes. Y otro tanto pasa con otras sustancias ortomoleculares. Sabemos que hay minerales como el selenio o el germanio 132 que tienen una gran potencia antioxidante y por eso los añadimos. En definitiva, la idea fundamental de nuestro tratamiento es la de potenciar los sistemas de defensa del cuerpo. Se consiguen unas respuestas terapéuticas extraordinarias dejando que sea el propio organismo el que resuelva la enfermedad. Nosotros nos limitamos a señalar al enfermo la ruta y a sugerirle luego -si procede- pequeñas modificaciones según sea su evolución. A fin de cuentas cada paciente es un mundo.

-¿Cree usted que ha cambiado algo la mentalidad de los oncólogos respecto de la medicina natural en los últimos años?

-Poco a poco... pero sí. Puedo decirle que hay ya bastantes oncólogos y radiólogos de distintos lugares de España que llevan tiempo enviándome pacientes para que les desintoxique porque reconocen abiertamente que haciéndolo sus tratamientos van mejor. Otra cosa es que lo pidan aún con la boca pequeña y que su petición siempre vaya acompañada de la coletilla "Mira, Alberto, esto que se quede entre nosotros". Pero la apertura es cada vez mayor. Claro que hay una especie de run-run entre los pacientes en las salas de espera sobre la eficacia de lo que hacemos y al final todo se sabe. Bueno, no es menos cierto que quienes más pacientes nos mandan son los enfermeros/as porque también son quienes tienen más contacto directo con los pacientes. Como es cierto que cada vez más médicos entienden que la Medicina Biológica o Naturista no es una "medicina complementaria" ni una "medicina de confrontación". Es simplemente Medicina.

La inmensa mayoría de las llamadas "enfermedades" tienen un mismo origen: la acidificación del organismo y/o su desnutrición. Desde las patologías neurodegenerativas hasta las musculares pasando por las circulatorias, las respiratorias o las digestivas. Cáncer incluido. Un organismo acidificado es un organismo enfermo. Un organismo con carencia de nutrientes esenciales es un organismo que no puede funcionar correctamente. Y ambas situaciones dan lugar a la inmensa mayoría de las patologías. Que los médicos -convencionales o no- ignoren esto es lo que impide que logren ayudar a sus pacientes. Pues bien, el Dr. Alberto Marti Bosch, miembro de nuestro Consejo Asesor y quien cerró a finales del pasado año el III Congreso Internacional sobre Tratamientos Complementarios y Alternativos en Cáncer con una ponencia cuyo DVD recomendamos adquirir a todos nuestros lectores por su interés y carácter didáctico ya que es útil para cualquier enfermedad- nos explica de forma tan sencilla como breve las causas a nivel biológico de la inmensa mayoría de las enfermedades y cómo afrontarlas.

La Medicina convencional ignora la causa o etiología de la inmensa mayoría de las llamadas "enfermedades"; por eso dice que son idiopáticas, es decir, desconocidas. La verdad sin embargo es que sí se conocen pero no se les explica a los médicos en las facultades de Medicina. En Discovery DSALUD se viene de hecho denunciando esto desde hace años. Pues bien, las principales las causas son, de forma resumida, las siguientes:

- 1) Los traumas espirituales -es decir, de conciencia- y psicoemocionales. Sencillamente porque se somatizan. Que mis colegas no entiendan -porque no se les ha enseñado- que muchas patologías tienen ese origen impide que se trate ese aspecto y el enfermo no se recupere.
- 2) Las disfunciones del organismo a nivel energético. Los seres vivos somos seres electromagnéticos y nos afecta pues el mar de frecuencias en el que estamos inmersos. Pueden dañar incluso el ADN. De ahí que tanto una tormenta eléctrica como vivir ceca de una torre de alta tensión o un transformador o estar con el móvil pegado a una oreja o con el WiFi constantemente emitiendo radiofrecuencias pueda afectar gravemente a nuestra salud. Descompensando nuestros organismos a nivel energético. Por eso las terapias que reequilibran el cuerpo energético son a veces tan útiles. Es el caso, entre otras, de la Acupuntura.
- 3) La intoxicación del organismo. Un organismo intoxicado es un organismo acidificado, es decir, con un pH muy bajo. Y en tales ocasiones el cuerpo no funciona bien.

4) La desnutrición. Hay cientos de millones de personas que comen a diario en abundancia y padecen desnutrición. Es decir, les faltan nutrientes esenciales para la vida. Porque no se trata de cuánto se come sino de qué y cómo se come.

Dicho esto en este artículo vamos a centrarnos en explicar cómo afrontar estos dos últimos aspectos. Y voy a intentar hacerlo de la forma más sencilla y pragmática posible.

LA INTOXICACIÓN

El simple hecho de vivir genera residuos tóxicos. Si comemos defecamos, si bebemos orinamos, si respiramos generamos CO_2 ... Y todos esos residuos tóxicos deben ser eliminados y reprocesados por el ecosistema a fin de que vuelvan a ser útiles en el ciclo de la vida. Bueno, pues a nivel celular ocurre lo mismo solo que nuestro organismo es como una gran pecera en la que viven las células. Recordemos que nuestro cuerpo está constituido por un 70% de agua y que ésta es salada (tiene 9,4 gramos de sal por litro de agua). Así pues somos una gran pecera móvil de agua marina en la que viven nuestras células y es fundamental que dicha agua se mantenga perfectamente limpia, depurada y libre de toxinas así como de agentes patógenos: virus, bacterias, parásitos, metales pesados, sustancias químicas tóxicas...

Obviamente nuestro organismo, como el de cualquier ser vivo, es algo formidable y fascinante con unas capacidades de autorregeneración increíbles pero en la actualidad el grado de contaminación del aire, del agua, de los alimentos, de la ropa y del medio ambiente en general es ya tal que con frecuencia hay que ayudarlo. ¿Y cómo hacerlo? Pues primero hay que saber cómo funciona para poder mantenerlo limpio y libre de toxinas. Y para ello vamos a centrarnos en el trabajo del Dr. Alfred Pishinger que fue el primero en explicarlo en su libro *The Matrix and Matrix Regulation*. Como puede verse en el esquema el pulmón es el órgano responsable de enviar oxígeno al sistema arterial para que éste lo distribuya por todo el organismo y llegue así al sistema celular. El tubo digestivo, por su parte, absorbe los alimentos, los envía a la sangre y a través de ella llegan al hígado para que éste los procese y los distribuya de nuevo a través de ella al sistema celular. De tal forma las células reciben el oxígeno y el alimento que necesitan.

Ahora bien, al recibir el oxígeno las células generan anhídrido carbónico (CO_2) -también denominado óxido de carbono, dióxido de carbono y gas carbónico- del que hay que deshacerse porque en contacto con agua se transforma en ácido carbónico el cual pasa al plasma intersticial, luego al sistema vascular venoso y de éste al pulmón que se encarga finalmente de eliminarlo del organismo.

En cuanto a los nutrientes cuando la célula recibe grasas -sean de origen animal o vegetal- genera como residuo ácidos grasos que pasan al plasma intersticial y de ahí al sistema vascular venoso el cual lo llevará hasta el hígado para ser excretado en forma de sal biliar o bilis. Y cuando recibe proteínas -tanto de origen animal como vegetal- lo que la célula genera como residuo es ácido úrico que pasa al plasma intersticial y de ahí al plasma vascular para luego llevarse al riñón y eliminarse del organismo en forma de orina.

Obviamente los restos no nutritivos se excretan por el tubo digestivo en forma de heces fecales. Hasta aquí todo es obvio aunque nunca pensemos en ello y mucho menos en la importancia de que dichos órganos funcionen al 100%.

En suma, tal es de forma muy simplificada nuestro sistema de limpieza o drenaje. Solo que si éste falla el material tóxico de desecho empantana el espacio intersticial -es decir, el espacio acuoso que

baña los tejidos- intoxicándolo. Y cuando las células están rodeadas de las propias toxinas que han generado no pueden vivir correctamente ya que su entorno **se vuelve ácido por la acumulación de ácido carbónico, ácidos grasos y ácido úrico**. Tres ácidos que son cáusticos y por tanto lo queman todo haciendo que las células se queden sin oxígeno y sin nutrientes. Y claro, sin oxígeno y sin nutrientes sólo pueden pasar dos cosas.

1) Que las células se mueran.

Y en tal caso o se fibrosan o se enquistan.

Es cuando aparecen los fibromas y los quistes. Es decir, ésa es la causa de los fibromas mamarios, los fibromas uterinos, los fibromas prostáticos, los quistes de ovarios y los quistes mamarios. Salvo que esa intoxicación/acidificación tenga lugar en los tejidos centrales porque entonces lo que aparecerá es fibrosis pulmonar, fibrosis renal, fibrosis hepática, quistes renales, quistes hepáticos o quistes pulmonares.

Ahora bien, esa intoxicación/acidificación puede darse a nivel del sistema nervioso central y entonces las células que morirán serán las neuronas. Y en tal caso...

...si mueren las células de la base del cerebro aparece el parkinson.

...si mueren las neuronas del sistema nervioso central surge el alzheimer.

...si el ataque ácido se genera sobre la mielina de los axones y de las dendritas aparecen las llamadas enfermedades desmielinizantes –hay “catalogadas” 17 o 18- como la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Evidentemente según el lugar donde empiezan a lesionarse las células la gravedad de la enfermedad será mayor o menor pero nunca deben los síntomas pasarse por alto ya que es un aviso serio de que algo por dentro va mal.

Lo singular de todo esto es que la mayoría de los médicos –especialistas incluidos- lo ignora. Por eso habitualmente frente a los fibromas o los quistes proponen sólo “vigilarlos” o extirparlos sin más. No los relacionan con un proceso de acidosis metabólica que puede ser controlado y corregido. Y cuando el proceso es más serio -como en una fibrosis pulmonar o renal o una cirrosis- y no se detectan gérmenes responsables o alteraciones genéticas se les tilda rápidamente de origen idiopático –es decir, desconocido- y se le dice al enfermo que no hay tratamiento específico.

Lo mismo que si afectan al sistema nervioso periférico o central.

Pues bien, es hora de que mis colegas y los enfermos entiendan que la causa primigenia de casi todas esas patologías es una acidosis metabólica. Y que lo hay que hacer en todos los casos es empezar desintoxicando/desacidificando a los enfermos.

2) Que las células sobrevivan. Supongo que el lector se preguntará cómo pueden sobrevivir células en medio de tal estercolero pero he de decirle que hay cuatro mecanismos de supervivencia posibles:

1) Reteniendo líquidos. Es decir, lo que hace la célula es retener agua para formar una burbuja acuosa particular donde vivir sin contacto con el medio ácido pero conectada al capilar arterial a fin de seguir recibiendo oxígeno y nutrientes. Con lo que sigue liberando más residuos tóxicos al espacio intersticial. Obviamente eso hace que los

tejidos terminen hinchándose al estar llenos de líquido, se inflamen y la persona empiece a engordar por acumulación de toxinas. Son los casos por ejemplo de esas personas que aunque sigan dietas hídricas –es decir, que solo ingieren alimentos líquidos- engordan.

2) Neutralizando los ácidos mediante su conversión en sales. Para neutralizar el ácido úrico –causa de problemas como la artritis- generando urato sódico. Y para neutralizar el ácido carbónico generando carbonato cálcico. Algo para lo que utiliza los minerales alcalinos. Entre ellos el calcio que el organismo tiene que obtener de los huesos (con lo que aparece osteoporosis). Además las sales pueden precipitar en los tejidos blandos y aparecer calcificaciones (por ejemplo en las mamas).

3) Drenando los ácidos a través de la piel y/o las mucosas. Lo cual puede ser la causa -depende del grado de acidez- de problemas como el acné, las dermatitis, los eccemas, la psoriasis...

4) Mutando. O sea, recuperando la posibilidad de automultiplicarse rápidamente. Y a eso se le llama cáncer.

LAS PRINCIPALES FUENTES DE TOXINAS ACIDIFICANTES

En suma, ante cualquier patología debemos evitar intoxicar el organismo para que no se acidifique. Y si ya ha sucedido, proceder a desintoxicarlo a fondo. Sabiendo para ello que las principales fuentes de toxinas son:

- -la propia actividad metabólica del organismo.
- -algunos alimentos (el café, el alcohol, las grasas saturadas, el azúcar, los hidratos de carbono refinados...).
- -las sustancias químicas del entorno.
- -los fármacos.
- -los xenobióticos (palabra que define a toda sustancia no natural, es decir, sintética).
- -el estrés.
- -el tabaco.
- -las drogas.

En cuanto a los síntomas de sobrecarga tóxica son éstos:

- -Retención de líquidos.
- -Coloración amarilla de las escleróticas y ojos enrojecidos.
- -Pérdida de reflejos.
- -Cansancio.
- -Irritabilidad.
- -Insomnio / somnolencia.
- -Incremento del umbral del dolor.
- -Dispepsias.
- -Malas digestiones.
- -Gases.
- -Mal sabor de boca.
- -Lengua sucia saburral.

DESINTOXIQUE EL ORGANISMO

En suma, independientemente de la patología que se manifieste todo enfermo debe depurarse -es

decir, desintoxicarse- alcalinizándose. Y eso se logra mediante:

-La ingesta diaria de al menos dos litros de agua mineral.

-La eliminación en la dieta de todos los alimentos a los que sea sensible o intolerante (para lo cual deberá hacerse un test de intolerancia alimentaria) así como de los acidificantes.

-Un ayuno terapéutico controlado (el tiempo dependerá de su situación personal).

-Una dieta depurativa.

-Ejercicio físico diario (lo ideal es caminar a buen paso un mínimo de cuarenta minutos diarios).

-Dos o tres hidroterapias de colon (dejando pasar un mes entre ellas)

-Baños de agua diarios con sal marina (2 kilos por bañera).

-La ingesta abundante de frutas –siempre en ayunas- y verduras... pero ecológicas.

-El consumo de plantas adecuadas según los casos sabiendo que –entre otras- son...

...drenadoreshepato-biliares la alcachofera, el diente de león, el cardo mariano y el boldo.

...drenadoresrenales la cola de caballo, el té verde y la arenaria.

...drenadorespulmonares el tomillo, el gordolobo y el llantén.

...drenadoresintestinales el aloe vera y las semillas de lino.

...activadores del sistema inmune la equinácea, la sosa canina y el reishi.

...sedantes del sistema nervioso la angélica, la valeriana y la flor de azahar.

Añadiré que son coadyuvantes útiles terapias como la Linfoterapia, el Par Biomagnético, la Acupuntura, la Homeopatía, la Oligoterapia, la Reflexoterapia, la Quiropráctica, la Osteopatía, la Psicoterapia, el Hidromasaje, los baños termales y los baños de vapor entre otras.

DÉFICITS NUTRICIONALES

Termino este breve texto explicando que hoy muchos vegetales y frutas carecen a menudo de los nutrientes que les son propios porque las tierras no se dejan suficientemente en barbecho y está demostrado que la carencia de algunas sustancias son causa de muchas de las llamadas enfermedades. Sin olvidar que el abuso de alimentos refinados y la cocción a altas temperaturas son errores muy comunes que perjudican la salud.

Debe saberse asimismo que cuando un organismo está acidificado y se interponen radicales ácidos libres entre el capilar y la célula se empiezan a destruir nutrientes esenciales para ella por ataque ácido directo sobre los mismos. De ahí la importancia de que paralelamente al proceso de desintoxicación nos aseguremos de que al organismo no le faltan los nutrientes que necesita para

su correcto funcionamiento. Algo que depende de cada caso y no debemos generalizar. En cualquier caso esta revista lleva años dando pistas en la sección de Nutrición Ortomolecular–aunque sin especificar dosis- sobre cuáles son los nutrientes más adecuados en cada patología y el lector puede acceder a esa información a través de su [web: www.dsalud.com](http://www.dsalud.com).

Dr. Alberto Martí Bosch

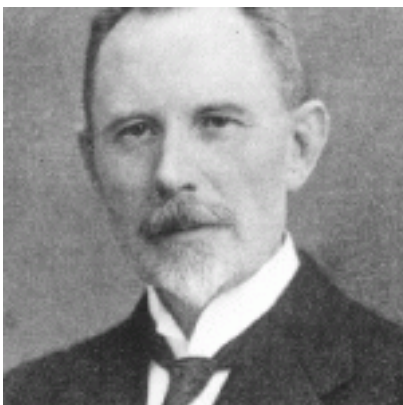
Acidez y alcalinidad : Muy importante

La alcalinidad como base de la salud

Índice del documento:

- ¿En qué consiste el Ph base?
- ¿Por qué es tan importante para nuestra salud?
- ¿Qué es lo que provoca o produce la acidificación?
- ¿Qué consecuencias tiene la acidificación?
- ¿Qué función tienen los MICROORGANISMOS?
- CUANDO EL PEZ ESTA ENFERMO, CAMBIA EL AGUA!
- ¿Cómo fomentar un estado alcalino?
- ¿Qué alimentos alcalinizan el cuerpo?
- ¿Hay algo más que alcalinice el cuerpo?
- ¿Cómo saber en qué estado estamos?
- ¿Por qué la alimentación ecológica favorece un estado alcalino?
- ¿Por qué el contacto con la naturaleza favorece un estado alcalino?

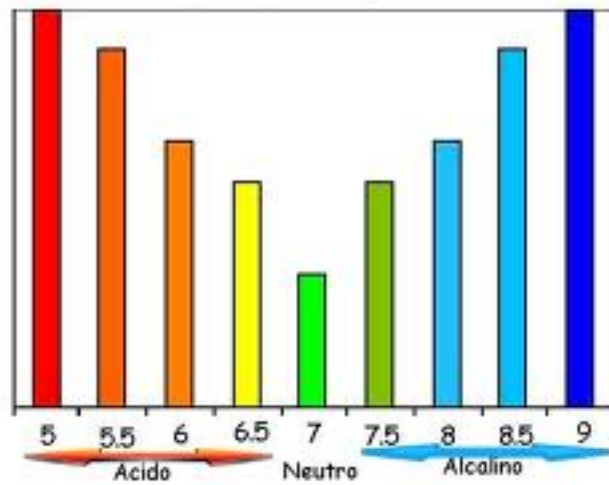
¿En qué consiste el Ph base?



El término Ph lo definió originalmente un bioquímico danés en 1.909 llamado Soren Peter Lauritz Sørensen. El Ph significa literalmente el “potencial de hidrógeno”, es decir, el Ph sirve para indicar la concentración de iones de hidrógeno en un fluido. Los iones de hidrógeno simplemente son protones (partículas o moléculas cargadas positivamente). Y ya que los ácidos disueltos en un fluido son lo que producen iones de hidrógeno, sabemos que cuantos más iones de hidrógeno haya en una solución, la que sea, más ácida será esa solución. Por lo

tanto, si miramos la concentración de iones de hidrógeno en un fluido (fluidos corporales saliva, orina, sangre, líquido extra e intra celular), el Ph nos indicará si un fluido o componente es ácido, alcalino o neutro. Esta es la razón por la cual medir el Ph de nuestros fluidos corporales y tejidos nos permite determinar si nuestro cuerpo está en un estado de equilibrio

Escala de pH



ácido-alcalino.

Debe matizarse que una sustancia ácida desprende o libera iones de hidrógeno y una sustancia alcalina absorbe iones de hidrógeno.

El Ph se mide con una escala que va desde el 0 hasta el 14. La medida 7 es el neutro; es decir, que no es ni ácido ni alcalino. Cualquier medida bajo 7 se considera ácido y por encima alcalina. También es importante recalcar que la variación de un valor representa 10 veces más, o 10 veces menos, es decir, un Ph 7, es diez veces más alcalino que un Ph6, por ejemplo. Así que, cualquier ligero cambio, representa un cambio enorme.

¿Por qué es tan importante para nuestra salud?

Cuando hablamos de salud, el equilibrio del Ph lo es todo. El equilibrio entre estos dos componentes, ácido-alcalino, es esencial, no solo para nuestra salud a todos los niveles, sino para retrasar el envejecimiento y envejecer de otra manera. El equilibrio del Ph de nuestros fluidos corporales: saliva, orina, sangre, líquido inter y extra celular.



El premio Nobel Albert Sent.-Gyögyi, 1937 (por descubrir la vitamina C en 1927) dijo que el cuerpo “es alcalino por diseño, pero sus funciones son acidificantes”. Se refería a que todos los

procesos metabólicos del cuerpo producen enormes cantidades de ácido, minuto a minuto, a pesar de que para poder funcionar apropiadamente, las células y los tejidos, necesitan un entorno alcalino, y el cuerpo hará todo lo que esté en su mano para mantener su diseño alcalino y mantener el equilibrio del Ph.

Todas las funciones corporales producen efectos ácidos; por lo tanto es muy fácil y normal que la sangre y los tejidos se acidifiquen. Así que se puede decir: el cuerpo humano es alcalino por diseño, pero sus funciones son acidificantes. Y en la práctica quiere decir que el cuerpo necesita un combustible alcalino, y que los ácidos se generan como un sub-producto de todas las actividades humanas.

Es importante decir, por lo tanto, que hay dos elementos químicos –ácidos y bases-, y que son opuestos, y que cuando se encuentran con determinadas proporciones, se neutralizan.

¿Qué es lo que provoca o produce la acidificación?

Como se ha dicho antes, la acidificación se produce no solo por las propias funciones del cuerpo, sino por un desequilibrio en las dietas, que son enormemente acidificantes, produciendo una sobre acidificación de las células, tejidos, órganos y finalmente la sangre. Este desequilibrio crea el marco para el caos, abriendo la puerta a las enfermedades y patologías de todo tipo.

Los pensamientos y el estrés o un estado emocional negativo también acidifican, el estilo de vida y la vida sedentaria. Los medicamentos, las ondas y cualquier elemento químico que se halle en el aire, agua o alimentos también.

¿Qué consecuencias tiene la acidificación?

La sangre idealmente debería mantenerse siempre con un Ph 7'365. Hay otras partes del cuerpo que tienen un Ph diferente. Mantener el Ph alcalino de los fluidos corporales, incluyendo la sangre, orina, saliva (lagrimas y sudor) es fundamental para tener una buena salud. Pero lo más importante es la sangre.

Las enfermedades físicas, crónicas y agudas, y el malestar son casi siempre consecuencia del exceso de ácido que estresa el equilibrio del Ph del cuerpo, llegando a producir los síntomas que ya conocemos como enfermedades. La enfermedad también puede ser el resultado de haber estado expuesto a fuentes tóxicas, contaminación de todo tipo (pero es más inusual). Dependiendo del nivel de acidez, muchas veces los síntomas son apenas perceptibles. La buena noticia es que podemos revertir ese estado ácido, siendo responsables y eligiendo otros estilos de vida y otros alimentos.

Nuestro cuerpo no puede soportar por mucho tiempo permanecer en un estado ácido. La acidificación se presenta en el cuerpo en 7 fases:

1. Pérdida de energía
2. Sensibilidad e irritación
3. Mocos y congestión
4. Inflamación
5. Endurecimiento de tejidos blandos (Induración, incluyendo lupus, Lyme, fibromialgia, endurecimiento de las arterias, placa)
6. Ulceración

7. Degeneración (cáncer, enfermedades coronarias, infarto, sida, esclerosis múltiple, diabetes)

En los estadios iniciales de la acidez los síntomas pueden no ser muy intensos y pueden

incluir cosas como erupciones cutáneas, migrañas, alergias, resfriados y gripe, y sinusitis. A medida que la acidez va avanzando la cosa se va complicando resultando en disfunciones de las glándulas tiroideas, adrenales, hígado y etc., Y si el Ph de los tejidos se acidifica aún más, los niveles de oxígeno decrecen y el metabolismo celular se detiene. Es decir, las células se mueren. Te mueres.

Para prevenir esto, cuando hay mucha acidez en el cuerpo, la sangre comienza a retirar minerales alcalinos de los tejidos para compensar. Hay unos minerales que neutralizan, o desintoxican los ácidos potentes del cuerpo, pero los más importantes son:

- SODIO,
- POTASIO,
- MAGNESIO Y
- CALCIO.

Un cuerpo sano siempre tiene una reserva de estos minerales alcalinizantes para un caso de emergencia. Pero si hay pocas reservas o no lo obtiene de los alimentos, lo va a buscar a cualquier otro sitio; la sangre (sodio y potasio), los huesos y cartílagos(calcio), o los músculos (magnesio) dónde son necesarios. Y esto obviamente puede conducir a deficiencias y a la variedad de síntomas que de ello deriva.

Cuando la acidez es tal que el cuerpo no puede eliminarla vía orina, heces, respiración o sudor, lo que hace es almacenarla en los tejidos. Entonces el sistema linfático (inmune) hace lo que puede para neutralizarlo y eliminar todo lo que puede. Y esto significa, volver a lanzarlo de nuevo a la sangre, generando un círculo vicioso, robando aún más minerales básicos del propio cuerpo y estresando al hígado y a los riñones. Aún más, si el sistema linfático se ve saturado, o sus conductos no funcionan correctamente (muchas veces por falta de ejercicio), los ácidos se acumulan en el tejido conectivo.

Los desequilibrios del Ph de la sangre y de los tejidos producen irritación e inflamación y preparan el terreno para las enfermedades. El sistema circulatorio intentará eliminar los ácidos en forma de gas o de líquido, a través de los pulmones o los riñones. Si hay demasiados desechos, los depositará en varios órganos: corazón, páncreas, hígado y colon, o en el tejido graso, incluyendo pechos, caderas, muslos y abdomen y cerebro. Conocemos estos depósitos como: pólipos, fluidos, quistes, cristales ácidos, tumores, verrugas, protuberancias, masas, manchas, lunares, ampollas, etc.

A este proceso también se le puede llamar: envejecer. Finalmente, si continúa, (en el séptimo nivel de acidez) este proceso conduce a las enfermedades degenerativas, incluyendo cáncer.

Y todo esto provocado por ácidos derivados de la dieta, metabólicos y del entorno. Ácidos de dieta, se refiere a lo que comes y bebes; ácidos metabólicos se producen a medida que el cuerpo procesa lo que se come y se bebe (para convertirlo en energía); ácidos ambientales vienen del entorno, productos sintéticos o el humo de una fábrica o los coches, también se incluyen el entramado eléctrico y las ondas de todo tipo.

Por otro lado, una sangre y tejidos sanos y alcalinos crean un cuerpo sano.

¿Qué función tienen los MICROORGANISMOS?

Una de las consecuencias peores de tener un cuerpo demasiado acidificado son los “bichos” que crecen con fuerza dentro de él: bacterias, levaduras u hongos de todo tipo. (Se pueden ver claramente en la sangre). Los desechos ácidos preparan el terreno para la proliferación de todo tipo de microorganismos devastadores dentro del cuerpo, empezando por las famosas CÁNDIDAS. CÁNDIDAS es el nombre común en latín para denominar LEVADURA, que en verdad es un tipo de hongo. Las levaduras y los hongos son formas unicelulares que crecen en materia humana, animal o vegetal. Están por todas partes. Las CÁNDIDAS normalmente se encuentran en el tracto gastrointestinal a causa de la ruptura de los alimentos. Pero pueden crecer de manera desmesurada provocando montones de síntomas desagradables, crónicos o fatales. Todos conocemos sus efectos: infecciones vaginales, infecciones de vejiga, llagas en la boca, en la garganta etc., Las excreciones de estos microorganismos son venenosas, son las micotoxinas y exotoxinas (mico quiere decir “hongo”, exo quiere decir “bacteria”, y toxina es “veneno”). Los microorganismos producen estos desechos ácidos cuando ingieren y digieren (fermentan) energía en forma de electrones a partir de los carbohidratos, proteínas y grasas (lo mismas sustancias que nuestros cuerpos buscan para generar energía).

Las CÁNDIDAS y otros microorganismos se aprovechan de las zonas más débiles del cuerpo, envenenándolas y agotándolas. En un medio ácido tienen campo abierto. Viven de nuestra energía o electrones, usan nuestra grasa y proteínas, incluso nuestra materia genética, ácidos nucleicos, para poder desarrollarse y crecer.

LOS MICROORGANISMOS LITERALMENTE NOS COMEN VIVOS! Después lanzan sus desechos tóxicos a la sangre y dentro de las células contaminando aún más el sistema.

Para que tengáis una ligera idea de cuan devastadores pueden llegar a ser: han sobrevivido durante millones de años sin apenas haber evolucionado genéticamente, se supone que por no necesitarlo. Son auténticos supervivientes. Existen más de 5000 tipos diferentes. Pueden permanecer en estado latente y activarse y crecer increíblemente en muy poco tiempo. Las bacterias y los hongos en sí mismos no son perjudiciales y no producen síntomas, sino sus desechos tóxicos. Tampoco son las que provocan las EFERMEDADES O LOS MALESTARES, sino que aparecen porque el terreno interno está comprometido (ácido), provocando que las células se transformen e involucionen, convirtiéndose en bacterias, levaduras y hongos.

Ej.: “Los mosquitos buscan aguas estancadas, pero no son las que provocan que el agua se estanque”.

Estos organismos (transformación biológica de las células del propio cuerpo) y sus desechos, contribuyen directa e indirectamente a una larga lista de síntomas. La mayoría de malestares y enfermedades, especialmente las crónicas y degenerativas surgen del estado de acidificación crónico, dando lugar a la transformación de microorganismos y su crecimiento desmesurado. Va desde los extremos: Pie de atleta a SIDA, diabetes, cáncer, arteriosclerosis, osteoporosis, fatiga crónica y más -incluyendo infecciones de transmisión. Incluyendo dolor, infección, fatiga y disfunciones corporales en glándulas, indigestión, diarreas, antojo alimentario, depresión, hiperactividad, comportamiento antisocial, asma, hemorroides, resfriados y gripes, problemas respiratorios, endometriosis, piel seca y escozor, gingivitis, hongos en dedos del pie, mareo, dolor en las articulaciones, mal aliento, úlceras, colitis, ardor estomacal, boca seca, problemas menstruales, irritabilidad, ojos hinchados, falta de libido, lupus, cambios de humor,

desequilibrios hormonales, infecciones vaginales, quistes y tumores, artritis reumatoide, parestesias, fiebre del heno, acné, gases, hipoglucemia, hernia de hiato, migrañas, atontamiento, insomnio, tendencias suicidas, frío constante, sobre peso, exceso de delgadez, hipersensibilidad química, poca memoria, dolores musculares, alergias de todo tipo, irritación ocular, esclerosis múltiple, mala absorción de alimentos, infecciones de vejiga, por nombrar algunas....

¡Los MICROORGANISMOS son transformaciones biológicas de tu propio cuerpo y viven y prosperan en un medio ácido con poco oxígeno! Les encanta nadar en sus propios desechos que aún añaden más ácido al organismo. Existen más de mil toxinas producidas por bacterias, levaduras y hongos. En un medio interno ácido las células del cuerpo degeneran, o involucionan convirtiéndose en bacterias, levaduras, y hongos de todo tipo.

Por eso es importante que el cuerpo esté alcalino-básico, porque así las células no se transforman en bacterias, levaduras y hongos. Cuando hay un equilibrio ácido-base, las células se transforman, dando a luz a microorganismos, sin que haya un desarrollo y crecimiento excesivo de sus formas negativas peligrosas, se genera el medio óptimo para el crecimiento exclusivamente de células corporales vibrantes y una disminución o eliminación de todos los niveles de microorganismos.

El Ph de la sangre y orina es el factor más importante a la hora de determinar el estado de los microorganismos en la sangre.

El crecimiento excesivo de microorganismos ocurre en dos fases:

- en la fase inicial de desarrollo, los microorganismos crecen en pequeñas colonias, y aunque son visibles en la sangre, normalmente no se detectan físicamente y no producen síntomas.
- en la segunda fase, es la fase de síntomas agudos o crónicos, las complicaciones y malestar son obvios. Esta segunda fase puede tardar años o puede ocurrir rápidamente.

Cuando el cuerpo vuelve al equilibrio, al estado base, las bacterias, levaduras, hongos dejan de desarrollarse y vuelven a ser benignas. Sus desechos tóxicos pueden ser expulsados del cuerpo.

CUANDO EL PEZ ESTÁ ENFERMO, CAMBIA EL AGUA.

Imagina que tu cuerpo es como una pecera, y que tus células y órganos internos son como los peces, que nadan en el fluido (incluida sangre) que transporta su comida y elimina los desechos. Luego imagínate que acercas mi coche y conecto el tubo de escape al filtro del aire de la pecera, después le tiro demasiada comida o comida inadecuada. El agua se llena de monóxido de carbono y se vuelve ácida, y los peces son incapaces de comerse toda la comida o de digerirla, y los restos comienzan a pudrirse. Los desechos ácidos tóxicos van aumentando haciendo que el agua sea aún más ácida.

Lógicamente los peces empezarán a enfermar o a morir. ¿Qué harías para arreglarlo? ¿Tratarías a los peces? No, obviamente cambiarías el agua. Pues lo mismo ocurre con nuestros cuerpos. Hay que limpiar el agua y mantenerla limpia.

¡EL DESEQUILIBRIO ACIDO ES PERFECTAMENTE NATURAL....CUANDO ESTAMOS MUERTOS!

El caos y desequilibrio ácido y transformación de microorganismos y luego su crecimiento desmesurado es totalmente natural y es un proceso ordenado cuando la vida está terminando. El cuerpo automáticamente se vuelve ácido cuando muere. En el momento que dejas de respirar los niveles de oxígeno descienden velozmente, generando un entorno anaeróbico (sin oxígeno) en el que pueden proliferar los microorganismos (además de que aman el ácido). Entonces se ponen a trabajar. Su gran trabajo. Una de las razones principales por las cuales forman parte de nuestro cuerpo es que se encargan de las “pompas fúnebres” cuando morimos. Los microorganismos y sus toxinas se encargan de reducirnos hasta convertirnos de nuevo en micro encimas. Los biólogos lo llaman el ciclo de carbono. Es lo que significa; “de la ceniza a la ceniza, del polvo al polvo.” El ácido es lo que hace que nuestro cadáver se pudra, se descomponga. ¡Lo escabroso es que hace lo mismo con nuestro cuerpo cuando estamos vivos!

Así que con nuestros ácidos provenientes de la dieta y del metabolismo, que generan la

transformación patológica de microorganismos, y su crecimiento desmesurado en cuerpos acidificados vivientes, el proceso se inicia prematuramente. Las bacterias, levaduras y hongos comienzan su festín antes de hora, mientras estás vivo.

Básicamente nos estamos pudriendo por dentro. Fermentando. Llenándonos de hongos.

IMPORTANTE: en principio no hay nada malo con los microorganismos. En todo caso, son buenos. Las células de todo el cuerpo se mueren constantemente, y nacen nuevas, para que el cuerpo pueda renovarse de nuevo, y mantenerse sano y vigoroso. Los microorganismos son una fase de todas las células transformadas y están ahí para manejar y reciclar, para que no se acumule la basura.

¿Cómo fomentar un estado alcalino?

Como se ha comentado antes hay una asociación entre acidez y un crecimiento desmesurado de microorganismos en el cuerpo. Ya se ha comentado con anterioridad que el exceso de acidez se genera no solo por las propias funciones

metabólicas del cuerpo, sino por el tipo de alimentos que ingerimos, lo que bebemos, los tóxicos que tomamos (medicinas, azúcar, et.), el estilo de vida (vida sedentaria o exceso de ejercicio), las emociones, pensamientos negativos, el estrés, la contaminación, etc. Es un ciclo de desequilibrio.

Las células del cuerpo están siempre trabajando para adaptarse al Ph que va descendiendo en un medio ácido. Se descomponen y evolucionan (involucionan) transformándose en bacterias, hongos y levaduras que a su vez, excretan sus toxinas (ácidos debilitantes), intoxicando aún más el ya contaminado medio interno. Es un desequilibrio para el sistema, y así es como se perpetúa el ciclo.

La buena noticia es que comiendo alimentos adecuados y tomando suplementos con sabiduría que alcalinicen el cuerpo, tomando la sal adecuada y un estilo de vida y ejercicio adecuado, los microorganismos dejarán de desarrollarse en exceso y las células comenzarán a evolucionar positivamente, y el cuerpo podrá eliminar las toxinas como es debido. El Ph se equilibra tomando los alimentos adecuados que tienen un efecto alcalinizante en el organismo.

¿Qué alimentos alcalinizan el cuerpo?

Básicamente las verduras de hojas verdes, como las espinacas, rúcula, brócoli, lechuga, canónigos, etc., también las patatas, boniatos, tomates, pepinos etc., las legumbres como los garbanzos y lentejas, las semillas y las nueces, almendras y avellanas. Limón, lima y pomelo. La sal buena no refinada.... Los cereales como la quínoa, el mijo, trigo sarraceno, espelta y el arroz integral. Tofú...

Lo ideal es que un 80% de nuestro alimento sea alcalinizante y que un 20% sea acidificante para mantener el equilibrio.

Los alimentos que básicamente nos acidifican son: proteínas de origen animal: carnes de todo tipo, huevos, lácteos. El azúcar en todas sus formas, hidratos de carbono refinados: arroz blanco, pan, pasta (trigo).

¿Hay algo más que alcalinice el cuerpo?

Excepcionalmente la sal y mejor aún, el agua de mar. Evidentemente no nos referimos a la sal refinada, sino a la Sal del Himalaya o Sal Marina evaporada.

El limón y la lima, a pesar de ser ácidos curiosamente tienen un efecto alcalinizante en el organismo. Los aceites como el de oliva, linaza, uva, aguacate también tienen un efecto alcalinizante. Asimismo, se incluyen los omega 3 (aceite de pescado o krill).

Existen también sales minerales especialmente alcalinizantes: sodio, potasio, magnesio y calcio. Se pueden comprar juntas o por separado. Existen gotas para equilibrar el Ph, para alcalinizar el agua.

Entre los complementos que personalmente utilizo y que recomiendo son las gotas de Alkalife, para alcalinizar el agua que bebemos. Tienen un PH de 10, lo que hace que al ponerlas en el agua, el ph de ésta suba por encima de 7,5. Las gotas Alkalife están desarrolladas por el Dr. Sang Whang. Para quienes esten interesados en conseguirlas, pueden contactar conmigo.

¿Cómo saber en qué estado estamos?

Hay una manera muy sencilla para poder comprobarlo. Evidentemente si nos encontramos mal, tenemos alguna dolencia o estamos sufriendo alguna enfermedad de cualquier tipo será evidente que estamos acidificados, pero muchas veces no tenemos ningún síntoma.

La manera más sencilla es testárselo uno mismo en casa con unas tiras de papel que son especiales para medir el nivel de Ph tanto de la Saliva como de la orina. Las tiras son fáciles de encontrar y son baratas.

El Ph de la saliva puede variar mucho más, sin embargo el de la orina es más estable, y por lo tanto es más fiable testar la orina, ya que nos indicará el nivel de Ph de nuestros tejidos. El Ph de la orina también puede variar en respuesta directa a lo que comemos y bebemos. Lo ideal es testar la primera orina de la mañana ya que ésta nos indicará cual es nuestro estilo de vida por lo menos de las últimas 24h. También es conveniente testar el Ph de la Saliva nada más levantarnos, antes de ingerir nada. Si vemos que sale ácido lo podemos corregir inmediatamente tomando un poquito de algunos alimentos extra alcalinizantes; almendras, brócoli, pepino, espárragos o aguacate.

El Ph debería estar idealmente en 7'2 o por encima, si está por debajo de 7, sabremos que estamos ácidos. También se puede ir comprobando nuestro estado después de cada comida para ver como estamos.

Los resultados no son definitivos.

El Ph también puede comprobarse con un análisis de sangre. El ideal será; 7'365.

¿Por qué la alimentación ecológica favorece un estado alcalino?

Favorece la alcalinidad porque no tiene pesticidas ni otros elementos químicos, y los pesticidas son tóxicos para nuestro cuerpo y por ende acidifican. Además de que la alimentación ecológica tiene muchos más nutrientes ya que la tierra dónde crecen está menos empobrecida y menos explotada que las tierras dónde se cultivan masivamente.

¿Por qué el equilibrio emocional favorece un estado alcalino?

Quienes deseen recuperar su salud o simplemente mejorarla y luego mantenerla deberán motivarse apropiadamente en todos los sentidos, en la manera de comer, beber y en especial la manera de PENSAR. El estar alcalino es un estilo de vida.

La parte del pensamiento incluye los procesos de pensamiento, sistemas de creencias, salud psicológica, bienestar emocional, nivel de conciencia personal, las actitudes, sentimientos y comportamiento.

Las emociones pueden provocar aún más acidez que lo que comes o bebes. Las emociones negativas provienen de muchos sitios y tienen muchas formas. Las emociones negativas incluyen pensamientos, sentimientos, experiencias, memorias conscientes e inconscientes, sueños. Problemas de la vida. Todos ellos causan "estrés" y el estrés genera mucho ácido en el cuerpo. Por eso es importante trabajarse todos estos aspectos. Lo que ingerimos, bebemos y nuestras emociones, son importantes para recuperar nuestro equilibrio interior. Evidentemente, si no cuidamos el aspecto mental, emocional y espiritual, solucionando nuestros conflictos como la falta de autoestima, el orgullo, ira, miedos, etc, difícilmente alcanzaremos ese estado alcalino y también nos costará mantenerlo.

Además los pensamientos negativos consumen muchísima más energía que los positivos, agotando por ende, el cuerpo.

Así es como entenderíamos que las emociones negativas pueden llegar a enfermarnos, ya que provocan por sí mismas, ese estado acidificado tan negativo.

¿Por qué la práctica del deporte favorece un estado alcalino?

El ejercicio nos hace respirar y obtener oxígeno, y hace que sudemos. Moviliza el sistema linfático. Y al hacerlo nos ayuda a estar alcalinos y a mantenernos así. El ejercicio nos permite eliminar las toxinas del cuerpo, eliminar la acidez del tejido graso. También es importante para fortalecernos y ganar flexibilidad, para fortalecer el sistema cardiovascular, los huesos y las articulaciones. Mejora el metabolismo, la presión sanguínea, equilibra el nivel de triglicéridos en sangre y los niveles de insulina.

¿Por qué el contacto con la naturaleza favorece un estado alcalino?

En verdad, lo que necesitamos para vivir es sol, agua, sal y clorofila. En la naturaleza hay mucho más oxígeno y el oxígeno es necesario para la vida. En un entorno con oxígeno el ambiente está cargado de iones negativos y como decía Dan Winter, es un entorno mucho más fractalizado. En las ciudades hay menos oxígeno, y hay todo tipo de contaminación, no solo por los coches, sino por las ondas que circulan de todo tipo, de las torres de telefonía móvil, wifis, entramado eléctrico, calefacciones, etc., Todo ello contribuye a mantener un entorno cargado con iones positivos (cuando llueve es al revés, los iones son negativos). Y este entorno favorece la acidificación. Además en la naturaleza, hay menos ruido y favorece la tranquilidad. En las ciudades hay tanto ruido que es difícil no estresarnos.

Esta información está basada en el Dr. Robert O Young y en el Dr. Sang Whang. Es preciso decir, que el contenido de esta página es únicamente de carácter informativo.

Extraído de:

www.gogobela.wordpress.com