



TU DERECHO
A VIVIR Y MORIR
SANO

ANGEL GRACIA

PhD, CNC, VMD

TU DERECHO A VIVIR Y MORIR SANO

SALUD A LOS 80 AÑOS

FRACASO DE LA MEDICINA

CONSPIRACIÓN CONTRA LA SALUD

&

PROMOTORES DE LAS ENFERMEDADES

&

**ES MEJOR NEGOCIO CUIDAR LA ENFERMEDAD QUE CUIDAR
LA SALUD**

Dr. Ángel Gracia, PhD, CNC, DVM

Copyright © 2006 por Angel Gracia, Library of Congress,
Washington, USA.

LO QUE LOS MÉDICOS

NO QUIEREN QUE SEPAS

PARA QUE LLEGUES A LOS

80s. COMO DE 45

¿POR QUÉ?

Porque, en general y culturalmente, la mayoría estamos más dispuestos a aceptar como verdadero lo que conocemos, por encima de lo que ignoramos. Y somos propensos a aceptar lo que conocemos, mejor que lo que desconocemos, aunque lo que se haya aceptado sea erróneo, o falso. Y los científicos, en su mayoría, prefieren creer en las mentiras que conocen, antes que en las verdades que ignoran

CONSPIRACION CONTRA LA SALUD

PROBLEMA:

A)- FRACASO DE LA MEDICINA

B)- CULPABLES:

1- INDUSTRIAS DE LA ENFERMEDAD

2- GREMIOS MEDICOS

3- CIENTIFICOS

4- UNIVERSIDADES

5- POLITICOS

5- IGNORANCIA CULTURAL

C)- DENUCIA

PERIODISMO CIENTIFICO

SOLUCION:

A- NUTRICION ORGANICA

B- EJERCICIO FISICO

C- MENTE

D- SOL Y AGUA DE MAR

E- INFORMACION



PARA RECETAR LA SALUD HAY QUE VIVIRLA Y PRACTICARLA

OBJETIVOS del libro: difundir

1-. El problema

- **Derecho a vivir y morir Sanos, a pesar del**
- **Fracaso** de la medicina oficialista que
- **Perjudica** a los **viejos** y a la Salud Pública pero que
- **Beneficia** a las industrias de la **enfermedad**

2-. La solución

GRATIS

- **Asistencia Integral (Nutrición-Ejercicio-Mente)**
- **Mar y Sol**
- **Derechos de los abuelos**

3-. Denunciar la conspiración contra la Salud Pública

Acotación al margen: Cuando lea las palabras **viejo(a-s)** significa que me estoy refiriendo, semánticamente, a las utilizadas en muchos países latinos como las más cariñosas y respetuosas para referirse a sus progenitores. Y cuando **generalice o totalice** sobre los médicos, biogerontólogos, sanitarios, políticos, científicos de la Ciencias Biológicas, o sus híbridos, me estaré refiriendo a la **mayoría** de ellos, **NO** a todos, porque hay **excepciones**, aunque usted no lo crea. Doy gracias a los médicos y científicos excepcionales que han colaborado con sus aportaciones para hacer periodismo de investigación y denuncia en este libro.

- La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida.**
- Conservando la salud de tus 100 trillones de células: “morirás sano”.**

-Cómo morir sano es lo que no les interesa a los doctores que sepas.

INDICE

Introducción Polémica

- Rebelde perdido (6)
- Conspiración & ventas (7)
- Desinformación científica (8)
- Guerra biológica (9)
- Congresos vs. viejos (10)
- Fracaso médico anunciado (11)
- Osteoporosis y ejercicio (13)
- Para recetar la salud hay que practicarla (14)

PRIMERA PARTE

- Tiranosaurios y japoneses (19)
- Matusalen espacial (21)
- Momias & calidad de vida (23)
- Derechos de los abuelos (25)
- Futuros viejos (25)
- Osteoporosis y SOL(26)
- Médicos artistas (29)
- Segunda opinion (30)
- Hipócrates el hipócrita (32)
- Paradigmáticos naturistas
- Inquisición médica (35)
- Vudú & Medicina (35)
- Científicos “agnósticos” (39)
- Amazonia & Medicina (41)
- Fraudes científicos (42)
- Inventando virus (43)
- Virus secos y húmedos (45)
- Gripes fraudulentas (45)
- Vacinitis microbiana
- Humanos como ratas (50)
- Negocios y vejez (51)
- Trastos viejos (52)
- Suicidio & Eutanasia (54)
- Engáñalo y recétalo (58)
- Médicos mortales (59)
- Promotores de enfermedades (61)
- Venenos médicos (62)
- Dios de la enfermedad (63)
- Fuí naufrago (64)
- Ignorancia microbiana (64)
- Dudas naturistas (66)
- Hechos & Argumentos (67)
- Dogmas científicos (69)
- DIÁLOGO DE LA IGNORANCIA SUPINA SOBRE LA VEJEZ (54)
- Hambruna longeva (70)
- Médicos inexpertos(72)
- Cardiólogos gordos (73)
- Fármacos malignos (74)
- Terrorismo científico (75)
- Derechos suprimidos (75)
- Cultura enfermiza (76)
- Hipnosis colectiva (77)
- Salud infecciosa (78)
- Naturaleza bioterrorista (79)
- Científicos como Cabras (80)
- Banderas y coliformes (81)
- Cloacas nutritivas (83)

- Lavadero público (85)
- Eternidad telomérica(87)
- Especulación cáncérgica (89)
- Vitalidad piscícola (90)
- Muerte natural (91)
- Salud y enfermedad (92)
- Pierde años(93)
- Autorreparación vs.tratamientos (95)
- Salud de ballena (96)
- Energía marina (96)
- Relajamiento marino (96)
- Salud marina (100)
- Colesterol milagroso (101)
- Dictadura médica (110)
- Suicídase con antidepresivos (110)
- Viagra macabro (111)
- Especialistas de especialidades (113)
- Micólogos o micos (114)
- Monos y científicos (117)
- Importancia del sufrimiento (122)

SEGUNDAPARTE

La Dieta de la Ballena.

La Panacea del Poder Curativo del Agua de Mar.

3 Ejes de la panacea

70% Volumen Humano es Agua de Mar.

Leyes de la Constancia Marina.

Biología Ciencia del Agua.

Especialistas en ignorancia marina

Contaminación ”.

Confusión Bacteriana

No hay Gérmenes << Patógenos>> Per Se .

Agua de Mar Endovenosa

Nutrición Orgánica Marina

Hierbas, la Industria

Sinfonía Bioquímica

René Quinton, el mar y sus leyes

Agua de Mar Medio Orgánico

Sin papeles y olvidado

Historia contemporánea

Aceptado y Olvidado

DESINFORMACIÓN INTERNACIONAL SOBRE CONTAMINACIÓN Y ESCHERISCHIA COLI . LA PLAYAS DE MIAMI VÍCTIMAS Y EJEMPLO A NO SEGUÍR

Historia de la Rotorua de una Cloaca en la Bahía de Biscayne .

Muestras microbianas

FDA (Drug & Food Administration), las Heces Fecales y el E. coli

Océanos y Salud Pública

Meeting en Miami. Feb 2003

Dogmatismo científico-universitario, 2004

“Océanos y Salud Humana. Riesgos y Medicamentos del Mar”

Un Año Antes en North Carolina. Dic. 2001

Fuentes que contagian el mar.

Drogas de Procedencia Marina o Marine Pharmaceuticals

Cronología Quintoniana

TERCERA PARTE

EJERCICIO FÍSICO

¿Para qué?

Ejercicio y Salud

Ejercicio, Huesos y Articulaciones

SOL.

Osteoporosis y Artritis

Agua de Mar y Osteoporosis-Artritis

Ejercicio Físico-Diabetes-Insulina-Glucosa-Grasas y Mitocondria

Ejercicio Físico y Salud Pública

El hombre post-revolución

Vacuna Panacea

Ejercicio Físico Racional

Juego

Valencias Físicas:

Resistencia Aeróbica

Consumo de oxígeno Control de los Aeróbicos

Resistencia Anaeróbica Resistencia Física y Menta

Coordinación

Equilibrio

Flexibilidad

Sentido Kinestésico

Fuerza, Velocidad y Potencia

Respiración .

Tipos de Ejercicio Aeróbicos

Caminar Enérgicamente y Pasear

Nado Seco

Nado Seco y Caminata Enérgica

Ejercicios Anaeróbicos

Guía para la Práctica del Nado Seco.

Duración del Ejercicio

Cuando

Ropa y Zapatos

Sudoración

CUARTA PARTE

MENTE

Pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos

No hay nada tan poderoso, ni tan frágil como la mente

Unidad Indivisible: Mente y Cuerpo

¿Dónde Funcionan los Fenómenos Mentales? ¿Qué es una Persona?

¿Qué es el Cuerpo? ¿Qué es la Mente?

¿Qué es el Espíritu?

Alma

Conciencia
Preconsciente

Subconsciente
Metabolismo Mental

Pensar = sentir = comportarse = actuar

Sentidos
Fenómenos Mentales
Se clasifican en normales, extraordinario-normales y para-normales

Normales

Extraordinario-Normales

Paranormales
Reflejo Condicionado

El Perro de Pavlov

.

Lavado de Cerebro

Repetición, Monotonía y Trance

Reflejos Incondicionados, o Instintos

Agresividad

Estrés

Psicoplasia

Tensiones Positivas

Tensiones Negativas

Tensiones son acumulativas

Frecuencia Cerebral y Trance

Reprogramación

Insomnio e Hiperideación Respuestas Sobrenaturales

Endorfinas y Defensas

Visualización y Parentalización

Querer No Es Poder

Sanación e Imposición de Manos

TECNICAS DE RELAJACION ”.

Reljición Tradicional

Relajación de Shultz

Signo Señal Visualización Anatómica y Fislológica

Relajación de los Músculos de Fibra Lisa
Milagros

PRIMERA PARTE

En la primera parte, van los problemas y sus causas. Satírica o sarcásticamente, hago comentarios ácidos sobre los causantes del fracaso de la Medicina Oficial, a nivel mundial. Es parte de una crónica oficial del fracaso sanitario publicado diariamente en los medios; además de mis experiencias personales como profesional en hospitales, laboratorios y universidades, a los que he estado ligado de diferentes formas, en varios países de Europa y América. Hay un diálogo-entrevista, más o menos autobiográfico, que refleja los grandes cambios, desde los años 1930s a los 2000s, en los que la ciencia ha evolucionado increíblemente, mientras la medicina ha involucionado; no me refiero a la biotecnología médica, los diagnósticos y la cirugía que sirven de cortina de humo para tapar el fracaso. "Tu Derecho a Vivir y Morir Sano" es violado constantemente por los efectos secundarios de los fármacos que a mansalva recetan los proveedores de enfermedades. Cada síntoma tiene una pildora tóxica que, recetada por un médico, perjudica a quien la tome, especialmente a los enfermos "crónicos", los viejos. Píldoras que tienen licencia para matar, legalmente.

La solución a los problemas que nos plantean los causantes del fracaso de la medicina, la presento bajo la única forma que hay para prevenir todo tipo de enfermedades, el 99%. La fórmula es la Asistencia Integral a la Salud Pública en base a: 1-. Nutrición orgánica y alcalina, 2-. Ejercicio físico racionalmente practicado y 3-. Mente apoyada con las técnicas de relajación, para cambiar el estilo de vida y combatir el estrés celular y mental.

El Alzheimer, el Parkinson y la arterioesclerosis no tienen razón de existir como epidemias contemporáneas, programadas científicamente, contra los viejos.

SEGUNDA PARTE

El mayor desconocimiento de los sanitaristas está en la Nutrición. No distinguen los alimentos ácidos de los alcalinos que son factores preponderantes en el pH del medio interno de todos los seres vivos. Han olvidado a los Premio Nobel por dos veces: Otto Warburg (respiración celular) y Linus Pauling (nutrición celular). Y, que la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida, como dijo el sabio sin papeles: René Quinton. Sin salud celular no hay vida que merezca la pena ser vivida. La nutrición alcalina en base al alimento más completo de la Naturaleza, el Agua de Mar, nos permite explorar las fuentes naturales y orgánicas de la alimentación auténticamente sana que nada tienen que ver con la cacareada Pirámide Alimenticia Oficial, llena de errores mortales. La prueba: el fracaso de sus resultados. La fisiología más elemental, que explico en este libro, la están olvidando e ignorando los proveedores de enfermedades, los sanitaristas. ¿A propósito?. El lector decidirá.

TERCERA PARTE

El Ejercicio físico racionalmente practicado es imprescindible para que el organismo disponga del oxígeno y los nutrientes imprescindibles para que se nutran, orgánica y sanamente, sus cien trillones de células. Y lo que es más, abre vías de comunicación. Si usted tiene un almacén, o una despensa, repletos de alimentos y nutrientes, y no dispone de transportes (globulos rojos) y una red de tráfico eficiente y numerosa (arteria-arteriolas), su almacén "engordará podrido" y usted será obeso y vivirá enfermo. De eso se trata. La falta de SOL y, en consecuencia, de vitamina D son las causas de la osteoporosis, por falta del calcio que no se absorbe sin la vit.D. La desnutrición celular lleva a todas las enfermedades. Contra el sol hay una guerra implacable. ¿ Se promueven las enfermedades por omisión?. La falta de oxígeno en el cerebro, repito, conduce al Alzheimer y el Parkinson. La solución: gratis.

CUARTA PARTE

Sin la asistencia mental el estrés reina. Sin técnicas de relajación, no importando cual, no es posible un cambio de Estilo de Vida. Parménides dijo que "pensar y ser es la misma cosa y que somos lo que pensamos". Somos prisioneros de la memoria y adictos a los malos pensamientos. Especialmente los viejos que rumian su pasado y metabolizan sus negros pensamientos. ¿ Cuántos proveedores de enfermedades recomiendan, realmente, la relajación?. "No comas, no bebas,

no fumes y tú tranquilo” es una cantaleta que el paciente es imposible que la cumpla, sino se le enseña cómo. Entrando en el subconsciente.

Definitivamente: PARA RECETAR LA SALUD HAY QUE PRACTICARLA.

? Cuántos proveedores de enfermedades practican la Asistencia Integral?. Con razón los médicos pertenecen a gremio de profesionales que tienen las más bajas expectativas vida larga. No pueden recetar lo que no conoce. En las universidades, todavía, no se habla de Asistencia Integral, porque es GRATIS.

Acotación al margen: Cuando lea las palabras **viejo(a-s)** significa que me estoy refiriendo, semánticamente, a las utilizadas en muchos países latinos como las más cariñosas y respetuosas para referirse a sus progenitores. Y cuando **generalice o totalice** sobre los médicos, biogerontólogos, sanitaristas, políticos, científicos de la Ciencias Biológicas, o sus híbridos y los templos sagrados y esotéricos que les cobijan, me estaré refiriendo a la **mayoría** de ellos, **NO** a todos, porque hay **excepciones**, aunque usted no lo crea. Doy gracias a los médicos y científicos excepcionales que han colaborado con sus aportaciones para hacer periodismo de investigación y denuncia en este libro.

-**La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida.**

-**Conservando la salud de tus 100 trillones de células: “morirás sano”.**

-**Cómo morir sano es lo que no les interesa a los doctores que sepas.**

INTRODUCCIÓN POLÉMICA

Rebelde perdido

Emigrante desde los cuatro años, no cabe duda que mi vida nómada, transcurrida por varios pueblos, ciudades y países, me programó para ser rebelde-defensor de causas “romántico-perdidas”, que pocas veces fueron del agrado de las autoridades escolares, universitarias, o político-socio-deportivo-sanitarias. Especialmente de las autoridades sanitarias. Motivo por el cual, a los 78 años de edad, vuelvo al ataque para quebrar mi “lanza quijotesca” en la lucha contra las injusticias sanitarias y abusos que la medicina y la inmensa mayoría de los promotores de las **enfermedades, más que de la salud**, han desencadenado contra los **viejos** de este mundo globalizado. Utilizando como llave maestra mis títulos doctorales de dos universidades, además de algunos postgrados nutricionistas y similares, sigo investigando las monstruosidades y atentados terroristas que, legalmente, los científicos están maquinando en sus laboratorios, a puerta cerrada, contra la Salud Pública Globalizada.

Un anarquista de los puros, mi tío Modesto, a comienzos de la década de los 40s, me enseñó a respetar y amar la Naturaleza, así como a nadar en el río más largo de España, el Ebro y, también, a ejercitarme físicamente bajo el **SOL** y sobre la nieve, pero **desnudo**. Algo que para la época ameritaba una multa y suponía un gran escándalo. Como lo es ahora, pero por otro motivo y es que, en estos tiempos, al status médico **no** le conviene que la gente llegue a **tomar el sol para que la piel sintetice gratis la vitamina D (Vit.D) y el calcio (Ca)**. Al ciudadano que se “*exponga al sol*” le sentencian con una multa mortal. Nada menos que con la “*multa sanitario-mental*” del **cáncer de piel** y sus **metástasis**. El sol es imprescindible para la síntesis de la Vit.D y ésta, a su vez, también es imprescindible para la absorción intestinal del **calcio** y otros minerales que previenen y vacunan contra la **osteoporosis**.

Y aunque se sorprenda el lector, los **hechos** demuestran que lo afirmado es la única forma de construir los pilares fundamentales sobre los que se sustenta el **derecho a vivir y morir sanos**. Derecho que tenemos todos los mortales, si nos enseñan cómo. El objetivo de este libro.

Conspiración para vender

Si no se cumple el sagrado **derecho a vivir y morir sanos** es por culpa de la ignorancia profesional de la mayoría de los integrantes de un gremio de doctores que lideran los que se autodenominan como **biogerontólogos**, apoyados por los que se autocalifican como “científicos” de la Ciencias Biológicas. Sin olvidar que la **autoría intelectual** de los desaguizados sanitarios que se cometen contra los viejos como yo, es responsabilidad de un “grupo lider” -por no utilizar otra nomenclatura que el lector puede imaginar fácilmente- que integran las **transnacionales farmacéuticas** y sus primas subordinadas las “**revistas científicas**” *The Lancet*, *Science*, *Nature*, o *JAMA* y similares, además del CDC de Atlanta y el FDA americanos, que dependen económicamente de aquéllas. Toda una **conspiración** globalizada, cuya tropa de sustentación son la mayoría de los profesionales que obedecen a sus capos porque no les queda otro remedio. El profesional militante que cuestiona sus dogmas, es perseguido, juzgado y expulsado de sus cofradías. Léase como cofradías los “honorables” **Colegios Profesionales** que defienden, a muerte, a sus miembros a los que convierten en intocables hasta en los casos más escandalosos de iatrogenia, al igual como lo hacen las organizaciones religiosas ante sus pedófilos.

“**La autoría intelectual del negocio farmacéutico**”, según Andy Kessler, les corresponde a las grandes transnacionales farmacéuticas que financian con becas o grands y salarios millonarios a “*prestigiosos científicos e investigadores*” de los laboratorios y universidades más famosas del mundo globalizado. Kessler es autor de los best-sellers “*The end of Medicine*” (El Fin de la Medicina) y de “*Wall Street Meat*” (La Carne de Wall Street). En “*El Fin de la Medicina*”, cuando trata el capítulo de la “*Conspiración del Colesterol*” y el tema de las estatinas con el *Lipitor*, menciona, irónicamente, a las grandes transnacionales farmacéuticas que manipulan los mercados medicamentosos a través de sus **médicos-vendedores**. Kessler cita como manipuladoras y promotoras de las enfermedades a: Merck, Pfizer, Bayer, Merck/Shering-Plough, Abbott, Bristol-Myers, Squibb, Glaxo Smith Kline, Procter&Gamble, Novartis, Wyeth, Astra Zeneca, Eli Lilly, Medtronic, Johnson&Johnson. Casi nada, los dueños del mundo junto con sus socios, los vendedores de armas. Los perros de la guerra. Especialmente de las armas y las guerras químicas, que no de las biológicas.

Desinformación científica

Marketing agresivo y desinformación científica son las clave para vender las medicinas tóxicas, más caras. Recientemente, el diario *The Washington Post*, el 3 de octubre del 2006, publicaba un artículo firmado por Shankar Vedantam, en el que se refería a un estudio realizado por un médico investigador de la **Columbia University**, Jeffrey Lieberman, en el que éste manifestaba que: “las superioridad de las **nuevas drogas** sobre las anteriores era exagerada en demasía”, gracias al **marketing agresivo** de las compañías farmacéuticas. Hasta tal punto, que la misma droga, bien “*marketeadada*”, subía su precio **10 veces más**. Lo que no quiere decir que esas drogas recientes no dejen de ser de **tóxicas**. Pero, en el mercado, aceptado por los médicos sin rechistar, las medicinas son adornadas de unos efectos secundarios menores y una mayor efectividad. La publicidad de las maravillas de las modernas drogas, aparecida en los noticieros televisivos de más audiencia, inducen al consumidor a pedirle a su médico que le recete lo que la televisión le vende. Los médicos, **mansamente**, porque las transnacionales farmacéuticas los tienen **amaestrados**, se dejan llevar por su ojo clínico para pronosticar tremendo éxito teraeúctico y, así, optar al premio del **mejor vendedor del mes**. Prenda el televisor y lo comprobará.

Sólamete algunas drogas para tratar ciertos problemas mentales, les suponen al a farmacéuticas ventas por diez mil millones de dólares al año, según la publicación citada. Hay naciones que no tienen un presupuesto anual de ese calibre. Estamos hablando de lo informado por el periódico *The Washington Post*, uno de los meas liberales y prestigiosos de USA. El investigador Lieberman, según el periodista Vedantam, se extiende en consideraciones que son la consecuencia de sus investigaciones durante un año. Dice que somos **desinformados y engañados** por las grades farmacéuticas transnacionales, y que **los efectos secundarios metabólicos** de las drogas son catastróficos, en la mayoría de los casos.

“El problema – señala Lieberman- es que nos enseñaron a manejarnos y caminar con una brújula que siempre marca el norte, pero, resulta que, muchas veces, el norte está detrás. Y termina preguntándose si los científicos que **inventan** las drogas se las administrarían a sus hijos.

Personalmente, creo, que sí, que se las dan a los hijos, a los padres y hasta se las toman ellos mismos, porque no se han dado cuenta de que su brújula marca el norte hacia atrás del camino que van transitando como manadas pavlovianas. Y todo, gracias a los dogmas y paradigmas científicos que, ciegamente, imparten las cátedras de las universidades.

Guerra biológica

Volviendo al tema de las guerras inventadas por los científicos para vender armas y “*contra-armas*”, la historia se repite, no es nueva, es la historia moderno-contemporánea. Más o menos, desde Hitler, la química y las armas van de la mano. Es sabido que el genocida fué patrocinado por transnacionales muy bien conocidas por los historiadores. El tema de la **Guerra Biológica**, es una **cortina de humo** hábilmente manejada desde Fort Detrick, Maryland, por los “marines” de altos vuelos. El tema del carbunco bacteridiano es una muestra. Gran ecándalo, después del 9/11, por “*sobres contaminados de polvo carbunconiano*”, para nada. Todo un cuento de Calleja. El juego de las guerras biológicas es universal. Las guerras biológicas no dependen de los microbios, dependen del **sistema inmunológico** de las personas. Por eso sitúan el origen de las pestes “*epidémico-microbianas*” en Africa, ya que los africanos son los más débiles defensivamente, por ser los más desnutridos del planeta. Los guerreros, unos y otros, se acusan de algo que no tiene sentido. Sus locuras sólo tienen sentido para atemorizar a los pueblos cuando les interesa a los traficantes de armas. Ellos saben que todo es mentira. Para empezar, todos los microbios son, en su origen, simbióticos y compañeros inofensivos de viaje de todos los seres vivos, incluidos los humanos. Los microbios son imprescindibles para que la vida sea posible, al igual que lo son el agua y el sol. La mayor biomasa del planeta la conforman los virus y las bacterias. Son nuestros aliados. No nuestros enemigos. Los enemigos de la Humanidad son otros. Por su vestimenta con bata blanca los conocerán.

Congresos vs. viejos

Los más recientes **congresos** de medicina, especialmene los dedicados a:

- **la cardiología y los viejos**
- **la traumatología referida a los viejos**
- **la obesidad y los viejos y**
- **las enfermedades degenerativas y los viejos**

son la confirmación del **fracaso mundial de la medicina** en los últimos 60 años. Una **medicina que no es científica**, sino una rama más de las artes inventadas por el hombre como el **arte** de bailar, cantar, actuar, pintar, esculpir, o tórear, esa **medicina artística**, repito, es la que ha permitido y fomentado que el 60% de la sociedad sea obesa, que el 90% de los viejos padezcan de **osteoporosis**, que el 70% de los mayores sufran y mueran de enfermedades degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, cuando todas estos males y las tragedias familiares que ocasionan, son de fácil **prevención**.

Los científicos y los médicos son culpables, también, de la **programación** de las **enfermedades periódicas**, como las gripes otoñales, las alergias primaverales, y la veraniega “*foto-fobia*” solar, por citar algunas. La programación es un gran negocio para sus jefes, las transnacionales farmacéuticas. La programación lleva al raport, con el facultativo de turno que, subluminalmente, induce a la auto-hipnosis. Con pruebas demuestro en este libro que no son exageraciones más. En los Congresos médicos se oficializan y legalizan los atropellos legales contra los mayores. Son congreso para desinformar, o para omitir información. Para hablar de las maravillas de los descubrimientos genéticos que salvarán a la

Humanidad de las catástrofes que se nos avecinan y de lo importante que es el gen de la mandíbula o de la obesidad, como han tenido la cara dura de anunciar. Como si en los campos de concentración, o en Africa, hubiese existido o exista ese gen. Este es un ejemplo de las cosas que hay que aguantar a los científicos y a los que les permiten decir locuras semejantes. Como los que hablan del **calentamiento** del planeta y hace, sólomente, 20 años hablaban **glaciación** del planeta, tema que se discutió en un programa “*Redes*”, de septiembre del 2006, de TVE (audiencia internacional), bajo la dirección irónico-sarcástica de Eduard Punset, auténtico crítico del sistema científico y autor de la frase: **ES MAS IMPORTANTE DESAPRENDER QUE APRENDER.**

Fracaso médico anunciado

Los primeros que desconocen cómo funciona el cuerpo humano y cómo hay que conservarlo, física y mentalmente, para alcanzar una longevidad plena de vitalidad física y mental, son la inmensa mayoría de los integrantes del **Gremio Médico**, o sea, la casi totalidad de los médicos y sanitaristas, tanto tradicionales como naturistas. Si estos profesionales supieran lo más fundamental de los mecanismos celulares responsables del **equilibrio** fisiológico (homeostasis) y, en consecuencia, de la salud, no hubiésemos llegado al **fracaso** que experimenta la Salud Pública Mundial por culpa de la **Medicina Moderna** que ha conseguido que el 60% de los miembros de la población de los países desarrollados, donde se aplican sus “normas sanitarias”, padezca de sobrepeso con todas las enfermedades **contemporáneas degenerativas** que la **obesidad** desencadena, tales como los infartos, las diabetes tipo 2 –niños icluidos- la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos altos, la arteriosclerosis, el Alzheimer, el Parkinson, el cáncer, las enfermedades del colágeno, la **osteoporosis**, el artrismo, el estreñimiento, la “vacinitis” causada por las vacunas, los efectos secundarios de los fármacos todos tóxicos para los organismos, el inmoral fracaso de los tratamientos contra el SIDA (provocan lo que dicen que curan) y un larguísimo etcétera... sin olvidar que la mitad de la población mundial está famélica y un 40% malnutrida o mal alimentada y, en consecuencia, desnutrida bajo la hambruna que ignoran los países ricos que, globalizadamente, les explotan inmisericordemente. Como veremos posteriormente hay una considerable diferencia entre desnutrición y mala alimentación, o mala nutrición.

Por si fuera poco, los países ricos miran hacia otro lado para no ver que la mitad de las escuelas de la Tierra no tienen agua, ni letrinas; o que 900 millones de asiáticos, 300 millones de africanos y 134 millones de latinos, tampoco disponen de agua para beber o para su higiene, motivo por el cual tienen que hacer sus necesidades fisiológicas en el monte o a campo abierto, mientras los ricos riegan con agua dulce inmensos campos de golf, o los jardines de las costas mediterráneas, cuando éstas disponen de plantas ornamentales que soportan el agua de mar, tal como lo hemos comprobado en Badalona (Barcelona), España, en investigaciones hechas por la Fundación Aqua Maris. Además de que ya se ha demostrado, en Inglaterra y en los Emiratos Árabes, que hay una grama para campos de golf que soporta el agua de mar para su riego. Por lo dicho, y otras razones que expondré, las próximas guerras serán por el agua, no por el petróleo. Guerritas que ya comenzaron regionalmente en España entre Aragón vs. Catalunya, y Castilla La Mancha vs. Murcia (Tajo y Segura). O en la India donde el pueblo se ha alzado contra la Coca-Cola, ante el despojo de que han sido víctimas los habitantes pobres por parte de las transnacionales que, apropiándose de su agua, la embotellan para venderla más cara que la gasolina.

Uno de los testimonios más reciente y fehaciente de lo que afirmo se corresponde con el **V Congreso Mundial de Cardiología** (Barcelona septiembre del 2006) presidido por el ilustre cardiólogo **Valentí Fuster** en septiembre del 2006. A quien admiro y respeto, pero que cuestiono y critico porque no estoy de acuerdo con sus directrices, por más que sea líder de la cardiología de las universidades y centros científicos más acreditados del mundo. Fuster y sus colegas caen derrumbados por la base, víctimas de los paradigmas y la inconsistencia de los argumentos que esgrimen para intentar promover la prevención de las epidemias contemporáneas, especialmente entre los mayores de edad, como yo. Su decálogo sobre la prevención de las enfermedades **cardiocirculatorias** en los viejos, insisto para dejarlo bien claro, se va al garete, porque en el triunvirato (combatir:1-tabaquismo; 2-hipertensión; y 3-fomentar: la actividad física), el tema de la actividad física se viene al suelo mientras su decálogo no tenga en cuenta que el 90% de los viejos padecen de

osteoporosis. Tema central de este libro que desarrollo y discuto amplia e integralmente, primero como nutricionista y deportista y, luego, como pionero en iberoamérica del **ejercicio físico en función de la Salud Pública**, tal como lo divulgué en mi primer libro *“Ciencia, Deporte y Ejercicios Aeróbicos”*, hace más de 30 años y en el que establecí la **Asistencia Integral** como prevención de las epidemias contemporáneas en beneficio de la Salud Pública, especialmente, la de los viejos.

Osteoporosis y “gimnasia”

La razón de mis afirmaciones es cuestión de **sentido común**. El 90% de los “viejos” de más de 60 años padecen de **osteoporosis**. Motivo por el cual, será imposible que los longevos vayan a realizar una actividad física mínima de **efectos beneficiosos**, debido a que sus **dolores articulares no lo van a permitir**. No es lo mismo ejercitarse para prevenir las enfermedades y conservar la salud, que hacer ejercicios de rehabilitación sentados en una silla, o paseando por el parque, o metidos en una piscina, a la que pocos tienen acceso. Tampoco hay que ejercitarse como si fuésemos a ir una Olimpiada. Hay que practicar ejercicios físicos **racionalmente**, y no empíricamente, como lo recomienda Fuster. Como en la época ancestral de la “gimnasia sueca” y no de acuerdo con los modernos aeróbicos del sueco Per Olaff Astrand, basados en el consumo de oxígeno según la fórmula del 70% de la MFC. Este libro abunda sobre el tema de la actividad física, para que sea practicada sin cortapisas de membrecías de clubes, spas, piscinas y similares. Por el contrario, en la mera calle o en cualquier parque, para de esta manera, gratis y fácilmente, obtener un **consumo de oxígeno** (VO₂) mínimo indispensable para gozar de la salud por la que tanto “brindamos”.

Además, hay otro motivo fundamental para que fracase la **filosofía paradigmática** de Fuster y es que mis colegas viejos no tienen la educación previa sobre el tema, ni el hábito y, mucho menos, han sido motivados para ejercitarse, porque sólo desde comienzos de este siglo es que los medios de comunicación comenzaron a difundir lo que algunos médicos (poquísimos) han denunciado sobre la comida chatarra, el tabaquismo y la falta de ejercicio físico, o sedentarismo. La relación enfermedad-ejercicio (físico), ha surgido en los últimos años, casi como una **moda**. Hace 30 años, los cardiólogos ignoraban el principio fundamental para ejercitarse aeróbicamente (consumo de oxígeno), la Fórmula de Per Olaff Astrand. Otro detalle, la Televisión Española, TVE, en el mismísimo congreso de Fuster en Barcelona, grabó una escena en la que se demostraba, con ironía y sarcasmo, cómo sus colegas fumaban en los pasillos del citado Congreso. Hay detalles que definen, y aclaran, situaciones.

Para recetar la salud hay que practicarla

De otra parte, no creo que el cardiólogo Valentí Fuster practique lo que recomienda, por la sencilla razón de que en las entrevistas que le hicieron, en el mismo canal, se decantó por la práctica de: *“cualquier actividad física, la que mayor le parezca”* y cuando la entrevistadora le habló de “deporte”, Fuster no fué capaz de distinguir entre “deporte y actividad física”. Hay detalles que definen situaciones. La teoría y la práctica, una vez más, no coinciden. Cualquiera que se mantenga activo físicamente, como yo a los 75 años, entiende lo que afirmo. *“Haga ejercicio que es muy bueno para la salud”*, resulta ser una cantaleta que, repetida por los médicos sedentaristas sin sentirla, ni practicarla, demuestra la ignorancia que sobre el tema tienen quienes repiten esa *“cantaleta pavloviana y paradigmática” de moda*, como **loros**.

Los principios fundamentales de la **respiración celular** que promulgó Otto Warburg (Premio Nobel 1931 y 1944) y de la **nutrición celular** que estableció Linus Pauling (Premio Nobel en 1954 y en 1962), en su esencia, han sido y son hoy desconocidos, sistemáticamente, por las escuelas de medicina de todo el mundo. Motivo por el cual, el 95% de los sanitaristas ignoran lo fundamental para hablar con propiedad de nutrición y actividad física y, mucho menos del trío: mente-estrés-relajación. Además, el 99.95% de los profesionales de las Ciencias Biológicas **ignoran** la composición del **medio interno** (70% del volumen corporal) de los vertebrados, incluido el de los **humanos**, como lo demuestro en el libro. A Linus Pauling todavía los científicos no le han perdonado que destruyera y aplastara dogmas científicos, mitos y paradigmas del oficialismo sanitarista global. Motivo por el cual le declararon traidor a su patria, USA, y hasta le quitaron

el pasaporte. Además, a Pauling, padre de la Medicina Ortomolecular y de la Psiquiatría Ortomolecular y de un suero sanguíneo sintético, todavía le ridiculizan por su recomendaciones sobre las dosis de la Vit.C.

Sobre el mismo tema destaco la soberbia del mundo científico contra el sabio René Quinton (1868-1925), al que enterraron con un manto de silencio después de ser el descubridor de las Leyes de la **Constancia**: Marina, Osmótica, Térmica y Lumínica. Leyes irrefutables que comprueban cómo el **agua de mar isotónica** es el medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Quinton, precursor de Otto Warburg y de Linus Pauling, fué otro padre de la fisiología moderna, hasta de mayor altura, que Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger propulsores de la **homeostasis** (equilibrio orgánico del medio interno). Pero, cometió un grave pecado, fué un sabio que: **no tenía papeles**. En mi periplo por diferentes países nunca encontré a un científico, o sanitarista, que conociese a Quinton. Y cuando les pregunté si conocían a Quinton y sus enseñanzas sobre la ingesta del agua de mar, el rictus de sus caras era el más desagradable que podían expresar, cuando no, el de una sonrisita del sabio soberbio hacia el ignorante y común ciudadano que soy yo. Después de un seminario sobre temas marinos en RSMAS (Universidad de Miami), le pregunté al científico y médico PR, guardo su nombre:

- ? Qué opina de los descubrimientos de René Quinton sobre el agua de mar en la nutrición orgánica?
- ?De quién? – me preguntó sorprendido PR
- De Quinton, el sabio francés que inyectaba y daba a beber agua de mar a sus pacientes en los Dispensarios Marinos, durante el siglo pasado y el anterior, para tratar exitosamente enfermos con tífus, tuberculosis, diarreas del lactante y ,en general, para combatir la **desnutrición** madre de todas las enfermedades infecciosas - me atreví a contestarle.
- Sabe una cosa, quien beba agua de mar, o se muere. Y antes de eso sufrirá una insuficiencia renal que destruirá sus riñones y provocará su muerte – aseveró el médico y científico que, por supuesto, desconoce a Quinton.
- Perdona doctor –repliqué volviendo a preguntar: ?cuántos enfermos ha tratado usted a los que el agua de mar le haya causado una insuficiencia renal o la destrucción de sus riñones?.
- A ninguno –contestó casi de malas maneras. Pero **es sabido** que el **agua salada** produce esos daños en los riñones.
- ?Y usted puede darme alguna cita bibliográfica –le inquirí- donde se haya publicado un estudio científico metodológico que demuestre que el agua de mar produce insuficiencia renal?. Ante la cara que puso PR decidí acabar su martirio y le dije
- Gracias doctor, por su valioso tiempo

Haber continuado la conversación hubiese sido muy embarazoso, ya que estábamos rodeados de otros científicos a los que, de reojo, yo veía como sonreían ante mi supina ignorancia al principio, mientras luego iban esfumándose. Este sabio marino desconoce lo que es el agua de mar con la que juega a investigar y con la que el 70% de volumen de su propio organismo está inundado. El agua de mar es mucho más que agua con cloro y sodio, o sal de cocina. El agua de mar, que **no es agua salada** como dice la mayoría de los científicos, contiene la **Tabla Periódica** completa, con sus 118 elementos, orgánica, biodisponible y alcalina de pH 8.4; además del fito-zooplancton, grasas, vitaminas, proteínas, cadenas de carbono y la información original del ADN de la primera célula, la que salió del mar para comenzar vida. Y

que en su forma isotónica de 9gx1L felizmente nos inunda a todos. La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida, dijo Quinton (1904). La sabiduría de PR y sus pares, se basa en la ignorancia de los paradigmas tales como “*es sabido*”, “*ha sido demostrado*”, “*siempre se ha dicho*” y similares que se los han metido a sangre y fuego en la cabeza a los futuros científico-sanitaristas en las escuelas y laboratorios. Y si no los siguen religiosamente, son obligados a salir de estampida perseguidos por los jefes de su entorno académico que, en muchos casos, tienen poderes vitalicios invisibles.

Nunca, ni ese médico ni un montón más a los que les hice las mismas preguntas, me pudieron demostrar que, personalmente, hubiesen visto pacientes que bebiesen agua de mar. Pero se atreven a pontificar sobre sus **creencias**., sin comprobarlas. **En general y culturalmente, la mayoría estamos más dispuestos a aceptar como verdadero lo que conocemos, por encima de lo que ignoramos. Y somos propensos a aceptar lo que conocemos, mejor que lo que desconocemos, aunque lo que se haya aceptado sea erróneo, o falso. Y los científicos, en su mayoría, prefieren creer en las mentiras que conocen, antes que en las verdades que ignoran.** En una parte del libro, que trata sobre los naufragios marinos, de los que en alguno he sido protagonista, abundaré sobre el tema con hechos. Categóricamente les puedo decir que el agua de mar es **diurética**.

Los dogmas y los paradigmas por encima de los **hechos y el sentido común**, es el principio fundamental para los **promotres de las enfermedades**. Ya Albert **Einstein** había dicho: “Las grandes mentalidades siempre tienen la oposición violenta de los mediocres”, caso del sabio sin papeles René Quinto.

En este libro expongo parte de lo que ha sido mi vida experimental. Escribo sobre lo que he vivido desde los 4 años, mi primera migración, hasta los 75. Algunas cosas parecerán anecdóticas, aunque todas llevan un mensaje. Mi idea es que el lector se de cuenta de que 75 años dan para mucho y que todos tenemos el derecho de aprovechar ese tiempo al máximo de nuestras posibilidades. He visitado 38 países. He relacionado mi profesión de veterinario con la divulgación (prensa escrita, radio, televisión y libros) de los temas que defienden la salud, el medio ambiente, el ejercicio físico y el deporte en función de la salud y, sobre todo, la difusión de la Asistencia Integral en beneficio del desarrollo físico y mental de la Humanidad. No es nada original. Es una recopilación de las enseñanzas de la Naturaleza y de mis colegas rebeldes. Rebeldes ante las injusticias de nuestra sociedad contra los más necesitados. Mí denuncia y mis críticas a los sanitaristas y científicos son el resultado de comprobaciones hechas en sus laboratorios de investigación y hospitales, que demuestran cómo los que rigen la Salud Pública ignoran los principios fundamentales de la salud, (primer mandamiento: no perjudicar al paciente, pero casi todos recetan medicinas tóxicas), de la Naturaleza, incluidos los humanos (sirva la repetición), que para sobrevivir por millones de años nunca necesitaron de farmacias, ni de sanitaristas. Los seres vivos, instintivamente, dejaron y dejan que sus principio de AUTORREPARACION y AUTOTRANSPLANTE actúen para perpetuar las especies que pueblan la Tierra. Y hoy mismo, las selvas con su flora y su fauna son el mejor ejemplo y testimonio de lo que afirmo. Por eso las están destruyendo.

Los temas se suceden desordenadamente. A veces, se repiten ideas con toda la intención pavloviana, y el libro, en fin, refleja mi mente anárquica e indomable como la de un potro salvaje. **No me crea, compruébelo.**

PRIMERA PARTE

Tiranosaurios y japoneses

Los tiranosaurios fueron los animales más grandes y viejos que pisaron la Tierra sobrepasando la mítica edad de Matusalen gracias a que no sufrieron de las enfermedades infecciosas, crónicas y degenerativas que hoy azotan al 70% de la Humanidad causadas por la **desnutrición** de sus habitantes en los países del tercer mundo, y por la **mala nutrición** y un catastrófico **estilo de vida** en las naciones “desarrolladas”. Los tiranosaurios sólo morían de viejos. De **muerte natural**. Los científicos que estudian sus restos milenarios no han podido encontrar esqueletos de adolescentes,

por lo que sólo han conseguido restos de tiranosaurios longevos. ¿Porqué este fenómeno tan saludable?. Muy sencillo, porque su salud la cuidaban la **Naturaleza**, que les proveía de los nutrientes imprescindibles, y el fenómeno de la **autorreparación**, o de la sanación natural, que es innato en todos los seres vivos. Afortunadamente, su salubridad no la controlaba ningún médico provisto de su clásico **arsenal terapéutico** compuesto por vacunas, cócteles de fármacos químicos, o de alimentos y suplementos alimenticios atiborrados de vitaminas y minerales químicos, no orgánicos, acompañados de hormonas, antibióticos, parasiticidas y otros potingues **terapéuticos similares**, todos, sin excepción, desencadenantes de **efectos secundarios tóxicos o venenosos**. Compruébelo usted leyendo las “advertencias” adjuntas a cada uno de esos fármacos. Los gigantes tiranosaurios disfrutaban de un estilo de vida sólo comparable al de los **peces en alta mar**, o al de las algas marinas, o al de los mamíferos marinos, que tampoco padecen de enfermedades infecciosas, ni degenerativas, ni cáncer. Lo cierto y comprobado es que la mortandad entre los jóvenes y adultos jurásicos era prácticamente nula. Sólo morían los viejos.

La salud en el mar es una constante que no puede ser alterada por la **contaminación** microbiana de procedencia terrestre (virus, bacterias, hongos y parásitos). Otra cosa es la **polución industrial** y naviera, como lo demuestro en el libro. En el mar no existe la arteriosclerosis que tapone las arterias de sus habitantes. Si consideramos que la edad de una persona es la de sus arterias, y nuestras arterias están destapadas, estaremos “**vacunados**” contra el Alzheimer, el Parkinson, los infartos cardíacos y cerebrales y, en general, contra todas las enfermedades degenerativas de moda causadas por deficiencias del riego sanguíneo que limitan el consumo de oxígeno –donde hay oxígeno y alcalinidad, no hay enfermedad (Otto Warburg). Por lo tanto, viviremos y moriremos sanos. En este libro lo vamos a comprobar para sorpresa de la mayoría de los profesionales sanitarios que **ignoran** como el 70% de nuestro organismo es agua de mar isotónica y que el agua de mar es mucho más que “agua con sal”. El agua de mar es agua, H₂O, más toda la **Tabla Periódica completa, orgánica, biodisponible y alcalina de pH 8.4**. La inmensa mayoría de los sanitarios también han olvidado que todas las enfermedades son ácidas con un pH por debajo de 7 –alcalinidad normal 7.37 a 7.47.

Un hecho comprobado es que los **japoneses** son las personas que tienen el promedio de vida más alto. Tanto las mujeres como los hombres japoneses han vivido y viven **más tiempo y más sanos** que el promedio de cualquier otra colectividad de nuestro planeta, aunque desde la globalización de la comida chatarra ya comienzan a declinar en sus records. Todo lo cual confirma nuestra tesis de que una alimentación similar a la tradicional japonesa, orgánica de origen marino -animal y vegetal-, sin proteínas ni grasas terrestres, es la ideal. Los nipones tampoco ingieren leche que es ácida, ni sus derivados que también son todos ácidos. Por el contrario, utilizan mucho la soya, que es alcalina, en diferentes formas y no tienen restricciones con la sal –otro mito a discutir-, lo que es parte importante de la fórmula para vivir y morir sanos a edad muy avanzada.

No cabe duda de que el origen de estos hechos radica en que todo lo que **nutre** –alimentar no es lo mismo que nutrir- a los animales y plantas de los océanos proviene del **agua de mar** que contiene todos los nutrientes **orgánicos, biodisponibles y alcalinos**, tanto animales como vegetales, que la **vida celular** necesita para cumplir con las altas funciones que la Naturaleza le encomendó. Sistemáticamente los autores y científicos han olvidado que **la primera célula salió del mar** y que: **la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida**, tanto a nivel animal como vegetal. La vida de la célula tiene que cumplir con unas normas naturales integrales de nutrición y **consumo de oxígeno** (VO₂) que si no se cumplen conducen a las enfermedades.

El tema de la salud japonesa, la sal y la hipertensión, y las enfermedades degenerativas contra las que estos orientales isleños están “**vacunados**” por su nutrición y estilo de vida marino, lo trataré ampliamente, para que el lector se motive a seguir su ejemplo.

Matusalen espacial

Cuando John Glenn, el primer humano en dar una vuelta a la tierra en una cápsula espacial, alcanzó los 75 años de edad, se encontraba en plena forma físico-mental. Tal era su vitalidad que para conmemorar su 75 aniversario se dió otra vueltecita por la misma órbita. Muy pocas personas tienen los datos que el astronauta manejó para mantenerse a niveles de tan alta vitalidad. De otra parte, el ex-presidente Bush, padre, cuando cumplió sus 80, se lanzó en paracaídas desde un avión. Estos retos reforzaron mi voluntad para conservarme en plena forma cuando llegase a los 75. Para ello, cumplí con un **estilo de vida integral** basado en tres pilares:

a)- Nutrición orgánica alcalina y agua de mar

b)- Ejercicio físico racionalmente practicado

c)- Entrenamiento ideo-motor para controlar el estrés y el estilo de vida

Pilares que practican los peces y los mamíferos marinos en alta mar y que les permiten vivir sin enfermedades, ni cáncer, tal como lo demuestro en mi relato. Por el contrario, en el agua dulce los peces de los ríos y los lagos, padecen de enfermedades y cáncer. Todo lo cual, en el siglo pasado, comprobaron científicamente el americano Dr. Maynard Murray en USA y René Quinton en Europa, África y USA. Además, los productores de ganado, desde vacas a conejos, que tienen sus instalaciones en las diferentes costas de todo el mundo, han comprobado los beneficios del agua de mar y su ambiente marino (aire y salitre de la piedras que lamen instintivamente los animales) en la productividad de sus fincas. No vacunan, no desparasitan, no suministran piensos con antibióticos, ni hormonas, y obtienen formidables rendimientos de sus ganados que viven en libertad y que no se enferman porque se benefician de una asistencia integral que conserva en óptimas condiciones su salud y vitalidad. Estos ganaderos practican una filosofía similar, aunque no igual, a la que persiguen la **Ganadería y la Agricultura Ecológicas**, con la diferencia de que los nutrientes que proporciona el agua de mar no los alcanzará el sistema ecológico tradicional nunca, a no ser que cambien su mentalidad sobre los usos y propiedades del agua de mar en la agricultura, tal como lo proponen los seguidores de Maynard Murray. Y así, mientras la producción ecológica no tiene sustentabilidad sin **subsidios**, el agua de mar ofrece **todos los nutrientes** que necesitan las plantas, los animales y los humanos sin subsidio alguno porque la material prima, el agua de mar, es **gratis** y renovable. Los alimentos ecológicos son para minorías y sus precios están fuera del alcance de la mayoría del pueblo, salvo los campesinos que cultivan sus huertos y corrales a la manera tradicional, si todavía no han sido contaminados por la propaganda de los pesticidas y transgénicos.

Momias & calidad de vida

El cuento de que tenemos un promedio de vida más alto que en otras épocas lo manipulan maravillosamente los promotores de las enfermedades, o sea, el gremio médico. Sólomente las víctimas de la medicina son las que saben el alto precio que hay que pagar por vivir más años, pero vueltos mierda, como un vegetal haciendo sufrir a toda la familia, caso del Alzheimer, u olvidado en una buhardilla o en un sótano, o montado en una silla de ruedas hasta la muerte (si tiene la fortuna de conseguirla y que se la empujen). Vergonzoso. No creo que haya un masoquista que desee una vejez en esas condiciones. La propaganda alrededor de los que, muy de vez en cuando, cumplen 100 años y son presentados en los telediarios, como el spot de un circo, causa lástima; a veces hasta les ponen a cantar y bailar, para luego caer en el letargo del cercano más allá. Y todavía no es el final. El FIN de la película pasa, infinidad de veces, por la terapia intensiva en el salón de la UVI. ¡Qué clase de caridad es ésta! Muy sencillo es la caridad de los que se embolsillan miles de dólares\$\$\$ o euro\$\$\$\$, diariamente, por una cama de hospital... Pero la eutansia, o el dejar morir a la gente tranquila y aliviada, es un pecado. No tienen conciencia.

La mayor barbaridad del sistema que nos maneja es la **jubilación** por la edad **cronológica** que no tiene nada que ver con la **biológica**, tanto a nivel mental como físico. Al hablar de vejez y rejuvenecimiento, no se puede olvidar el tema de la **jubilación** que depende de aspectos tan diversos como los **económicos** y los **afectivos**.

En las clases socialmente más necesitadas las jubilaciones prematuras conducen a la destrucción de las facultades físicas y mentales del jubilado. Tragedia que afecta los familiares del jubilado. Es una desgracia de grandes magnitudes esta manera de programar las enfermedades, a través de la jubilación, para hacer de ello grandes negocios.

Programar a la gente para que se jubile a una edad determinada y que se considere a los mayores como un trasto viejo al que hay que arrinconar en una alcoba o en un centro geriátrico, es una aberración contra la Naturaleza. La repetición mental negativa del tema de la jubilación, induce al jubilado a la auto-hipnosis programada. Programada por los que quieren gente joven en los puestos de trabajo y sacar a los mayores de sus puestos. La **Biogerontología**, "ciencia nueva y moderna para estudiar la vejez", falla por su base, porque el negocio que manejan los biogerontólogos se basa en premisas falsas que pontifican sobre estados de los que no tienen experiencia objetiva y mucho menos subjetiva. Son individuos que no saben, porque no han experimentado lo que es llegar a los 75 años. La edad que yo tengo en el año 2006. Son **novatos** de una medicina sin comprobación. Son inexpertos en el tema de la vejez y, por lo tanto, juegan a experimentar al "ensayo y error" con seres vivos longevos a los que la sociedad y los políticos han devaluado para explotarlos con sus parapetos de asistencia social corrupta, donde el negocio está en la manipulación de la enfermedad, en vez de conservar la salud. Pareciera que el lema es conservar las enfermedades promovidas por los efectos secundarios y, también, por el desconocimiento del gremio médico de lo que es la **asistencia integral** en base a un **estilo de vida** que promueve: 1) una nutrición orgánica, alcalina y biodisponible; 2) el ejercicio físico aeróbico; y 3) el control del estrés mental y celular.

El término **momia** no sólo se aplica a los cadáveres egipcios conseravados durante miles de años sino, también, a los viejos humanos que se transforman en vegetales por culpa de las enfermedades degenerativas como el Alzheimer, o el Parkinson que son prevenibles y lo demostramos en este libro, al igual que lo han hecho otros, tales como los doctores Weili Xu y Ronald Petersen (Asociación Alzheimer), según fue difundido en un congreso de agosto del 2006 y que reportó el diario El Mundo, Madrid, del día 7/8/06. Se pueden controlar factores de riesgo que previenen contra estos azotes de los viejos.

Derechos de los abuelos

Ahora todo dios tiene derechos. Algunos ejemplos: los niños tienen el derecho de denunciar a sus padres si no les complacen; los alumnos tienen derechos sobre los profesores; las amas de casa tienen derechos; los divorciados tienen sus derechos regulados de visita a sus hijos; los homosexuales tienen derechos que antes no tenían y con los que estoy de acuerdo; las domésticas tienen derechos; y los animales tienen derechos. Todos tienen derechos menos los viejos.

Muchos abuelos no tienen el derecho a visitar a sus nietos. Conozco casos en los que, aunque los padres de los nietos no estén divorciados, los abuelos no tienen el derecho a ver a sus nietos cuando les de la gana. "Esos viejos lo que hacen es joder y meterse en la educación que les damos a nuestros hijos, como si ellos cuando fueron jóvenes no hicieron lo mismo con sus padres..."

Futuros viejos

Las denuncias que hago en este libro sobre los atropellos a la Salud Pública, es posible que beneficien a menos viejos de los que yo desearía, pero sí a muchos futuros viejos que, pasados los 40 años, se dan cuenta de cómo a su alrededor van cayendo sus colegas cuarentones; unos van pasando a mayor vida, y otros ingresan en los hospitales con infartos cardíacos y cerebrales, parálisis, cirrosis, artritis, arterioesclerosis y comienzos de Alzheimer y Parkinson, entre otras menudencias. Por ello, insisto, hago la denuncia responsable sobre el **fracaso** de una medicina artística, que tiene demasiado poco de científica, y mucho de **iatrogenia** por culpa de los **efectos secundarios de todas las medicinas** que recetan los médicos conscientemente. Especialmente responsabilizo a los **gremios médicos** que deberían anteponer la defensa de la Salud Pública Globalizada a los negocios que manipulan las **industrias de la enfermedad globalizada**. Mi alerta, que otros más calificados no se atreven a hacer, es para proteger a mis colegas viejos y a la

Humanidad, contra los desmanes que lideriza el Center for Diseases Control de Atlanta, USA (los gurús que dictan las normas sanitarias a nivel mundial) hasta todos los Ministerios de Sanidad de este planeta Tierra. Entes a los que les cuadraría mejor el nombre de **Ministerios de Enfermedad**, ya que de salud no tienen casi nada.

Osteoporosis y SOL

Decía antes que: << al ciudadano que “*tome sol*” le amenazan con una multa mortal. Nada menos que con la “*multa sanitario-mental*” del **cáncer de piel** y sus metástasis. El sol es fundamental para la síntesis de la Vit.D y ésta, a su vez, es imprescindible para la absorción del **calcio**>>. Permaneciendo “**a la sombra**” lo que cultivamos es la **osteoporosis**, el artritismo y la desnutrición, ésta llave de todas las enfermedades degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, o el SIDA; todo lo cual es el camino más corto para llegar a la vejez y después a la muerte rabiando de dolores. La Vit.D y el sol, racionalmente tomado, son imprescindibles para **envejecer sanos**, es decir, sin roturas de la cadera y el cuello del fémur, o lesiones articulares en la columna vertebral, las rodillas, los hombros, los dedos de las manos y otras articulaciones. Además, la Vit.D permite que el intestino absorba el calcio y otros minerales sin los que las enzimas del ADN y de los sistemas orgánicos no pueden funcionar. Y si las enzimas no funcionan, enfermamos haciendo miserable nuestra vida.

La necesidad de exponernos al sol y su contradictoria advertencia del “*peligro mortal*” que supone hacerlo sin una serie de medidas absurdas que recomiendan los “*cosmeto-dermatólogos*”, es un “*detalle*” más que define la **situación catastrófica** en la que se encuentra el sistema sanitario. En el libro abundan “*detalles*” similares que minan la salud y conducen a una prematura y agónica vejez. Esta situación he comprobado que se puede prevenir siguiendo las pautas del **sentido común** que recomiendo, y que son las que yo he seguido hasta cumplir felizmente más de 75 años.

? Por qué los viejos buscan el **sol** en las plazas y paseos públicos?. ? Por qué la gente invade las playas en “*el buen tiempo*” y el montañismo es menos apetecido?.

La importancia de los mecanismos de la influencia de la **desnutrición** en los procesos degenerativos tales como la **osteoporosis**, obesidad, diabetes, infartos, Alzheimer, Parkinson y otros, son discutidos con énfasis en este libro.

La ignorancia médica sobre el calcio (Ca) es más grande de lo que los mismos sanitarios pudieran imaginar. La **calcemia**, o aumento del Ca en la sangre, es uno de los parámetros que analizan los médicos en las muestras de sangre y que, erróneamente, les hace creer que las personas tienen demasiado Ca en el organismo, por lo que que les recomiendan que disminuyan sus dosis utilizadas como tratamiento contra la osteoporosis.

La presencia de más Ca en la sangre es la consecuencia de lo contrario al aumento del mineral. Es la consecuencia de la falta de Ca porque el organismo está carente del mismo, debido a que la **acidez** de todo el organismo, por culpa de la mala alimentación (desnutrición) y las descargas del estrés, le roba a los huesos su Ca para apagar el fuego de la acidez. Lo que origina una **descalcificación** de los huesos que conduce a la **osteoporosis**. Es también una consecuencia de la falta de sol que impide la absorción del calcio de la dieta que, a su vez es deficiente en Ca. La **hipercalcemia** es la consecuencia de lo contrario que señalan los médicos, es por **falta de Ca**, no por exceso de Ca. Es el Ca que aumenta en la sangre porque anda como los bomberos apagando la acidez que produce una alimentación y unos pensamientos que acidifican el 70% del volumen de nuestro cuerpo, es decir nuestro medio interno. Los órganos, por culpa de la acidez, reclaman desesperadamente el Ca que los huesos tienen y que es imprescindible para permitir el juego libre de las articulaciones. La carencia de Ca en las coyunturas articulares es el comienzo de la osteoporosis, ya que al iniciarse la destrucción de los huesos los cartílagos articulares, las vainas sinoviales, las sinovias, los meniscos y los ligamentos y tendones que se insertan en los perímetros articulares, se desencadena, prácticamente el “*marchitamiento*” de las coyunturas que llevan a sus propietarios a las sillas de ruedas y la muerte rabiando de dolores. Tragedia que se podría evitar gratis como los repetimos en este libro mil veces.

La **calcitonina**, la Vit.D, el Ca y el **SOL** son la material pendiente de la Salud Pública mundial. La vit.D producida por el SOL le permite al organismo acumular grandes cantidades de Ca que previenen la hipercalcemia circulante, o falsa hipocalcemia, o falta de Ca. Ya que cuando hay mucho Ca en la sangre, es porque hay realmente hipocalcemia en los huesos. La pituitaria instruye a la glándula paratiroides para que intervenga la calcitonina, que es el factor que controla la cantidad de Ca en el organismo. La calcitonina, en casos de falta de Ca, o hipocalcemia, ordena los **depósitos de Ca** en las articulaciones, para producir **dolor** con la finalidad de que las articulaciones no se muevan y se eviten las fracturas, especialmente de las caderas. Estos depósitos de Ca, o **calcificaciones articulares**, despistan a los médicos que los interpretan como exceso de Ca y ordenan que se baje la ingesta del mismo, con lo que, una vez más, provocan lo que pretendían curar: las fracturas. Y todo porque los dogmas y paradigmas científicos nos han metido en la cabeza que el SOL es nuestro enemigo productor del cancer de piel con sus malignas metastasis.

SOL>>>Vit.D>>>Hipofisis>>>Paratiroidea>>>Calcitonina>>>Prevención

Calcitonina>>>Depósitos Ca>>>Dolor>>>Previene fracturas>>>

Hipercalcemia falsa...>>> Hipocalcemia real...>>>OSTEOPOROSIS

Médicos artistas

La medicina es un arte como cantar, bailar, escribir, pintar, esculpir, o actuar, con la diferencia de que su contemplación es forzada y a nadie le gusta dialogar con los desacreditados artistas que la manipulan y que, además, pomposamente se hacen llamar doctores (la inmensa mayoría no tienen una tesis doctoral aprobada por una universidad reconocida). Estos "*doctorcitos artistas de la medicina*" deberían saber que el arte es una invención humana. Y que tampoco deberían causarle a sus pacientes más daño del que tienen con sus recetas, protegidas con la licencia legalizada de envenenar impunemente a sus pacientes, con efectos secundarios de los fármacos. El mejor ejemplo son los antirretrovirales usados contra el SIDA. Definitivamente, **la medicina no es una ciencia, es un arte**. Y un arte incipiente que se maneja de acuerdo a las modas, pero con muy poca creatividad. Otra cosa es la biotecnología médica. Y también, otra cosa es la medicina complementario/alternativa, la natural y orgánica. La que practican los sarcásticamente denominados "**curanderos**" o sanadores. Los de la **fé ciega**. Los que en sus ceremonias folklóricas aplican remedios inofensivos para la salud, inoocuos o no tóxicos, pero que les traen paz y salud a sus creyentes. La manera como la fé actúa es la misma del **placebo** utilizado por los científicos en sus experimentos con las "ratas humanas" de laboratorio. En todas las "investigaciones científicas" que hace la medicina oficialista se administra obligatoriamente un placebo, especialmente en las de "doble ciego". Y "científicamente" está aceptado que un placebo funciona en el 30% de las investigaciones biomédicas a través de los fenómenos de la mente que los médicos y científicos desconocen y tienen la desfatachez de negar, porque **lo que yo no sé, no existe**.

A los sanitaristas les importa un pimiento la vida que lleve el paciente viejo en su casa. Si vive sólo o acompañado pero en soledad; si es viudo(a); si tiene o no tiene nietos y su relación con ellos; si tiene un animal de compañía o no lo tiene, o si vive con un perro, o como un perro, que la diferencia es significativa. Y como estos detalles muchos otros, que para los sanitaristas son insignificantes, pero que para los viejitos son de suma importancia porque son parte de su vida afectiva. Vida que los profesionales de la enfermedad no tienen tiempo de averiguar, porque no tienen tiempo ni para ellos hacer ejercicio. Su tiempo es controlado por sus jefes que obedecen las "recomendaciones" de los superiores que controlan los gastos billonarios de la industria de la enfermedad que requiere batir **records en la bolsa** vendiendo medicinas tóxicas. Cada consultorio, u oficina médica, debe tener un rendimiento de ventas de acuerdo a los minutos que un medico pase con un paciente, del que ni saben el nombre, porque ahora todo es cuestión de **números virtuales**.

Como contradicción, a nivel de biotecnología, diagnóstico y cirugía, la medicina ha progresado increíblemente. Los diagnósticos acertados se basan, principalmente, en la biotecnología invasiva, muchas veces tan peligrosa que requiere de autorizaciones y hasta del testamento de la víctima. La traumatología y la cirugía de emergencia son de primera. Pero, a la hora de **tratar** no salen de los antibióticos, los esteroides y los inhibidores de cualquier sustancia fisiológica. Los inhibidores no son **específicos** de ninguna causa de enfermedad, caso de los virus –inhibidores transcriptasas; por lo que producen infinidad de daños en el organismo, especialmente en el ADN. Lo que causa efectos secundarios de consecuencias fatales. Y lo que era una enfermedad, siempre prevenible, se convierte en un rosario de efectos secundarios y enfermedades consecuencia de la iatrogenia causada por los doctores. De la prevención de las enfermedades, ni idea. Porque lo suyo son no es la salud, son las enfermedades, de las que viven. Las vacunas son otro cuento muy bien contado; de lo que no se habla es de sus efectos secundarios, las **vaccinitis**. La medicina es el arte de la enfermedad, definitivamente.

Segunda opinión

La segunda opinión, o la tercera, o la junta médica, son la comprobación y confirmación de que la medicina no es una ciencia, sino un arte. Si la medicina fuese ciencia, no haría falta la consulta a una segunda opinión. Y menos la de un especialista. Es puro arte, definitivamente. Repito, la manzana de Newton todas las veces, sin excepción, cumple con la regla de que cae y no sube. Eso es ciencia. Pero que la salud de una persona dependa de que alguien juegue al “ligeramente preñada”, y a ver quien tiene más razón, no le autoriza a ningún médico, ni a ningún gremio sanitario, a hablar en nombre de la ciencia. Y este pecado se lo han metido tan en la cabeza a los estudiantes de medicina que una y otra vez pontifican, con infernal soberbia, sobre sus conocimientos científico-médicos como si fuesen los que parieron el planeta Tierra, o sea, como dioses. Lo que les lleva a promulgar leyes sobre el uso y abuso de la medicina que sólo les benefician a ellos, a costa de destruir a sus prójimo para hacer dinero.

Es tal la ceguera de este gremio que hasta sus integrantes son víctimas de su arte medicinal, o curandero. Se suicidan, subconscientemente, cuando se clavan su propio aguijón, al convertirse en “pacientes”, a los que sus mismos colegas rematan con el tiro de gracia elaborado con las armas de destrucción en que se han convertido sus mentes cerriles. Es una locura imparable, porque los que damos el alerta somos considerados como herejes a los que hay que hay que exorcizar y luego excomulgar.

Hipócrates el hipócrita

Hipócrates, el inspirador del juramento hipocrático al que la mayoría de los integrantes del gremio médico le fallan casi diariamente, fue un gran hipócrita. La razón: Hipócrates les negó asistencia médica a los integrantes enfermos de los ejércitos de Altajerjes, porque eran sus enemigos. Inconcebible.

Los dos puntos básicos en los que se fundamenta la filosofía hipocrática, del hipócrita Hipócrates, siguen teniendo vigencia hoy en día. El punto primero es: **no hacer daño** (“*Primum non nocere*”). Y el segundo: **respetar el poder sanador de la Naturaleza** (“*Vix medicatrix Nature*”), o sea, respetar la **autorreparación** innata a todos los seres vivos.

Los seguidores del hipócrita debería cumplir con el famoso juramento de “*no importando quien sea, aunque sea el enemigo, hay que socorrerlo*”. Por eso los médicos corren presurosos al rincón del boxeador para observarle la hemorragia del ojo, o la ceja, y autorizarle a que le sigan pegando hasta el KO técnico, o quede muerto.

El caso de las tabacaleras y el negocio de los gobiernos globalizados es el colmo de la hipocresía. Recientemente la prensa internacional comentaba el caso de las tabacaleras y sus juicios con demandas billonarias en \$\$\$\$. Una nota periodística de El Mundo, del 19-08-06, decía: “ Durante los ocho meses del juicio que terminó en junio de 2005, el Gobierno llamó a **médicos**, economistas e **informantes de la industria**, quienes describieron una campaña de décadas de las tabacaleras para negar u ocultar los peligros de fumar”. Millones de inocentes muertos de cáncer por culpa del

tabaco. Personas que no fumaban, pero que fueron víctimas de sus esposos, o compañeros de trabajo –hasta en los hospitales y consultorios médicos- que echaban humo sin parar. Todos tenemos testimonios de esta tragedia que no cuenta para el gremio médico, ni los sanitarios de los gobiernos. No hay palabras para definir esta cara dura globalizada.

Otros detallitos: en USA, el país de las estadísticas que cuenta con 250 millones de habitantes, cada año fallecen sólo en los hospitales 100.000 personas por culpa de los efectos secundarios de los fármacos que recetan sus médicos. Y otros 180.000 americanos mueren por culpa de los tratamientos “inofensivos” que son la causa, muchas veces, de lo que pregonan van a curar. Pareciera que muchos pacientes pertenecieran a los ejércitos de Altajerjes contra los que muchos médicos, olímpicamente, disparan agujas como si fuesen flechas envenenadas con drogas tóxicas, apoyándose en la licencia y el pasaporte oficial que les da inmunidad para justificar la mala puntería de sus recetas.

Paradigmáticos naturistas

Algunos de nuestros maestros del naturismo, que se educaron y graduaron en las universidades del status universitario, como Andrew Weil y Deepak Chopra, no han podido aliviarse del lastre que supone una enseñanza basada en los paradigmas y dogmas científicos. La aureola de haberse graduado en universidades como Harvard y similares, luego haberse distanciado de los reglamentos y costumbres tradicionales de la medicina universitaria, no sólo les persigue en las introducciones de sus libros, sino que influye en su manera de actuar ante la sociedad, convirtiéndose, muchas veces, en difusores de terapias costosas, más que de la prevención de las enfermedades. Y aunque enfatizan en las bases fundamentales de la sanidad preventiva, a la hora de la verdad, recomiendan tratamientos que son muy caros o difíciles de practicar, cuando no, hasta alimentos orgánicos inalcanzables para la mayoría de la sociedad. Algunos de estos colegas hasta lanzan al mercado productos naturales y orgánicos con marcas que llevan certificado de origen. O recomiendan tratamientos con frutos, raíces, hojas, o extractos de origen exótico, cuando existe la posibilidad de obtener los mismos resultados beneficiosos con elementos y actividades que son gratis, o fáciles de practicar y obtener en la Naturaleza, como la mayor parte de la Asistencia Integral que recomiendo en este libro. Como miembro de la Sociedad de Agricultura y Ganadería Ecológicas y de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica he asistido a varios de sus congresos en los que puedo palpar cómo el naturismo y la ecología “orgánicos” se pueden manipular para obtener pingües beneficios y cómo cada quien difunde sus “especialidades” e ignora las de sus colegas, haciéndose eco del principio que dice: “lo que yo sé, no existe”.

El Dr. Andrew Weil, el científico de la barba cana de marcado tinte esotérico, justifica su falta de forma física -manifiestamente disfrazada con ropajes y pelos que pretenden disimular su prominente barriga y papada- dando en sus libros consejos contra el envejecimiento, que son más de lo mismo: “*haz ejercicio que es muy bueno; come alimentos orgánicos; y no te estreses*”, o: “*no fumes, bebe vino rojo que es antioxidante, no comas chatarra, y tu tranquilo*”, o: “*yo (Weil) entre otras cosas tomo el ginsen y el ginkgo biloba, que aumentan el riego sanguíneo cerebral*”. Toda una falacia, si no se explican los motivos del **cómo**, el **porqué** y el **para qué** de sus recomendaciones. Y no se explican porque los pontífices de estos estilos de vida los desconocen ya que, entre otras cosas, no los practican **integralmente**, especialmente la actividad física, que es el único recurso que fisiológica y realmente aumenta la angiogenesis –arteriolas-fisiológica y la cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina para que los 100 trillones de células de nuestro organismo reciban el oxígeno y los nutrientes imprescindibles para que esas células cumplan con las altas y complicadas funciones vitales que la Naturaleza les ha encomendado. En cada célula se producen 10.000 reacciones bioquímicas por segundo.

El riego sanguíneo cerebral y del pene se consigue, **gratis**, aumentando el consumo de oxígeno, a través del ejercicio físico racionalmente practicado, es decir, aumentando la capacidad aeróbica. Donde hay “**alcalinidad y oxígeno no puede haber enfermedad, ni cáncer**”, dijo el Premio Nobel Otto Warburg descubridor de la respiración celular.

Como contradicción a lo afirmado sobre Weil y sus colegas naturistas -no hay nada tan humano como la contradicción-, recomiendo el libro de Andrew Weil, "*La Curación Espontánea*", como uno de los pilares de la divulgación científica en beneficio de la Humanidad, especialmente el capítulo de la **autorreparación del ADN**; y la obra de Deepak Chopra "*Medicina Cuántica*". Dos obras clásicas formidables que **deberían leer todos los médicos del status**. Comentaré bastare sobre lo expresado.

La **Asistencia Integral a la Salud**, que es **gratis**, es la asignatura pendiente de los sanitaristas, tanto naturistas como oficalistas. Estos profesionales de la enfermedad son, cada uno en su tema, **especialistas de las especialidades**, que desconocen los parámetros y valencias de la salud integral. Especialista dicen que es un individuo que conoce casi todo de casi nada, y casi nada de casi todo. ? Exagerado?. El lector decidirá.

Inquisición médica

Seguimos siendo víctimas de los dogmatismos papal-científicos, estilo Urbano VIII, que en 1632 descalificaron a Galileo. Urbano VIII está vivo y coleando.

Volviendo a Urbano VIII, el que sigue vivo y coleando, hay que llamar la atención de cómo los **tribunales de ética** de los **colegios médicos globalizados** se permiten juzgar, casi siempre, de una manera injusta y radical contra cualquier colega que se sale de su redil para justamente enfrentar al status. Caso del SIDA y el aceite colza. El mundo está lleno de **leyes injustas**, por lo que **hay leyes, pero no hay justicia**. Y ésto aplica a cualquier Sistema de Justicia, en cualquier parte del mundo.

Vudú & Medicina

En España y USA he atendido a muchos enfermos de **SIDA** que han buscado en las terapias complementario-alternativas la solución a sus problemas causados por los diagnósticos **falso-positivos**, el pan nuestro de cada día con respecto a una enfermedad que es tan vieja como la Humanidad y que no es otra cosa que un Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, que lo pueden originar nada menos que **cinco causas**, a saber: químicas, físicas, biológicas, nutricionales y mentales. El SIDA **no** es causado por ningún **virus específico**. La explicación es muy sencilla, si a una persona con cáncer le ponen la quimio, le irradian, le meten antibióticos, no se nutre adecuadamente porque vomita, tiene diarreas y está inapetente –quien piensa en comer dadas las circunstancias- y el médico, además del "*diagnóstico-maléfico-certero*", le hace un pronóstico reforzante de tanta gravedad "*maléfico-mortal*", no necesitará de ningún virus específico para que esa persona salga **sero-positiva** a la prueba del SIDA, que es la prueba diagnóstica de un **síndrome**, pero **nunca** de la causa viral específica de una enfermedad, el SIDA, que dicen descubrieron en 1984, pero que es tan vieja como el precámbrico (3.800 millones de años). **El CDC** (Centers for Diseases Control) de Atlanta, donde están los capos, como Anthoni Fauci, que dirigen el tema de la **Promoción de la Enfermedades** a nivel globalizado, están promoviendo la obligatoriedad de la prueba del SIDA a nivel mundial. Una prueba que no tiene nada que ver con la causa de ninguna enfermedad viral, que da falsos positivos, pero que programa a la auto-hipnosis para que las personas, aunque estén sanas y no sientan estar enfermas, tomen medicinas tóxicas que les inducirán la enfermedad del SIDA y ya no tendrán escapatoria hasta que mueran. Oficialmente está admitido, aunque ocultado al público, que salir positivo a la prueba del SIDA, no significa que la persona esté enferma. Pero ésto lo sabemos pocos.

Desde que el médico le dice a una persona que usted tiene SIDA, con su diagnóstico **maléfico**, el doctor le está **sentenciando a muerte**. **Nadie**, se ha salvado con los tratamientos que recetan los "**especialistas**" del SIDA. Si "*pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos*", según Parménides, el **vudú** es una ciencia exacta que, inexorablemente, llevará al maldecido por un mEedico, al mundo de los muertos. Todos los que hemos trabajado con el SIDA, desgraciadamente, lo sabemos. El **maleficio médico** y el vudú son la misma cosa. Maldito maleficio.

En **África** de toda la vida la gente se ha muerto por culpa de la **desnutrición**, por la hambruna, lo que les lleva al síndrome del SIDA, sin la necesidad de ningún virus. Quien está desnutrido no tiene **defensas**, porque le faltan los

elementos minerales como el cobre, el manganeso, el selenio y el cinc –considerados como metales pesados por el status-, que son imprescindibles para que el organismo fabrique los glóbulos blancos que dan origen a los **anticuerpos**, es decir a las defensas. Hemos demostrado en varios países que las diarreas de los niños no son la causa de su desnutrición, como piensan los médicos, sino que la desnutrición es la causa de las diarreas infantiles, del tífus, el cólera, las parasitosis, la tuberculosis, la malaria y, en general, además del SIDA, de la mortandad infantil y adulta de los habitantes de las zonas pobres del mundo. Pero, ahora, en esos países subdesarrollados a las diarreas, la tuberculosis, las neumonías, la malaria y otras enfermedades causadas por la desnutrición les llaman SIDA. Una bonita manera de hacer negocios gracias a la miseria y la muertes de nuestros vecinos y, por ello, a esos países en vez de proveerlos de nutrientes les venden antirretrovirales que producen las enfermedades que dicen curar. Transcribo un testimonio oficial, con comentarios míos entre parentesis:

El diario El Mundo de Madrid, con fecha 04-08-06 y la firma de Raquel Barba, titulaba:

<<¿BENEFICIOSAS O PERJUDICIALES?

<<Vacaciones de **antirretrovirales**: la última palabra aún no se ha dado..La terapia antisida de alta eficacia cumple 10 años.>>

<<MADRID.- El tratamiento antirretroviral ha salvado la vida de muchos pacientes seropositivos (**lo que es mentira**). Pero éstos se ven abocados a tomar una medicación **cara** que en ocasiones se tolera mal y que no está exenta de **efectos adversos**, el resto de sus días.>>

(Mentira: **nunca** han salvado la vida de nadie. Si así hubiese sido, no dirían que “el SIDA **no** tiene **cura**”. Motivo por el cual viene el temor a esta enfermedad, miedo que no se le tienen a las enfermedades venéreas tradicionales como la sífilis, gonorrea, clamidia, etc.).

<<Una '**condena**' de este tipo pide a gritos algún tipo de eximente o rebaja. Por ello desde hace tiempo se viene investigando sobre las **interrupciones** controladas del tratamiento. El principal miedo que deriva de esta actitud es **la aparición de resistencias** que podrían condicionar que los pacientes no respondieran posteriormente a los fármacos de igual forma>>.

(Este comentario sobre las “resistencias” es absurdo. Pareciera que confunden la resistencia de las bacterias a los antibióticos, con la del organismo a la toxicidad de los antirretrovirales).

<<Un nuevo estudio publicado en la revista '**The Lancet**', en un número especial dedicado al VIH, y realizado con los pacientes de la Cohorte Suiza, tailandeses y australianos, da una **versión más positiva de la estrategia**. En dicho estudio 430 pacientes, en tratamiento antirretroviral con más de 350 CD4 (células defensivas) por mililitro y menos de 50 copias del virus, fueron divididos en dos grupos: unos siguieron con la terapia y a otros se les indicaron interrupciones del mismo.>>

<<Los pacientes a los que se suspendía el tratamiento se revisaban cada cuatro semanas, si se detectaba una caída en la cifra de CD4 por debajo de 350 se repetía el análisis y si se confirmaba se restauraba la medicación durante al menos 12 semanas. Cuando se recuperaban de nuevo las cifras se volvía a suspender la ingesta de fármacos.>>

(Está claro que si la terapia antirretroviral fuese tan buena y tan inofensiva, no cabrían tantas contradicciones. Si fuese inocua, no habría la necesidad de suspenderla. Por el contrario, esta terapia **anticancerígena química** por culpa del **AZT**, es la causante de la inmunodeficiencia. A nadie en este mundo le recetan la quimioterapia **indefinidamente**; la quimio sólo está indicado usarla temporalmente porque, de lo contrario destruye el sistema inmunológico).

Valorar el ahorro

<<Después de 96 semanas de seguimiento se comprobó que el número de pacientes con carga viral indetectable fue muy similar en los dos grupos (90,5 versus 91,8%). Gracias a la estrategia de interrupción **se ahorró un 61,5% de la medicación** en comparación con lo que se hubiera gastado si hubieran continuado con el tratamiento.>>

<<Durante el seguimiento ningún paciente tuvo una enfermedad definitiva de sida y no se desarrollaron resistencias con mayor frecuencia en los pacientes en los que se retiraron los fármacos. **Los efectos adversos fueron más frecuentes entre los que siguieron tomando antirretrovirales** >>.

25 Aniversario del “SIDA” en Toronto y “El Mundo”:

<<18 de agosto 2006 (14.20 hora española).- "Los cócteles de fármacos **me salvaron la vida**. Cada día que los tomo me provocan **ansiedad, náuseas**...En su delgadísimo rostro, Louise Binder abogada con sida que no oculta, parece tener las **marcas que deja la lipodistrofia**, uno de los principales **efectos secundarios** de la **terapia antirretroviral**, que con frecuencia provoca una distribución anormal de la grasa...>>

(La lipodistrofia causa el cuello con joroba de camello por el depósito de grasa, que es muy difícil ocultar ...).

Es la manera oficial de enviar boletines de prensa que se copian, aunque se trate del moderno estilo “blog” y se repiten para demostrar que los tratamientos son una maravilla. Los que copian este tipo de información y la multiplican no han debido de tener mucha relación con el SIDA y sus tratamientos, o no llen lo que escriben. El periodismo de **investigación y denuncia** parece que anda de vacaciones. ? Al que escribió esta nota le gustaría vivir así, o dándole vacaciones a los antirretrovirales como lo dijo el mismo periódico pocos días antes con la firma de Raquel Barba el 04-08-02?. El sentido común no funciona.

?Cuántos viejos son víctimas de estos desafueros directa o indirectamente?.

Científicos “agnósticos”

A pesar de mis títulos profesionales, doctorados, PhD y especialidades, más de una vez se me ha califica como brujo, gurú, santero, alquimista, charlatan y otros calificativos. **Lo que yo no sé, no existe**. Es la fórmula en la que se basan los mitos, paradigmas y dogmas científicos de los que ocupan los grandes cargos universitarios que se reparten las subvenciones -o “grands” de los americanos-, para hacer estudios científicos que en las Ciencias Biológicas fallan por el comienzo de lo más simple, sin el cual no hay vida, el **AGUA**. Ignorar, por soberbia, que la vida de los vertebrados depende de su medio interno que está integrado principalmente por agua de mar isotónica, es un paradigma bajo el que se cobija la casi totalidad de los científicos de la universidades globalizadas. Y lo vuelvo a repetir: **“En general y culturalmente, la mayoría estamos más dispuestos a aceptar como verdadero lo que conocemos, por encima de lo que ignoramos y somos propensos a aceptar lo que conocemos, mejor que lo que desconocemos, aunque lo que se haya aceptado sea erróneo, o falso. Y los científicos, en su mayoría, prefieren creer en las mentiras que conocen, antes que en las verdades que ignoran”** Lo he experimentado personalmente en universidades de Europa, USA, África, Centro y Suramérica. Universidades como las de Miami, Florida Internacional University, New York, Complutense de Madrid, Autónoma de Barcelona, Milán, Autónoma de México, Central de Caracas, Emiratos Árabes y otras, son ejemplos sobre los que abundaré con testimonios y anécdotas increíbles que viví en un ambiente surrealista y hasta kafkiano, especialmente en Miami y Madrid.

?Cuál es la diferencia entre los científicos de las Ciencias Biológicas y los brujos?: las estampitas, *los papeles*. Las estampitas –títulos les dicen oficialmente- que les acreditan como gurús de la medicina. **No cuentan los conocimientos**, cuentan los títulos. No contamos los *sin papeles*, o los que investiguen teniendo como base el sentido común. Toda una hipocresía del sistema.

Después de haber sido emigrante desde los cuatro años, ya nada me sorprende. He tenido el privilegio de pasar hambre y otras privaciones durante mi infancia y adolescencia, por motivos ajenos a mi voluntad y “gracias” a la guerras que los políticos de siempre se encargan de “recrear”, y no precisamente en Hollywood, (en donde también fui productor de documentales, comerciales, videos musicales películas de bajo presupuesto y mánager de artistas). El “destino” es así, somos sus “víctimas”. Los problemas y los egos de los ambientes académicos y los artísticos son similares, por no decir iguales. Todos tienen grandes cualidades histriónicas, especialmente, los científicos.

Amazonia & Medicina

Cuando en los años 50s penetré en las selvas del Territorio Amazonas para convivir con los indígenas yanomami o piaroas y así investigar su salud y los remedios que los piaches (brujos) utilizan para curar a sus pacientes en la confluencia de las selvas fronterizas de Brasil, Venezuela y Colombia, descubrí fenómenos en las plantas, los animales y los humanos que nada tienen que ver con los conceptos de la **medicina comparada** que me habían impartido en la universidad cuando estudiaba medicina veterinaria. En viajes posteriores fui a Perú, Ecuador, Colombia, Brasil, Nicaragua y México donde confirmé mis previas apreciaciones amazónicas. El equilibrio en la Naturaleza es automático y espontáneo. Humanos, animales y plantas viven en simbiosis, sin necesidad de doctores ni de sus recetas tóxico-farmacológicas. En el Parque Nacional de Pombacho, Nicaragua, 35 especies de plantas diferentes viven en simbiosis adheridas a un sólo árbol. En el Territorio Amazonas millones de especies animales de todos los tipos viven en simbiosis con parásitos y microbios. Si hay una gran diferencia entre cuidar la enfermedad, o cuidar la salud, también hay otra entre vivir en **simbiosis** y en paz con los microbios y el medio ambiente, a nivel de plantas, animales y humanos, a pasársela en guerra contra los microbios (virus, bacterias, hongos y parásitos) en virtud de que a los humanos nos han **lavado el cerebro** con mitos, paradigmas y dogmas científicos que repetidos “pavlovianamente” por los rectores, catedráticos y profesores de las universidades, nos han convertido en cruzados universitarios que combatimos con fiereza a cuanto germen se nos ponga por delante, en una guerra sin cuartel contra la mayor **biomasa** del planeta -**virus y bacterias**- que, inexorablemente, tenemos más que perdida. Una biomasa imprescindible para nuestra salud y sin la que sería imposible la vida de plantas, animales y humanos. La propaganda manipulada por las transnacionales de las **industrias farmacéuticas** se convierte en la directora de la banda que, mansamente, orquestan el gremio médico y los sanitaristas, para, repito, materializar esas batallas antimicrobianas que, a la larga, nunca hemos ganado, ni ganaremos. El uso irracional que hacen los médicos y sanitaristas del poder químico de los antibióticos, es el culpable de la resistencia antimicrobiana que impide el uso de esta arma eficaz, en los momentos de emergencia cuando sería racional y positivo utilizarla.

Visitando las selvas amazónicas es que se siente el embrujo de la armonía y el equilibrio de la Naturaleza. Equilibrio que la avaricia de los políticos rompe, hasta que el Principio de Le Chatelier diga presente y nos ponga cada uno en su lugar. Después del caos, inexorablemente, siempre viene el orden.

Fraudes científicos

Los viejos y los que lo serán, vivimos bajo la dictadura de un sistema sanitario corrupto que es *legalmente fraudolento*. Para que el sistema funcione a favor de las enfermedades se han puesto en circulación mecanismos de lavado de cerebro basados en propagandas ilustradas con animaciones que promocionan “*resultados científicos*” de “*estudios académicos*” que han sido publicados en las revistas más acreditadas del mundo científico, como The Lancet, Science, Nature y sus primas, además del CDC de Atlanta y el FDA americanos, que se permiten dar crédito científico a bandidos de la ciencia como el surcoreano Woo Suk Hwang, el de la clonación de Snoopy. La mayoría de las investigaciones son hechas en los laboratorios de los claustros universitarios. Sin olvidar que los fraudes legales soportan y ratifican todas las barbaridades que se han cometido, por ejemplo, con los fármacos que dicen cobaten la menopausia, los infartos (corazón-cerebro), el cáncer, o la **osteoporosis** y otras enfermedades mentales como la **depresión** que, además, ésta es causa de adicciones a los antidepresivos, o de suicidios entre adultos y hasta niños. Medicinas capaces de producir las enfermedades que sus patrocinantes afirman que curan. El mejor ejemplo de lo que digo son los tratamientos

oficiales contra el **SIDA**, que no han salvado ni a UNA sólo persona enferma de inmunodeficiencia adquirida y que actualmente recomiendan el cese vacacional obligado de los antirretrovirales, para darle un descanso al organismo que permita que su sistema inmunológico se recupere para combatir las intoxicaciones que esos tratamientos, especialmente el AZT –un anticancerígeno- presente en todos los cockteles oficialistas contra el SIDA. Más adelante abundaré sobre el tema, ya que dicen que los viejos corremos este peligro.

Inventando virus

Los virus son un invento de las médicos para justificar su ignorancia, dijo el Dr. Enrique Tejera que en el Terrotorio Amazonas descubrió la tierra de donde se aisló el antibiótico Terramicina. Varias veces conversé con el sabio venezolano que hace más de un siglo fundó el Ministerio de Sanidad en Venezuela. El sanitarista educado en Universidad de La Sorbone de Paris, se refería a las famosa frase de los médicos que ante la consulta de un paciente, y no teniendo ni idea de lo que le pasa, le espetan un: “*eso que tiene, es un vius que anda por ahí, hay mucha gente con ese virus*”. Como si un virus se pudiese ver fácilmente o se oyese como el paso estruendoso de una motocicleta por la avenida donde está el consultorio médico. El desparpajo de estas afirmaciones deja en franco ridículo a quien las emite. Y eso es todos los días a nivel globalizado...

El **invento vírico** de más trascendencia en la historia de la humanidad, no fué el de la rabia descubierta por Pasteur, ha sido el del SIDA. Peter Duesberg, quien rechazó su postulación al Premio Nobel, después de descubrir los oncogenes (virus que producen cáncer) escribió un libro que se titula “*Inventig the AIDS Virus*” (El invento del Virus del SIDA), que lleva como prólogo la firma de Kary Mullis, otro que dió la gran campanada vírica al descubrir el PCR (Polimerasa Chain Reaction), o RCP (Reacción en Cadena de la Polimerasa), uno de los descubrimientos más trancendentales en la Historia de la Medicina y la Biología Molecular, ya que permite “**poner la aguja (ADN) perdida en el pajar del tamaño del pajar**”. El sabio Mullis, al milagro de la Naturaleza tan delicado e **invisible** como lo es un gen, que contiene toda la información del misterio de la vida en sus entrañas, lo multiplica copiándolo billones de veces para que se pueda “visualizar”, lo que ha permitido el progreso que ha desarrollado la biotecnología, ciencia de la que cada vez más la Humanidad depende. Este descubrimiento es catalogado dentro de los que han tenido tanta trascendencia para la Humanidad como “*la manzana de Newton*”. Pues bien, el amigo Mullis en el año 1993, cuado fué invitado especial en un Congreso de Medicina Interna celebrado en Toledo, España, dijo públicamente:

- . No existe ningún virus que sea la causa del **SIDA**

Recuerdo que el “*descubrimiento*” del supuesto virus del SIDA, el “VIH” (entre comillas), lo anunció Robert Gallo en un **restaurante** de Washinton el 23 de abril de 1984, cuando se autoproclamó **descubridor** del “VIH”, o “HIV” (entre comillas el fantasma). Gallo no lo publicó en ninguna revista científica (The Lancet, Science o Nature), sino al estilo Hollywood, delante de decenas de cámaras y microfonos. El periódico **The New York Times**, calificó a Gallo como **científico fraude y ladrón**, al igual que el diario El Pais de España, que tituló, “Gallo: De Héroe a Ladrón”.

Recuerdo que el supuesto virus “VIH”, que todavía no ha sido secuenciado, sería un retrovirus constituido por ARN, la copia del ADN. Volviendo a Mullis, lo que dijo muy claramente fué que:

- . *Con el PCR o RCP, no se puede contar la carga viral del supuesto y fantasmal “VIH” .*

Dos personajes del peso específico de Duesberg y Mullis, con los que he participado en reuniones contestario-alternativas sobre el SIDA -Fort Lauderdale y la Universidad Nova en, Florida-, han sido difamados y bilipendiados públicamente. Y Duesberg ha sido perseguido en la Universidad de Berkely, California, hastas tal punto que su beca de investigación fué suspendida.

Virus secos y húmedos

Los científicos clasifican a los virus, para elaborar eso que llaman “*vacunas*”, en muertos, atenuados, inactivados o modificados y vivos. Ningún científico a nivel mundial, y menos algún médico, me ha podido decir si un virus tiene o no tiene agua. Por el contrario, otros microbios terrestres, las bacterias, son en un 90% agua, que puede ser hipotónica, o isotónica. Ningún científico, incluido Jed Furhman, quien dice que en cada litro de agua de mar hay 10.000 millones de virus y 9.000 millones de bacterias -la **mayor biomasa** del planeta- me ha podido explicar si los virus tienen agua o no tienen agua en su constitución. O, si un virus es materia inerte, no tiene **vida** y, por lo tanto, no tiene **agua**. La Biología es la ciencia del agua y sin agua no hay vida. Hasta ahora, es puro sentido común este argumento. Entonces, ¿cómo se puede matar, herir, inactivar y modificar algo que no tiene vida y que para activarse, como lo hace la pólvora con el detonador, necesita ser transportado al interior del ADN del núcleo de las células?. Pero este ente indeterminado, el virus, tan imposible de definir desde el punto de vista biológico, los colegas médicos lo usan y manipulan para justificar su ignorancia. Y todo esto me crea una gran duda existencial. No me deja dormir.

Gripes fraudulentas

El mayor cuento inimaginable del **arte médico** es el de la vacunas. La charlatanería de los médicos sobre el virus de la **gripe** y el de la **peste aviar** llega al paroxismo. El 26 de septiembre del 2006, en el programa de TVE, España, “*Saber Vivir*”, y que yo ví desde Miami, los médicos que intervenían, a nivel internacional, quedaron peor que auténticos payasos de circo, ante la sorpresa de su moderador. Con microfono abierto fueron sorprendidos por la gente que llamaba, (aunque son escogidas las preguntas), para decir, por ejemplo:

- . Mi esposo y yo nos vacunamos en esta época (otoño) contra la gripe todos los años pero, de todas formas, igual siempre nos da catarro, a pesar de la vacunación. ¿Por qué será?

Los médicos del panel, con el clásico lenguaje cantinflesco, salieron al quite del la “ciencia artística médica” para contestar:

- . Como usted bien dice, no es lo mismo catarro que gripe. Hay que distinguir. Dijo uno de los doctores que se esforzó en hacer un diagnóstico diferencial entre ambas vainas.

- . Lo que pasa es que las vacunas tienen una efectividad que no es total –aclaraba otro doctorcito pasado de kilos-. Puede que ustedes no entrasen en el porcentaje de las personas que reciben los beneficios de las vacunas.

Pero, para este doctorcito de cara redondita (que tiene el valor de, a menudo, hablar de dietas y obesidad, aunque es muy buena gente) el 100% de esta familia, se convierte en el porcentaje de algo que es una utopía. Lo importante es vender vacunas, que luego se ponen hasta gratis, pero que alguien las vende y cobra. Y lo que les pasa a esas personas se repite con otra gran cantidad de ellas. Así continúan **programando** culturalmente a la gente para que, **auto-hipnotizados**, cumplan, inexorablemente, con el lema de turno “*por estas fechas hay que vacunarse, especialmente los niños y los viejos*”. Y si la vacuna no funciona la culpa no es de los doctores ni de las vacunas, la culpa es de uno que tiene un sistema inmunológico, tan pendejo, que no es capaz de reaccionar ante la invasión orgánica de unas “*vacunas científicas*” tan buenas. Y eso es todos los años, como si el sistema inmunológico de las defensas del organismo no tuviese **memoria** (ADN) para resolver el tema de la gripe. Si la vacuna no fuese un **cuento** y sirviese para algo, no habría tanta gente con gripe después de vacunarse. Y repito: la programación lleva al raport, con el facultativo de turno que, subliminalmente, induce a la **auto-hipnosis** para aceptar sus indicaciones

Pero, este detalle televisivo, no es nada comparado con el teatro que han montado con la **Peste Aviar**, o gripe, o como le quieran llamar. Es virus es el gran coco que amenaza y atemoriza a niños y viejos. Desde hace cinco años del invento, tienen asustado al planeta con este **virus fantasma**, primo del que dicen causa el SIDA y al que todavía nadie ha visto y,

por eso, no le tienen una vacuna. Se la pasan hablando de vacunas para proteger a los humanos del virus fantasmal. Si las vacunas son tan buenas contra los virus y si ya tienen los virus aislados, por qué no le ponen la vacuna a todo dios y acaban con el problema. Tema que ningún científico, o algún médico, me han podido aclarar.

- La vacuna la vamos a fabricar para cuando llegue el momento aplicarla, han dicho los gurús científicos.

Mientras, en Asia la gente lleva varios años acosada por las autoridades sanitarias, que como **formula científica** para evitar la muerte de 200 personas en todo el mundo (una sólo para mí es una gran tragedia), se gasta billones de dólares y eliminan millones de aves que incineran, de paso que aterrorizan a los pobres campesinos que dependen de los huevos que en sus corrales les proveen inocentes gallinas a las que les privan hasta de su libertad. Al mismo tiempo en Irak cada semana mueren cientos de personas y en el tercer mundo por desnutrición cientos de miles.

Pero, eso no importa. Lo que importa es invertir en inventar vacunas que no salen al mercado y que si fueran tan buenas y las tienen ¿por qué no las aplican y acaban con el rollo que periódicamente desenrollan?. Esta pregunta llevo 3 años haciéndosela a mis colegas veterinarios en la web de Colegio de Veterinarios de Barcelona. Pero nadie responde, aunque el presidente del colegio es un especialista en aves. Además el presidente de la Federación de Veterinarios es nada menos que el colega Badiola, el hombre clave del tema de la **vacas locas**; muchas veces casi tan famoso como la Pantoja. Con este colega, en dos ocasiones, tuve un intercambio de palabras, una fué en Zamora y otra a través del periódico El País de Madrid. A una de mis preguntas sobre si el virus de la Peste Aviar está constituido por ARN o ADN, no me contestó.

Si hay una vacuna, y si es que las vacunas sirven para algo, la deberían aplicar a los humanos y a las gallinas sistemáticamente y antes de que el mundo sufra una epidemia global que mate a millones de personas, como ya sucedió otra vez (?quién contó las víctimas?), o que acabemos con la producción mundial de aves y con todas las "aves salvajes" migratorias que sin pasaporte diplomático, porque no saben de fronteras ni les importan, hacen turismo internacional todos los años por nuestro planeta Tierra. A estas inocentes aves, el gurú del CDC de Atlanta, Anthony Fauci las calificó de bioterroristas. NUNCA peste alguna acabó con ellas a pesar de la alta virulencia que dicen tienen el virus H5N1 del que la aves son portadoras sanas. Además de que, afortunadamente, nunca tuvieron la protección sanitaria de la que "gozamos" los humanos y animales domésticos. Con amigos científicos de tal calibre, ya no necesitamos de enemigos microbianos. Los sabios científicos y los sanitaristas científicos, se sobran para acabar con nosotros, después de martizarnos con sus descubrimientos científicos. Especialmente, a los viejos que les obedecen, no a mí.

Vacinitis microbiana

Como dato reciente les ofrezco lo que publicó el diario El Mundo, Madrid, con fecha 7 octubre 2006, sobre el polémico tema de de las vacunaciones con el que los pediatras españoles no se ponen de acuerdo, ya que seguir las normas de los gurús del CDC de Atlanta es complicado. A los niños les meten 13 vacunas, más todas las de la gripe que nos ponen a los viejos, y cuidado con la del cancer del cuello de útero para las niñas y las que vendrán con el virus H5N1. La **vieja controversia**, a la que alude el diario, demuestra lo "**científico de los estudios metodológicos**" hechos para autorizar "**científicamente**" unas vacunas contradictorias. Es decir, las vacunas no tienen nada de científicas, porque en CIENCIA dos más dos son cuatro. Siempre. No cabe el "**ligeramente preñada**" que parece que es a lo que juegan los científico\$\$\$ sanitarista\$\$\$\$. Ustedes mismos deciden sobre lo que comentó El Mundo madrileño:

<<Una vieja controversia

La vacuna contra el neumococo comenzó a venderse en las farmacias españolas en 2001, para prevenir las enfermedades neumocócicas en los niños menores de dos años. En 2003, la Asociación Española de Pediatría recomendó su inclusión en el calendario infantil de vacunas.>> Y

<<El inconveniente principal que en su momento vieron los expertos para la inmunización de los bebés contra estas

enfermedades es el elevado precio de la vacuna. Cada dosis cuesta 72 euros y son necesarias cuatro dosis —a los dos, cuatro, seis y 18 meses de edad— para que sea eficaz. Esto supone que las 250.000 dosis que ha adquirido la Comunidad han costado 11 millones de euros.>> Y

<<Otro de los problemas que señalan algunos pediatras es que no conviene aumentar mucho las vacunas que se ponen a los bebés, porque todavía su sistema inmunológico no está desarrollado del todo.>> Y

<<En cuanto a la varicela, es una enfermedad que en la mayoría de las ocasiones no origina complicaciones en los niños. Sin embargo, cuando se produce en el adulto el riesgo de que esta patología sea más grave aumenta. Por eso, la recomendación actual es vacunar a los chicos que no la hayan pasado a los 11 años.>> Y

<<Hasta la fecha, las vacunas recomendadas por el Ministerio para los bebés previenen el tétanos, la difteria, la tos ferina, la Haemophilus Influenzae tipo B (un trastorno respiratorio), la poliomielitis, la hepatitis B y la meningitis meningocócica C. También incluye, a los 15 meses, la triple vírica (contra el sarampión, la rubéola y las paperas) y la de la varicela a los 11 años.>>

Conclusión: si usted se pone a enumerar la cantidad de agentes extraños a las que el organismo debe reaccionar (ambiente, alcohol, comida chatarra, tabaco, stress...) seguramente no llega a la cantidad de las 15 vacunas que van a forzar la quiebra del sistema inmunológico de los niños, gracias a las vacunas, y que, inexorablemente, promueven las enfermedades autoinmunes y degenerativas que constituyen las modernas epidemias que padecemos por culpa de la quiebra del sistema sanitario mundial.

Definitivamente: **es más negocio la enfermedad que la salud.**

Humanos como ratas

80 millones de americanos, o sea, "**personas** humanas", son utilizados como auténticas ratas de laboratorio en **ensayos clínicos** para **experimentar** con ellos toda clase de medicinas tóxicas en su permanente lucha contra las enfermedades, cuando lo más sencillo sería prevenirlas. Si usted oye, o lee, la expresión **ensayos clínicos** piense que están "usando" a humanos. Humanos que son el prójimo de los científicos, nunca miembros de sus familias. Lo que hacen con personas de carne y hueso, como usted y como yo, son salvajadas que no harían con un hijo suyo. Las transnacionales farmacéuticas, sin ningún escrúpulo, pero **legalmente**, solicitan personas enfermas, o sanas, para experimentar con nuevos fármacos.

En cierta ocasión, en Miami, solicitaban viejos con las características mías y de mi señora para unos experimentos con cierto medicamento. Hasta 2.000 dólares podríamos ganar si aguantábamos los 22 días del "ensayo clínico" internados en algo que asemejaba ser peor que una cárcel, dadas sus características de seguridad. Casi una ratonera sin posibilidad de salida. En la avenida Biscayne, nº 22.111, de North Miami Beach, hay un recinto descomunal que, externamente, una vez pasados ciertos jardines situados estratégicamente a manera de disfraz, es muy similar a una cárcel de características típicamente americanas. Aunque teníamos las claves para entrar, nos fue verdaderamente difícil hacerlo por la alambrada y amurallada fortificación que protege las instalaciones, con varias puertas, pero todas prohibidas de ser traspasadas. Buscar al "Sr. Jesús Rodríguez" era la clave para pasar por ciertos controles, el mismo santo y seña que daban por los anuncios en varias estaciones de radio de Miami, las más populares entre la cosmopolita población que habita la famosa capital de Florida. Anuncios que son aireados por conocidos personajes miamenses de los medios de difusión; una propaganda que estos "respetados señores" estoy seguro no se la recomendarían a su familiares, o a uno de sus hijos o nietos.

Tras dar vueltas y más vueltas, conseguimos entrar en la fortaleza. Los documentos que tuvimos que llenar fueron largos

y, sobre todo, penosos. Me las arreglé para camuflar una copia de mi declaración en la que aprobaba que hiciesen conmigo lo que les diese la gana, y sin derecho a rechistar. Firmábamos nuestra propia sentencia de muerte, si algo fallaba. Teníamos que recibir el potingue de turno a horarios desquiciantes y sin derecho a decir "ni pío". Nuestra vida se la entregábamos por unos dólares y no teníamos derecho a nada. Todo ello en un ambiente deshumanizado, en el que si difícil fue entrar, peor fué salir. Era imposible no recordar la película "Coma" (Cook-Douglas) Durante nuestra investigación por los pasillos pudimos observar que eran unas instalaciones millonarias en equipos esparcidos por varios pisos de la fortaleza. Me recordaba las instalaciones de Fort Detrick, Mayriland, donde se encuentran los Laboratorios para la Guerra Biológica del imperio americano, de donde dicen que se escapó el **carbunco** polvoriento de los sobrecitos del terror que, depositados en los buzones de las oficinas del correo, dijeron, llegabn a su destinatarios, después de la tragedia de la torres de New York. La ciencia ficción en su pleno esplendor. Mi denuncia, en tres entregas, sobre el tema en una televisora miamense, no pudo ser desmentida o explicada por los representantes de esta cámara de torturas biológicas, legalizada, ya que no permitieron el paso de los periodistas y menos de sus cámaras a los recintos de tan macabras instalaciones para entrevistar a sus representantes. De todas formas para Julio del 2006 las propagandas macabras continuaban buscando necesitados de dinero que, ante la miseria de sus vidas, destruirán la poca que les quede. Y de nada les servirán un puñado de dólares.

Negocios y vejez

Predicar y no practicar. Escribir para vender porque **es más negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud**. Y montar parapetos económicos sobre ideas nobles y filosofías tradicionales de gran prestigio, va siendo la norma de personajes de gran relieve en el mundo de la Medicina Naturista y de la oficialista, que se olvidan de la nobleza de los principios de la salud natural. La misma salud que ha sido preservada, a todo lo largo de existencia de la vida en la Naturaleza, sin necesidad de doctores, ni farmacias, ni fármacos, ni vacunas (vaccinitis) desbordantes de efectos secundarios tóxicos. Absolutamente todas las medicinas oficales tiene **efectos secundarios tóxicos** que ya son la **cuarta causa de muerte** en los países que las consumen. En USA un millón y medio de ciudadanos mueren como consecuencia de los errores de los sanitaristas y sus recetas tóxicas. Y a eso le llaman medicina científica. Y el porqué lo veremos posteriormente.

Trastos viejos

"Don Emilio murió en soledad", era el título sobre el reportaje de un viejo abandonado encontrado muerto en la buhardilla de un edificio madrileño, como si hubiese sido un trasto viejo e inserbible al que se arrincona en un sótano, una buhardilla, o la sala impersonal de un vegestorio al que pomposamente denominan "residencia para mayores", con visitas restringidas. En varios periódicos y noticieros televisivos la historia se contó. Adjuntamos como testimonio el reportaje del diario El Pais de Madrid, de fecha 04-08-06:

<<Un portero jubilado de 72 años falleció hace cinco meses en su casa de Madrid. Su cadáver fue hallado ayer. Por Diego Barcala:

Un millón de solitarios

Con una mano en el pecho, en pijama, sobre la cama de su dormitorio. Así acabaron los días de Emilio R. G. de 72 años, en su casa de la calle de Alcántara de Madrid. Nadie lo supo en el barrio, donde todo el mundo lo conocía por don Emilio, hasta que ayer a las dos de la tarde lo descubrieron el administrador del portal y un amigo del fallecido. Nadie sabía de él desde hace cinco meses. Nadie se había preocupado tampoco por saber.

"La última vez que le vi estaba delgado, muy elegante como siempre, pero algo estropeado, parecía enfermo", asegura Antonio Carabaña, el administrador, quien admite que apartó la mirada cuando descubrió el cuerpo de sobre la cama: "Su mano estaba en el pecho. Probablemente se dolió del corazón". Los médicos del Servicio de Urgencias Médicas de la Comunidad de Madrid (Summa) no explicaron la causa de la muerte. "Se sabrá con la autopsia", informaron desde la

jefatura de Policía.

"Soy el viejo con más clase del barrio de Salamanca", solía comentar don Emilio, conserje de profesión y cuya elegancia en el vestir la reconocía todo el barrio. "Le gustaba bajar al bar y contarnos cosas de su vida", afirma Jorge Puerto, el camarero de una cafetería, en el mismo portal, y uno de los que le vio por última vez. "Se quedó huérfano muy pequeño y se crió con su tío en Portugal", relata Puerto, quien asegura que apenas recibía visitas. "Venía de vez en cuando una mujer a visitarlo. Trabajó de mayordomo en su casa y alguna vez le ayudaba. Él hablaba de su nieta pero nunca vimos a ningún familiar por aquí", añade.

Don Emilio vivía desde hace seis años en la buhardilla de este bloque de seis pisos, junto a los **cuartos trasteros**. Ese aislamiento ayudó a que no se percibiese hedor alguno hasta hace 15 días. "La mujer de la limpieza me advirtió de un olor extraño y empecé a sospechar", afirma Antonio Carabaña, el administrador. Don Emilio había pagado la mensualidad, a través del banco, durante todos estos meses en los que permaneció muerto en la cama, pero el administrador preguntó en la oficina bancaria si la cuenta del jubilado tenía movimientos. Sus números ingresaban el dinero correspondiente a su pensión y sólo se desprendía de los gastos fijos: un dato que aumentó las sospechas del administrador. Por eso se decidió ayer a abrir la puerta junto a un amigo del fallecido que había preguntado por él.

Hace cinco años ocurrió una situación similar en otro piso del mismo portal y Carabaña se temía lo peor: "Lo que me preocupa es que esté encerrado arriba", advirtió a la vecina del quinto hace unos días. "Le dije al administrador que posiblemente estuviera de viaje porque creo que tiene familia en Portugal", comenta Cristina Rodríguez, la vecina más próxima a don Emilio.

Según había contado en el bar de abajo, don Emilio se crió junto a su tío en Portugal, donde "aprendió portugués antes que español", asegura uno de los clientes del bar. "Hace meses comentó que su tío había muerto y que iba a ir a Portugal a cobrar una buena herencia", asegura el camarero, que añade: "Por eso creíamos en el barrio que había viajado".

"Siempre impecable". "Encantador". "Simpático". Son los adjetivos que le dedican los vecinos de la zona en la que vivía alquilado desde 1998. "Le proporcioné esa buhardilla porque me parecía un hombre honorable", asegura el administrador, que conocía a don Emilio desde que trabajara como conserje en la calle de Monte Esquinza. "Me caía bien, por eso le ofrecí esa casa cuando se tuvo que ir de donde vivía antes", afirma. Carabaña describe su aspecto como el de "un jubilado guaperas". "Es lamentable que haya tenido que morir así: solo", añade Carabaña, que intentó localizar ayer a sus familiares. "Emigró en los años sesenta a Alemania y allí conoció a su mujer, con la que tuvo una hija. Pero estaban separados", explica Carabaña. No logró ayer respuesta de los parientes de don Emilio.

Un millón de solitarios

El cuerpo de un anciano de unos 80 años fue encontrado ayer por la tarde en Alcobendas (Madrid) en avanzado estado de descomposición, rodeado de basura. Formaba parte del millón de mayores que vive solo. De los siete millones de mayores de 65 años que hay en España, otro millón y medio es dependiente. Son datos de la ONG Solidarios para el Desarrollo, que el pasado mes denunció que tan sólo entre enero y abril, en Madrid murieron en soledad 33 mayores.

Según Solidarios para el Desarrollo, el 25% de cuyo voluntariado atiende a mayores, el riesgo de los ancianos de morir en soledad se triplica en verano, cuando los familiares marchan de vacaciones y se pasan semanas sin hablar con nadie ni salir de sus casas por problemas de movilidad.>> Hasta aquí el testimonio>>. Hasta aquí la historia contada por diario El País de Madrid.

Suicidio & Eutanasia

La contradicción entre <<salvarle la vida>> vs.-y-o <<prolongarle la vida>> convierte a los puestos de emergencia en una batalla por la vida que, casi siempre, finaliza en la sala de terapia intensiva, donde las transnacionales que manipulan las enfermedades hacen su agosto con la muerte. Y donde <<salvarle la vida>>, excepcionalmente, le gana al negocio previsto de <<prolongarle la vida>> lo más que se pueda sin piedad alguna.

Los veterinarios somos los "reyes de la eutanasia". La hemos manejado legalmente desde que existen animales domésticos. Además, en los mataderos supervisamos las ejecuciones de billones de animales en todo el mundo. Es fácil para nosotros hablar de la muerte. Más que para los médicos. Para mí no hay mucha diferencia entre la eutanasia animal y la humana. Un perrito paralítico por causa de un accidente automovilístico con fracturas en las vértebras de la columna, no es un caso muy diferente al de un humano que se tira a una piscina seca, o a un mar poco profundo, o se cae de un caballo y se fractura las vértebras cervicales y permanece vivo, pero como un vegetal. El cine y los medios de comunicación se han hecho eco de casos muy sonados sobre este macabro tema.

La compasión por el que sufre por días, semanas y años paralítico, es ridícula si la comparamos con la que, ciertas filosofías le tienen a sus ídolos que fueron martirizados, pero pocas veces durante años.

El diario El País de Madrid, del 8 agosto 2006, publicaba el siguiente reportaje:

<<La hora de la eutanasia >>

<<La propuesta del Comité de Bioética de Cataluña reabre el debate sobre la necesidad de regular la ayuda a morir>>

M. PÉREZ OLIVA -

<<Victoria Camps, presidenta del Comité Consultivo de Bioética de Cataluña.

"Los cuidados paliativos no resuelven todos los casos de grandes sufrimientos"

Jorge León Escudero había intentado morir en tres ocasiones antes de lograr que una "mano amiga" le ayudara a desconectar de la vida el pasado 4 de mayo. En el último momento, quienes le prometían ayuda desistían: el artículo 143 del Código Penal, que castiga con penas de prisión la ayuda al suicidio, tuvo quizá mucho que ver. La muerte de Jorge León reabrió en España el debate sobre la eutanasia, que, como el Guadiana, aparece y desaparece de la opinión pública siempre que un nuevo caso golpea las conciencias. Pero muerto el caso, muerto el debate. Ahora, el Comité Consultivo de Bioética de Cataluña, presidido por la catedrática de Ética Victoria Camps, quiere provocar un debate "amplio, plural, sin miedos ni limitaciones coyunturales" con un extenso documento en el que propone despenalizar tanto la eutanasia como el suicidio asistido en determinados supuestos. Considera "éticamente aceptable y constitucionalmente posible" modificar el artículo 143 para "sacar con claridad del ámbito penal las actuaciones de los profesionales sanitarios que tengan como objetivo ayudar a los pacientes a morir cuando se encuentren en una situación irreversible".

El documento se inspira en las leyes que han despenalizado la eutanasia en Holanda (abril de 2002) y Bélgica (septiembre de 2002). Plantea que se despenalice la eutanasia o el suicidio asistido para "personas que padecen enfermedades incurables o gravemente invalidantes", aquejadas de un sufrimiento que "viven como insoportable", siempre a solicitud del enfermo y una vez acreditado que "conserva la capacidad para tomar decisiones y que, de forma libre y reiterada, pide la muerte".

Camps destaca que es un debate pendiente porque "en los últimos años se han elaborado algunos documentos, pero no se han difundido suficiente porque hay una serie de sectores muy condicionados religiosamente, que expresan un rechazo muy radical. Hasta ahora, sólo se ha debatido cuando se ha producido algún caso y siempre de forma superficial". Aunque considera que la situación ha madurado poco a escala ideológica, sí en la práctica: "Hace unos años se consideraban eutanasias prácticas que ahora está claro que no lo son, y que de hecho se han incorporado como buena práctica médica en los cuidados paliativos. Se hablaba, por ejemplo, de eutanasia pasiva al hecho de retirar un tratamiento agresivo e inútil en la agonía o a la sedación terminal, que ahora son prácticas habituales en medicina".

El grupo de trabajo que ha elaborado el texto, en el que figuraban médicos, juristas y especialistas en bioética, ha sido

coordinado por Rogeli Armengol, jefe del Servicio de Psiquiatría del hospital Vall d'Hebrón, y Margarita Boladeras, catedrática de Filosofía Moral y Política de la Universidad de Barcelona. Considera que si el Código Penal ya despenalizó en su día el suicidio para quien lo intenta, no tiene sentido que se penalice a quien presta la ayuda necesaria, siempre que cumpla unos requisitos (véase el cuadro adjunto). "Sería una manera no hipócrita de ayudar a ejercer un derecho ya legitimado y hacerlo de una manera digna", dice el documento. En el caso de la eutanasia, el paciente no sólo pide que le ayuden a morir, sino que le causen la muerte, porque no puede hacerlo por sí mismo o porque lo prefiere así.

Para Boladeras "no hay respeto a la dignidad de la persona si no se respeta su autonomía. El propósito de la regulación de la eutanasia es evitar el sufrimiento innecesario. Y si queremos ser personas responsables, hemos de hacer lo posible para eliminar el dolor innecesario. Éste es un aspecto central de la ética". Pero la eutanasia ha de ser siempre el último recurso. "Por eso el documento hace especial énfasis en pedir que se extiendan y desarrollen al máximo los cuidados paliativos, de modo que todos los pacientes que los necesitan los tengan garantizados, algo que ahora no ocurre", sostiene. "En todo caso, los cuidados paliativos no resuelven todos los casos, y no podemos dejar de lado a esos enfermos que no pueden beneficiarse de ellos. No serán muchos, pero no podemos ignorar su sufrimiento porque sean pocos", argumenta Boladeras.

Armengol destaca que no se trata de legalizar la eutanasia, sino de despenalizarla en determinados supuestos. "Tal como la proponemos, la inmensa mayoría de los casos serían enfermos terminales que morirían igualmente en un corto periodo de tiempo, pero sufriendo. Y unos pocos casos de mal incurable que provoca grandes sufrimientos. Queda absolutamente excluida la vejez. No por el hecho de sufrir o llevar mala vida se ha de poder solicitar la eutanasia". Armengol quiere salir al paso de quienes sostienen que una regulación legal podría derivar hacia un uso perverso, por ejemplo deshacerse de inválidos o ancianos que molestan. "Eso no sería posible en ningún caso, porque la eutanasia debe ser siempre voluntaria y practicada bajo un estricto control", precisa.

Armengol considera muy importante "que se pueda hablar del tema de manera tranquila y serena", y que se vea "algo que algunos fanáticos católicos nunca tienen en cuenta: que no se trata de imponer la eutanasia a nadie: son ellos los que pretenden imponer sus creencias a los demás".

Marius Morlans, miembro del Comité de Bioética de Cataluña y presidente de la Comisión de Deontología del Colegio de Médicos de Barcelona, considera necesario el debate "porque se han producido situaciones en España que no hemos sabido resolver bien". Se refiere a los suicidios de Ramón Sampedro y Jorge León. "Casos como éstos son muy poco frecuentes, porque la mayoría de las peticiones de eutanasia se producen en pacientes terminales con una muy corta expectativa de vida. Pero por pocos que sean, tenemos el deber moral de darles respuesta; es una cuestión de dignidad y compasión. Para mí la forma en que murió Sampedro fue socialmente indigna y sigue siendo una herida abierta".

Aunque el documento propone que la ayuda a morir sea siempre facilitada por personal sanitario, Morlans aclara que la regulación de la eutanasia no es un problema estrictamente médico, sino de toda la sociedad. Según una encuesta realizada por el CIS en 2002, el 59,9% de los médicos españoles está de acuerdo con que se regule la eutanasia. El 57,6% ha recibido peticiones para retirar tratamientos; el 19,5%, para acelerar la muerte, y el 7,8% ha recibido peticiones del enfermo de una dosis letal que le permitiera acabar con la vida.

Carmen Tomás-Valiente, profesora de Derecho Penal de la Universidad de Valencia y autora de diversos trabajos sobre la materia, considera viable la regulación de la eutanasia en España. Elogia el documento elaborado en Cataluña y considera muy importante que los médicos se impliquen en el debate previo. "El documento del Comité de Bioética, en el que han participado médicos muy destacados, propone que un facultativo se responsabilice el proceso. Entienden que el acompañamiento en la muerte es un cuidado médico más, una parte muy importante de la relación médico-paciente".

En cualquier caso, considera "muy interesante que haya un debate social con propuestas concretas, porque el debate filosófico se agota. Hay que pensar en tomar decisiones, porque muchos médicos admiten que en algún momento han prestado ayuda para morir. Esto significa que existe una práctica encubierta de eutanasia, y eso siempre supone un mayor riesgo de abusos que una práctica abierta y regulada". La situación actual es, además, discriminatoria: "La posibilidad de recibir ayuda depende de que tengas un médico amigo sensible al problema". Carmen Tomás-Valiente destaca los mecanismos de transparencia y control que contiene la propuesta. "Uno de los aspectos novedosos es que plantea un control posterior para los casos de suicidio asistido o eutanasia en enfermos terminales, y un control previo en

el caso de los enfermos incurables que no están en situación terminal".>>. Hasta aquí el reportaje del diario El País.

El oficialismo sanitarista, de casi todos los países, contempla impasible los efectos secundarios mortales de los fármacos que salen al mercado, después de cumplir con la metodología científica. Fármacos que inducen al **suicidio** de niños y adultos como se ha comprobado según "estudios científicos". El mismo oficialismo sanitario, mientras, activamente multiplica la parafernalia que prolonga el sufrimiento de enfermos y familiares, víctimas de las biotecnologías modernas. Vaya mi respeto por los que aceptan con resignación estas cámaras de torturas a las que llaman unidades de terapia intensiva. ¿Es justo que no haya libertad y respeto por la *muerte digna*?

Amaestrados y recétados

Los médicos pertenecen a una **especie científica** que ha sido programada pavlovianamente para la **auto-hipnosis**, como si fuese una **especie militar**, es decir, religiosamente tienen que obedecer y no preguntar. Han sido amaestrados en las universidades para repetir los dogmas y paradigmas científicos de sus ídolos, los "primeros de la clase" en su época estudiantil, los empollones, que son los que "*dictan cátedra*". Catedráticos que han sido rodeados de un gran prestigio científico tradicional, ya que son clones de sus antecesores. Los mismísimos antecesores con los que tuvieron que lidiar Copérnico, Galileo, o Einstein. Por ello, gracias a la auto-hipnosis programada hábilmente por sus operadores, son pasto fácil de todo lo que se publique por sus líderes científicos en las tribunas tradicionales de The Lancet, Science, Nature, JAMA y sus primas, además del CDC de Atlanta y el FDA americanos (súbditos de las transnacionales farmacéuticas). No importando que estas publicaciones se hagan eco de "investigaciones puras" que no tienen nada que ver con la realidad catastrófica que viven la mitad de los habitantes de la Tierra, o que engañen con falsas promesas a los ciudadanos comunes. Si fuese de otra manera, lo repetiré cien veces más, cosas tan simples como la constitución del medio interno de los vertebrados, incluidos los humanos, se enseñaría en las escuelas de las Ciencias Biológicas y en las escuelas primarias. Y recuerden los fraudes del surcoreano Woo Suk Hwang, el de la clonación de Snoopy, ¿cuántos fraudes más habrán habido y no nos hemos enterado?

Por su disciplina militar verticalizada aceptan todo lo que se les ordene, aunque sea subliminalmente. Por ello, los integrantes del gremio médico auto-hipnotizados pavlovianamente –las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición- y acostumbrados a obedecer sistemáticamente la propaganda de las transnacionales farmacéuticas, especialmente las que se repiten monótonamente en la televisiva, se ven en la necesidad de que los pacientes les ordenen lo que tiene que recetarles. Algo que va más allá de preguntarles. La gente, como contradicción muy humana, no le pregunta a su médico ya que le tiene miedo, más bien pavor, a molestarle. Pero, el paciente si le puede **ordenar** la prescripción que impone el aviso publicitario de la TV, ya que el "proveedor-vendedor de salud" será premiado con una regalía extra si obedece a su paciente como un corderito. Quien se atreva a cuestionar la sistematización de la corrupción farmacéutica, inexorablemente, caerá en las garras del honorable y silencioso tribunal disciplinario del gremio.

¿Cómo es posible que el gremio médico haya caído tan bajo que acepte que un comercial mediático les diga, públicamente, lo que tienen que recetar sus miembros doctorados por orden de sus propios pacientes?

Médicos mortales

El gremio médico es la profesión que tiene la más baja expectativa de vida, de todos los gremios profesionales. Tocan de oído, desconocen la realidad de los hechos e ignoran el solfeo de la música saludable. En promedio se mueren antes que el común de los ciudadanos. Tremenda ironía. Y viven enfermos mental y físicamente desde que empiezan sus estudios médicos, porque cuando hacen sus prácticas en los hospitales hacen guardias de 24 hora, para seguir trabajando al día siguiente, lo que es causa de muchos errores que en los puestos de emergencia se cuentan por muertos. Podrían existir excepciones, pero lo que relato lo viví yo en varios hospitales. Es la profesión más enferma que existe, de la misma manera que entre los psiquiatras se encuentran los más calificados locos del planeta. A los gremios de los profesionales

que viven de la enfermedad, en **conspiración** con las transnacionales farmacéuticas que manejan el mundo mediático y que, además, están apoyados por los políticos de turno que manipulan los ministerios de sanidad del mundo globalizado, les resulta muy fácil **descalificar** a los que basados en los hechos y el sentido común difundimos la verdad de la prevención y el tratamiento de las enfermedades con procedimientos naturales, basados en técnicas y estilos de vida que son simples y, sobre todo gratuitos, como la nutrición orgánica con agua de mar, el ejercicio físico y las técnicas de relajación para modificar el estilo de vida y manejar el estrés celular y mental.

Para recetar la salud hay que practicarla. Recientemente estaba escuchando la radio en el automóvil y un tal Dr. Ernesto Montaner con voz medio temblorosa, para elogiar los productos que ofrece en una cadena de clínicas, confesó las enfermedades que le llevaron a tener que utilizar, personalmente y por "prescripción facultativa", todas las técnicas que vende en su cadena de clínicas. Como buen médico, chistosamente, dijo: "en casa del herrero sartén de palo". Montaner gozaba saludablemente de colesterol alto, una diabetes y el estrés propio y natural del que todos los días tiene que controlar la caja registradora en vez de su salud, hasta que un día le había dado un embolia cerebral que, ¡oh sorpresa!, le llevó a la parálisis. Con una dicción entrecortada y emocionada, el colega mencionaba las maravillas de sus máquinas que, te permiten, sin necesidad de salir a la calle para hacer ejercicio físico, darte un masaje linfático y aumentar la oxigenación de la sangre, hasta tal punto, que 15 minutos en esa máquina maravillosa, equivalían a dar 90 pasos sin necesidad de salir a caminar en la calle, o montarse en una cinta caminadora. Montaner (305-326-7777, Miami) estaba orgulloso de su enfermedad porque le había permitido comprobar los beneficios de sus técnicas y testimoniar, con su mismísimo ejemplo, que nadie dejase de recibir los beneficios de esas maravillosas máquinas, que aliviaban los dolores y que te permitían salir de sus clínicas como nuevo. De ninguna manera Montaner habló de que sería bueno que la gente previniese las enfermedades que él trata con sus máquinas, ni de la dieta a seguir para que los que se recuperen (?serán muchos?) lleguen a recaer. Lo suyo es tratar y vender potingues, nada de cambios de estilo de vida.

Al médico Montaner se le olvidó, como a sus colegas, que **para recetar la salud hay que practicarla**, y está muy claro que Montaner y sus colegas no la viven. Entonces, ¿cómo la van a recetar?. Se les acabaría el negocio. Pero son tan brutos que se vuelven víctimas de su propia ignorancia y avaricia. Por algo su expectativa de vida es mínima o ínfima.

Promotores de enfermedades

El café, los "tranquilizantes", el alcohol y las hormonas (estrógenos-progesterona), son algunos de los ejemplos de las contradicciones diarias de la mayoría de los científicos y médicos. Los medios de comunicación, en sus espacios de salud, un día difunden que el café ayuda a combatir el cáncer y, al otro, que es muy malo para la hipertensión. El alcohol es muy bueno para prevenir las enfermedades cardiocirculatorias y al día siguiente es peligroso porque aumenta el colesterol y las grasas en la sangre, además de que es el primer culpable de los accidentes de tránsito causados por la moderna **epidemia sobre ruedas**. El alcohol se elogia y se maldice al mismo tiempo; claro que las autoridades sanitarias llaman a la responsabilidad de los conductores, como si un bebedor aceptase consejos. Últimamente han dicho que prolonga la vejez, pero diciendo que alarga la juventud. Eso no se lo creen ni los que lo inventaron. Pero, sale en todos los medios de comunicación como una historia de salud y la gente lo celebra y... "¡de qué manera!".

Y de los **estrógenos** y la progesterona no digamos. La misma historia: un día son muy buenos contra los **sofocones y calores** de la menopausia, además de prevenir la **osteoporosis** y el cáncer, y al día siguiente los estrógenos son los culpables de ese mismo cáncer y de infartos en las damas a las que se los recetan "porque eso es lo mejor que hay hoy en día en el mercado contra los sofocones y calenturas propias de la edad". Sus contradicciones son un atentado contra la inteligencia, como lo son los comportamientos de ciertos facultativos que son incapaces de protegerse ellos mismos contra el cigarrillo y la obesidad, pero les dicen a los demás cómo lo pueden hacer y lo malo que es no hacer lo que ellos recomiendan. Si no saben cómo cuidarse ellos mismos ¿cómo van a cuidar a los demás?. Eso es una inmoralidad y falta de ética. Mientras, estamos hablando de estadísticas y estudios contradictorios en los que la vidas de nuestras madres, esposas, hijas, o parejas -como dicen ahora- valen menos que la de un conejillo de Indias.

Venenos médicos

Es hora de dejar bien claro que los “*efectos secundarios*” de las medicinas son una cortina de humo para no hablar claro y decir que **todas las medicinas** o drogas farmacéuticas son agentes extraños al organismo y que producen efectos iguales, o similares, a los agentes considerados tradicionalmente como venenosos o tóxicos. Pongo como ejemplos el veneno de la **cascabel** y el de un gas tóxico tipo **zarin**, sin olvidar la toxicidades escandalosamente legalizadas del **tabaco** y el **alcohol**. Con la diferencia de que los efectos de la cascabel y el zarin son, como dicen ahora, “puntuales”, sus víctimas son poco numerosas. Con el gas zarin en japon no se llegaron a 20 muertes en el tren subterráneo. Mientras que las las drogas farmacéuticas que recetan los medicos, tiene efectos devastadores para millones de inocentes personas -90% de la población- a las que se les castiga, la mayoría de las veces, con la cadena perpetua de padecer las enfermedades degenerativas crónicas que esos venenos causan. Y, hasta lo que es peor, la muerte por infarto, o embolia. Con el agravante de que esta trágica y globalizada situación se podría prevenir fácilmente. ¿Cómo?, enseñándoles a los sanitariastas que prevenir es mejor y más barato que intoxicar.

Un ejemplo de lo que digo son las lesiones al ADN, o **mutaciones** (? será correcto para el status?) que causan, por ejemplo, los **antirretrovirales** que a mansalva y de por vida les están recetando a los que diagnostican (?) como enfermos de SIDA y que, además, son “medicinas” anticancerígenos (AZT) que jamás han salvado ni a **una sólo** persona de esa enfermedad. Pero hablando de anticacerígenos fíjense en parte de lo que publicó el diario El Mundo de Madrid el 11-09-06 ,con firma de María Valerio, refiriéndose a un tratamiento contra el **cáncer con cisplatino**:

*<<Una nueva investigación, publicada esta semana en la revista 'The New England Journal of Medicine', señala al papel que **podría tener ERCC1, una enzima que participa en la reparación de los daños que el platino ocasiona en el ADN del organismo... Los efectos tóxicos del platino son más significativos que su acción real contra el tumor** >>.*

Más adelante El Mundo, refiriéndose al tema, nos dice que la revista inglesa señala cómo en un 50% por ciento de las personas tratadas con cisplatino podría haber beneficios. ? Y en las Otras?. Los términos **podría** y **beneficios, sin hablar de curaciones**, es el idioma equívoco que siempre aparece en todos los anuncios propagandísticos de estos venenos. Cuyas inexorables y nefastas consecuencias son equivalentes a lo que nos podría pasar si somos inoculados con el veneno de una cascabel. Algo que sólo sucede por accidente, mientras que los tratamientos con drogas farmacéuticas aplicadas sistemáticamente por los oncólogos, estadísticamente, conducen a dividir por igual las consecuencias nefastas y las posibilidades de que no lo sean. Lo que **no** quiere decir que con esos tratamientos alguien se pueda **curar definitivamente**. ?Nunca oyó hablar de las recaídas?. Porque, finalmente, ni los médicos, ni los tratamientos nos curan. Nos curamos nosotros mismos gracias a los mecanismos innatos de autorreparación que todos tenemos, pero que no nos enseñan a utilizar. Más bien los bloquean. Y cuando sucede el milagro de la “sanación” (término que odian los doctores), es porque hemos dejado actuar a la Naturaleza. La hemos dejado actuar al desbloquear la mente.

?Y qué saben los médicos de todo esto?.

Dios de la enfermedad

Asclepio es considerado como el dios de la medicina, o sea de la enfermedad. Mientras que su hija Higea es la diosa de la salud. Es decir, que desde la mitología ya había quienes estaban en el negocio de la enfermedad para curarla y los que fomentaban la salud para no enfermarse, la prevención romántica. Ya existía una guerrita sobre el tema que dividía a padres e hijos. La autoridad de la dictadura paternalista médica contra las travesuras inofensivas de los brujos o curanderos. Otro que fue un atrevido y fundó las terapias marinas, el emperador Fu-Shi, 2500 aC, tampoco es muy bien visto en la actualidad, cuando los científicos marinos andan urgando las intimidades de los mares para buscar

antibióticos y anticancerígenos que la medicina oriental utilizaba intuitivamente, o casi instintivamente, mucho siglos antes de que estos investigadores marinos hubiesen aprendido a nadar y bucear. Por algo, actualmente, las islas orientales se encuentran las personas más longevas de la humanidad, gracias a que por la influencia de Higea los modernos asclepios no han sido víctimas de la terapias científico-tóxicas.

Fuí náufrago

En lo que estuvieron de acuerdo el 99.9% de los científicos, especialmente los oceanógrafo-atmosféricos, fué en que: **inexorablemente se muere quien beba agua de mar**. Por supuesto, ignoraban que seis personas y yo, cuando tenía 73 años de edad, fuimos **náufragos voluntarios** por dos veces durante el año 2004 en la isla de Fuerteventura, Morro Jable, Canarias, nutriéndonos e hidratándonos exclusivamente con agua de mar hipertónica, tal como está en el mar - bebiendo un litro diario y haciendo ejercicios aeróbicos por una hora. Todo lo cual fué controlado por las autoridades navales y sanitarias de la zona, además de la prensa. Personalmente permaneces, dos veces (3-4 días) y otros colegas hasta 7 días, como náufragos voluntarios. Esto no son cuentos, son hechos. El francés Dr. Alain Bombard (1952), estuvo hasta 21 días hidratándose y nutriéndose sólamente con agua de mar, durante su travesía de 65 días desde Niza a Las Antillas Holandesas en una minúscula zodiak neumática de 2mx1.9m. En el libro explico pormenores de estas reales y verdaderas aventuras que destruyen los mitos más importantes sobre los náufragos y el mar, en los que la casi totalidad de los mortales creen erróneamente, por lo que son la causa de que 200.000 náufragos anualmente mueran en los océanos de sed y hambre, mientras están flotando rodeados de agua y nutrientes (965cc. de agua y 35gr. de nutrientes x 1L de agua de mar con la Tabla Periódica completa orgánico-biodisponible, fito-zooplancton y vitaminas).

Ignorancia microbiana

En mis conversaciones con estas autoridades e investigadores, descubrí cosas sorprendentes, por ejemplo: cómo los científicos más famosos del "mundo biológico-molecular", incluidos los microbiólogos, **no saben** si los virus tienen o no tienen agua en su estructura; o cómo se **hidratan** la ballena misticeta, un mamífero marino; o porqué, si el **70% de un humano es agua de mar**, se lo tienen callado; o porqué el mar **no** es un gran **estercolero** y un infinito caldo de cultivo microbiano-terrestre, si durante millones de años, inmisericordemente, a los océanos les hemos tirado todas las excretas, incluidas las deyecciones, que producimos diariamente todos los humanos y los animales de la Tierra. Residuos que, además, van repletos de billones de trillones de **salmonellas y coliformes** que, contrariamente a lo que nos enseñaron erróneamente en las universidades son todos **inofensivos microbios** (bacterias, virus, hongos y parásitos) que integran la mayor biomasa del planeta y que además de ser nuestros inocuos e inseparables compañeros de viaje por la Tierra, son imprescindibles para la existencia de la vida humana, animal y vegetal. Sobre el contenido de los océanos también hay que tener presente las **excretas, residuos y materia particulada** de todos los seres marinos vivos, o muertos, que en **dilución, dispersión y difusión**, se encuentran en sus aguas. Pura física bendecida por el fenómeno de la **ósmosis**.

Acotación al margen. Al Género Bacteria que se encuentra en el tracto intestinal lo representana diferentes especies, con subespecies, entre ellas: Bacteroides, Salmonella, Lactobacillus, Escherichia, Enterobacter, Clostridium, Staphylococcus y Streptococcus, Citrobacter, Proteus, Pseudomonas, Shigella,. Algunas suenan a enemigos, porque los **doctores halloween** tienen la misión de disfrazarlas como: *las malas de la película*. Se convierten en malas cuando nosotros las irrespetamos con nuestro estilo de vida desprogramado por los sanitarios, por lo que se vuelven: *mujeres fatales*. Y la respuesta es acabar con ellas. Guerra contra las bacterias, pero **con fuego amigo**. Y los proyectiles caen, inexorablemente, en nuestra azotea.

Ante mis preguntas surgidas de la contemplación de ciertos hechos irrefutables que se comprueban permanentemente en la Naturaleza, la mayoría de los científicos me dieron la llamada por respuesta; otros se hicieron los locos; y unos colegas hasta me declararon persona "*non grata*" en los pasillos de la Universidad Autónoma de Barcelona, en cuyas aulas acostumbran a dictar sus dogmas científicos sin posibilidad de réplica, como en la época de la Inquisición. Colegas que,

además, hacían alarde de su autoridad y despotismo fumando en instalaciones donde sus paredes exhibían carteles anunciando que estaba prohibido fumar.

En la Facultad de Biología de la Complutense, el edificio más alto de ese centro docente madrileño –piso 15º- fué un chiste descomunal la contestación que me dieron a una pregunta, después de que paseé por :

- ¿Cómo se hidratan las ballenas del grupo misticeta?. La contestación fué:
- Hombre, pero cómo “c.ñ.o” vienes a hacer esa apregunta aquí que no tenemos mar, véte a la Universidad de Barcelona que allí si tienen mar.

El biólogo tenía razón. Felizmente, en el Departamento de Fisiología de Universidad de Barcelona me dieron la respuesta.

Seguramente, la mayoría de las personas que me están leyendo pensarán que son exageraciones mías o que actúo irresponsablemente. Lo cierto es que no hace tanto tiempo, quizás 10 años atrás, yo mismo hubiese pensado que lo que hoy cuento son fantasías de una mente perversa. Pero, no. Son realidades que he vivido y de las que tengo todas las pruebas con nombres, direcciones y hasta correos electrónicos y teléfonos. Cuando se hace periodismo de investigación y denuncia, como el que yo he practicado, las pruebas, tienen que estar muy bien soportadas.

Dudas naturistas

No puedo aceptar que los viejos seamos decréptos cagalitrosos, o candidatos a dementes seniles, porque el status médico nos haya **programado** para ello. Soy un testimonio vivo de que ese maleficio médico es un grave error que, mansamente, acepta la sociedad. No acepto la programación autohipnótica del oficialismo. Hay colegas naturistas que, aparentemente, siguen esa corriente derrotista, aunque la disfracen, como **Andrew Weil** que cuando cumplió los 60 años de edad, escribió un libro complaciente con el status, donde casi mansamente acepta que, inexorablemente, vamos rodando hacia la degeración, cuando todos podemos llegar a los 75 años como yo, **sintiéndose** física y mentalmente como de 50, o menos. Respeto a Weil porque ha tenido el valor de decir que se **avergüenza** de pertenecer a un gremio médico que, tradicionalmente, basa su ejercicio profesional en **tratamientos irracionales**. Motivo por el cual, con todo mi entusiasmo, recomiendo sus libros. Pero, enfatizo en que esos tratamientos irracionales son los culpables del 90% de las enfermedades que padecen los viejos.

Lo mismo puedo decir de **Keepak Chopra** al que con todo respeto no le puedo aceptar que diga que *“no tenemos tratamiento contra la osteoporosis y mucho menos sabemos de sus causas”*. Demostraré que no es cierto, que las causas de la osteoporosis son muy bien conocidas y que hay prevención contra ella y sus consecuencias. Lamento que Chopra exprese estos conceptos refiriéndose a la incapacidad de la medicina oficialistas para tratar las enfermedades. Coincido con Weil y Chopra en que hemos adelantado en todo lo que es la biotecnología médica en los campos del diagnóstico y la cirugía; pero, lo cierto es que cada día estamos **peor** en los tratamientos y, sobre todo, en la **prevención** de las enfermedades. Continuamente los **tratamientos irracionales** de los médicos son un escándalo público y lo demuestro en el libro. No es mi propósito recomendar, ni vender hierbas, raíces, tes, dietas, emplastos, o tratamientos esotéricos como sutilmente lo hacen ciertos colegas. Todo lo que yo recomiendo es gratis. No existen las **pildoritas mágicas**, ni los tratamientos fáciles. Sólo hay que tener **disciplina** para cumplir con mi propuesta dedicándole a la salud una hora diaria. No hacen falta, tampoco, gimnasios, piscinas, máquinas sofisticadas, pesas, ambientes especiales, ni dietas estrafalarias para: a) nutrirse alcalinamente; b) hacer ejercicio físico racionalmente, y c) cumplir con un entrenamiento ideo-motor, o mental. La Nutrición Orgánica apoyada con el Agua de Mar, el Nado Seco y el Entrenamiento ideo-motor para combatir el estrés, son suficientes y gratuitos. Lo hemos comprobado muchas personas y animales durante muchos años y yo durante meas de 75.

Hechos & Argumentos

Contra factum non valet argumentum. Contra los hechos no valen los argumentos de los científicos oficialistas que quieren tapar el sol con un dedo. Los **hechos** son la base de lo que escribo. Les corresponde a los científicos y a su ciencia explicarnos cómo se producen los fenómenos, es decir, los hechos comprobados que cualquier persona puede ver diariamente sólomente con mirar a su alrededor. Afotunadamente, yo no soy científico y mi trabajo es el de un observador que, como muchos otros, divulga la ciencia y hace periodismo de investigación y denuncia. Tal como lo demuestro aquí. Más de una vez me han preguntado los científicos en qué revistas de “categoría científica” se han publicado los hechos que difundo. Cuando les doy las referencias –de las que hay miles- dicen que no tienen categoría suficiente para que ellos las puedan tomar con seriedad y en consideración, ya que han sido publicadas en revistas muy “antiguas”, o que no tienen el suficiente “prestigio”, o “seriedad científica”. Para esta gente hay revistas científicas serias y otras que son ridículas y despreciables, ni siquiera chistosas, cuando el chiste son ellos. Lo comentado me sucedió en la Florida International University y en la Miami University, con las que me contacté ininidad de veces a través de sus científicos pertenecientes a los departamentos de salud, ambiente, oceanografía y administración. De esas entrevistas, de las que mantengo records, hare algún comentario más adelante. Lo que comentaré no será ciencia ficción, aunque lo parezca.

De otra parte, publicar en esas revistas de “prestigio” es casi imposible, si no se pertenece a ciertos **clanes científicos**. No importa que existan hechos comprobados científicamente de las bondades del agua de mar investigadas en humanos, así como en la agricultura y la ganadería. Todas las experiencias que hemos hecho –participé activamente en ellas- en colaboración con el Hospital Universitario de la Universidad de La Laguna, Tenerife, 2003, están suficientemente documentadas. Hace cuarenta años, en este mismo hospital, ya habían reconfirmado las investigaciones científicas hechas por Quinton en 1904, donde se demostró que el **agua de mar** isotónica es el **medio interno** de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Esas investigaciones, repito, duermen el sueño de los justos en los archivos olvidados de la burocracia científica. No interesan porque quiebran el status y los dogmas científicos, como lo demuestro en el libro. El jefe del Departamento de Fisiología de la Universidad de La Laguna (2004), fué el primero que me discutió la validez de las investigaciones hechas por sus colegas 40 años antes, por lo que se negaba a participar en las experiencias que íbamos a realizar en su misma universidad de acuerdo con los Protocolos de Ética de la Comunidad Europea que, dicho sea de paso, son absurdos en muchos de sus exigencias. Protocolos que me fueron provistos por la Universidad de Barcelona, Facultad de Biología.

De la misma manera, son ignoradas las páginas electrónicas de los que aplicamos el agua de mar en la nutrición, la higiene, la salubridad, la agricultura, la ganadería, el ambiente y el ahorro de agua dulce consiguiendo, a pesar de que corresponden a investigaciones hechas por las universidades de la categoría de Arizona, Miami, Barcelona, México, Antioquia, Oriente, o La Laguna. Para comprobarlo invito al lector a visitar:

www.biosaline.org

www.seawater.org

www.acresura.com

www.seawaterfoundation.org

www.seawaterforets.org

www.aquamaris.com

www.ratical.org

growgreens.com

erueda04@santana.uson.mx

Dogmas científicos

La soberbia de muchos científicos hace que miren a sus interlocutores como insectos. Algo que a mí nunca me ha impresionado. El silencio y el evitar la discusión, especialmente la pública, es parte de su estrategia de los científicos para evadir la confrontación democrática. Se creen seres superiores y por ello usan un lenguaje esotérico que sólo son capaces de exhibir en sus monólogos, o a través de la publicidad de sus equipos de relaciones públicas –ahora todos los centros de investigación los tienen. En los congresos y convenciones, los presidentes de las mesas que dirigen las sesiones son expertos en apagar los micrófonos de los que hagan preguntas molestas, o en anunciar: “lo siento, se acabó el tiempo, no hay más preguntas”. En más de una ocasión, como en el **IV Foro Mundial del Agua**, celebrado en marzo del 2006 en México, tuve que subir el tono de mi voz ante una representante del Center for Diseases Control (CDC) de Atlanta que presidía una mesa sobre el agua de lluvia y el SIDA –el CDC rige a nivel mundial las absurdas directrices del SIDA. Llegado el momento de la preguntas –siempre hay poco tiempo para molestar a los conferencistas- la introducción a mi pregunta fué obvio que no era bien recibida en la mesa, por lo que la presidenta trató de interrumpir mi intervención, pero ante el interés del auditorio por mis comentarios y, posiblemente, coaccionada por mi apariencia senil me dejó continuar, lo que se tradujo casi en un escándalo al desconectar el micrófono, ya que yo no dejé de gritar para rebatir la política errada de su oficina en materia de SIDA. Terminada la sesión, de malas maneras, pero respetuosamente, en los pasillos del Banamex continuamos nuestra discusión. Estos dirigentes mundiales, nada democráticos, no están acostumbrados a que les contradigan, porque practican y creen firmemente en la filosofía de: **“lo que yo no sé, no existe”**. Son fanáticos practicantes del culto a los paradigmas y los dogmas científicos por encima de los usos de la razón y el sentido común.

He tenido conversaciones con científicos de muchas universidades, entre ellas, Berkeley (UCLA), Complutense de Madrid, Miami (UM-RSMAS), Florida International University (FIU) y Autónoma de Barcelona, que me hicieron sentir *“vergüenza ajena”*. Lo mismo me sucedió cuando entrevisté a las máximas autoridades de la Salud Pública de Miami y a sus asesores, con motivo de la rotura de la cloaca principal de la ciudad en la mismísima Bahía de Biscayne antes de llegar a la planta de tratamiento, el 20 de junio del año 2000 –posteriormente comento el informe “confidencial” sobre esta “catástrofe”. Ahora les invito a un diálogo con un paisano mío, autodidacta observador de la sabiduría innata, o instintivamente pavloviana.

DIÁLOGO DE LA IGNORANCIA SUPINA SOBRE LA VEJEZ

Hambruna longeva

- Los jóvenes **doctorcitos no tienen credenciales para manejar a las personas mayores**. Afirmaba Marianico, un longevo acostumbrado a observar el mundo y a contar anécdotas sobre las vivencias de los viejos. Especialmente, de los que nacimos en las décadas 30s-40s, y que tuvimos el **privilegio** de compartir o protagonizar historias de **hambre** que por culpa de las guerras muchas veces, en medio de la soledad, también iban acompañadas de horfandad y dolor.

- Hace algo más de cincuenta años en España pasábamos hambre, pero hambre de la gorda, hambre de pan -. Me comentaba Marianico en el V Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, celebrado en Valencia, España.

- Época - añadía yo - en la que uno tenía derecho a comprar una barra de “pan negro” de 150gr., por día, si era poseedor de la libreta de racionamiento correspondiente con sus respectivos cupones. Había pan para tres categorías de ciudadanos – le recordaba-, y los de la tercera categoría, la más baja, teníamos un panecillo que pesaba 50gr. más que la “barra de primera”, ésta del tamaño menor de un “bollo suizo”, que era la ración diaria que les tocaba a los ricos que, para compensar la escasez, podían conseguir todo el “pan blanco” que quisieran a través de la técnica del “estraperlo” (mercado negro).

- Pero hoy en día – siguió Marianico – en la época del *self service* y la *comida chatarra* del imperio globalizante americano, el pan se tira en los contenedores de la basura por toneladas, sin ni siquiera besarlo. Una

costumbre pueblerina la de besar *el pan nuestro de cada día*, que ya ha desaparecido.

- Este despilfarro gastronómico que contemplamos diariamente se debe a la bonanza económica que tuvo como preámbulo la miseria, el hambre y los trabajos que pasamos los que construimos esta nueva España de la abundancia — afirmaba Marianico — y que hoy estamos jubilados, o somos ancianos, o pertenecemos a la tercera edad, o somos mayores, o como nos quieran llamar, total, el resultado es el mismo. **Somos viejos** - enfatizó mi colega. Y con la misma vehemencia, añadió:
- Ninguno de estos jovencitos, por muy destacados médiquestes o politiqueros que sean, tienen nuestra experiencia para venimos a decir, a estas alturas del partido de nuestras vidas, lo que es bueno o malo para nosotros en material de salud, o en cualquiera otra materia. Y ¡cuidado!, que somos ocho millones de españoles jubilados, pero, lojo!, que nuestros votos no están jubilados y pueden ser muy decisivos.

Médicos inexpertos

Y Marianico insistió en su tema:

- La mayoría de los médicos no saben lo que significa ser mayor. Los biogerontólogos, como les llaman ahora a los especialistas de los viejos, casi todos menores de 60 años, investigan sobre los viejos con fines que no son los más beneficiosos para los mayores. Trabajan para **experimentar** con nosotros, como si fuésemos **ratas** de laboratorio, usando medicamentos, drogas y tratamientos **tóxicos** con efectos secundarios de consecuencias peores que las mismas enfermedades que pretenden curar. Y los otros, los políticos, sólo buscan votos.
- Pero también hay médicos y políticos decentes... —interrumpí a mi colega.
- Pero muy pocos -contestó Marianico con energía-. Por ejemplo, a casi ningún médico le interesan los procedimientos naturales de la medicina complementario/alternativa, que son inofensivos para el organismo, si se aplican racionalmente. Y eso sucede porque los desconocen, ya que en sus estudios universitarios estos temas no se enseñan, y tampoco les instruyen sobre los temas de la de la mente, tales como la relajación o la hipnosis. Además -añadió Marianico - la mayoría de ellos se atreven a recomendar dietas y ejercicios ineficaces que desconocen porque no los han experimentado personalmente. Los sanitaristas piensan que el ejercicio físico sólo es para los deportistas que van a las Olimpiadas. Aunque no vayamos a las Olimpiadas – aclara el colega – tenemos la obligación de prepararnos para estar sanos, y el ejercicio, con una buena **nutrición** basada en el agua de mar que es alcalina y gratis, es la clave de una vejez placentera. Te lo digo por experiencia. Y tomando un trago de agua de mar para agarrar impulso, Marianico se descarga con:
- Los galenos, entre otras cosas, no tienen ni idea de lo que es una **alimentación ácida** y, mucho menos, de que que **todas las enfermedades son ácidas**, y que en un organismo donde hay **alcalinidad** y oxígeno, éste distribuido con creces por todo el organismo, gracias a los efectos angiogénicos (aumento de arteriolas) del ejercicio físico racionalmente practicado, no pueden existir ni la enfermedad, ni el **cáncer**, tal como lo demostraron los **Premio Nobel** Otto Warburg y Linus Pauling y su precursor René Quinton.

Cardiólogos gordos

Mi contertulio abundaba sobre el tema:

- La semana pasada acompañé a mi hermano al cardiólogo. El doctor estaba gordo y su consultorio olía a tabaco que apestaba. ¡Qué le puede recomendar a mí hermano ese tío!.

Esta experiencia de mi amigo se repite a diario, aunque eso no quiere decir que no haya profesionales capaces. Y Marianico siguió con su monólogo:

- Definitivamente, esos profesionales no tienen el kilometraje como para recomendarnos algo que no han experimentado y que sólo conocen en teoría. Y la teoría en el campo de la salud lleva, innumerables veces, a las industrias farmacéutica y médica a retirar drogas del mercado que en «teoría y según estudios científicos comprobados» eran excelentes. Excelentes para enfermar a los pacientes y matarles después – aseveró Marianico
- No te parece exagerado lo que estás diciendo. Le advertí
- Ningún exagerado. Además, cuando aparecen en la tele se la pasan reclamando su exclusividad sobre la salud y a cada rato repiten: “cualquier problema con su salud el único que se lo puede resolver es el médico, nadie más”. Pero, eso era antes en mi pueblo, cuando los médicos eran como debe ser “toderos”, no especialistas de las especialidades. Ahora todo son colas para que te vea el doctor de medicina general, después de varios días de hacer la cita, que luego te manda al especialista, para las analíticas y radiografías, después que te vea el cirujano y luego al cementerio por cansancio... Marianico respira se calla.

Fármacos malignos

- Y otra cosa –sigue sigue Marianico con cierta sorna- a mí me parece una ridiculez científica que los “científicos” publiquen en las “revistas científicas” – acota Marianico con sorna – trabajos contrastados con la más rigurosa **metodología científica** sobre drogas que los médicos venden al detal y que, luego, son retiradas del Mercado porque enferman o matan a la gente. Léete la cantidad de referencias sobre el tema que han publicado el diario madrileño El Mundo y otros medios de comunicación en cualquier parte del planeta.
- La realidad es que no hay una sola droga química que no sea mala y que, además, no tenga efectos secundarios graves – afirmó Marianico -. Ni siquiera la **aspirina**, una de las más usadas. Esucha este titular titular del periódico El Mundo de Madrid para la fecha 27 agosto del.2004: (“*Una 'superaspirina' triplica el riesgo de infarto*”) que, de pasada, ha matado a miles de personas con el infarto al corazón.
- Pues yo creo que hay drogas muy poderosas que salvan vidas –le dije-. En casos de shocks por accidentes o de infecciones agudas, tanto los esteroides como los antibióticos son muy valiosos. Me consta porque los he usado.
- Una cosa son las emergencias y otra es administrarlos seguido y por rutina y, muchas veces, de por vida –me atajó Marianico-. Las enfermedades contemporáneas de moda son la consecuencia de los malos tratamientos y la falta de prevención. Los sanitaristas recetan porque eso es lo que les enseñaron y aprendieron, pero la mayoría dice que hay que recetar el fármaco equis, porque “*eso es lo mejor que tenemos ahora*”, y ¡lala! a recetar aunque sea veneno. Eso es lo que hay.

Marianico, conocedor de estos temas presentó una ponencia en el Congreso de Valencia que resultó muy polémica. La defendió con la terquedad del auténtico baturro de pueblo, un *tozudo cateto* nacido en Luceni, provincia de Zaragoza. Ante el asombro de varios galenos, muchos colegas terminaron aceptando sus puntos de vista. No le intimidaron ni los títulos, ni los créditos de los profesores con cátedra. Fue entrevistado por los noticieros televisivos valencianos, pero sus declaraciones, obviamente, no salieron al aire. El sistema y sus adláteres todavía controlan muchos campos de la opinión pública. De lo cual soy testigo porque soy divulgador científico y, muchas veces, vi

cómo mis historias fueron al cesto de los papeles de la redacción, u olvidados en sus archivos duermen el sueño eterno .

Terrorismo científico

- ¿Tú crees que la ciencia médica anda de capa caída? - le disparé a boca jarro.
- No, no necesariamente. Yo, personalmente, creo firmemente en las ciencias que llaman exactas, en las tecnológicas. Es obvio que funcionan casi a la perfección al igual que la biotecnología médica, los diagnósticos, la cirugía... – meditó un momento y continuó - pero sus tratamientos son un desastre, pura iatrogenia. Además, en las ciencias biológicas cada vez hay más comercio y corrupción – afirmó Marianico -. Y cuando se juntan la pretendida ciencia y la corrupción, lo que se genera es el **terrorismo científico**, bajo el que se juega a ser dios con frases como «si usted no hace lo que le digo y no sigue mis instrucciones, aténgase a las consecuencias, yo salvo mi responsabilidad como su médico, allá usted y no vuelva por aquí», por lo que el paciente termina comulgando con ruedas de molino terapéuticas y explotado por las industrias médicas. El empujoncito final para cumplir con las órdenes médicas se lo da, casi siempre, un miembro de la familia que, bondadosamente, no quiere dejar mal parado el "*prestigio del doctor*".

Derecho suprimidos

Mientras Marianico permanecía pensativo, yo le rescaté de su ensimismamiento con una pregunta:

—¿ Verdaderamente se cumple el tan cacareado derecho del paciente a decidir sobre su tratamiento?. Marianico contestó rápido:

— Ni por casualidad. Los médicos, en general, además de coaccionar a los pacientes con frases como la que te cité anteriormente, se han rodeado de una aureola de seres superiores tan encumbrada que casi nadie se atreve a preguntarles nada. Y pobrecito del que se atreva. Creo —enfaticó Marianico— que hay que acabar con este rollo. No existe el derecho a la **libertad de la medicina**. Es hora de que los médicos pasen a la categoría donde cayeron los curas y los militares, y hasta el presidente, el príncipe y el rey, a los que miramos como a unos ciudadanos más del montón, aunque sean famosos. Aquello de «los curas, la pareja de la guardia civil, o los militares, y los médicos» (especialmente en los pueblos), como una élite privilegiada que les convertía en españoles de primera, jugando al tute en el café, mientras los demás éramos unos parias que los veíamos con temor, se acabó para los curas y los militares, pero no para los médicos, que siguen encapsulados dentro de su aura esotérica revestida con el disfraz de su inseparable bata blanca, símbolo de la pureza de un gurú oriental.

Cultura enfermiza

En los pasados 50 años nuestra cultura a cultivado un maritaje inseparable con la enfermedad. Culturalmente estamos programados para tener diarreas y asma en mayo, gripe en octubre-noviembre, cáncer de piel en el verano, infartos después de los 40s, arteriosclerosis a los 60s y Alzheimer a los 70. Las personas que, a pesar de la medicina invasiva contemporánea y globalizada, hemos sobrevivido sin **«achaques propios de la edad»** a los vaivenes de la vida por diferentes continentes, lo hemos hecho porque hemos llevado un **«estilo de vida»** que se fue adaptando progresiva y racionalmente a las condiciones físicas que nuestro organismo nos iba marcando. Ese estilo de vida ha sido holístico, es decir, físico y mental. Indudablemente hemos demostrado que ese declive físico se puede reducir en un 60% y una persona de 75 años ,por ejemplo yo, sentirse como una de 50, o mejor. Mientras las facultades físicas, aparentemente, pareciera que decrecen, las mentales crecen. Y este crecimiento se desarrolla con el kilometraje, o experiencia, palabra que odian la mayoría de los jóvenes. Mientras mi mente cabalgaba prisionera de la memoria de estos pensamientos, Marianico, que es un ciudadano del mundo con mente muy abierta (*open mind*, dicen ahora) y «cabecica muy despejada» (decían antes en mi pueblo), me liberó de las rejas de la cárcel de mi pasado, a las que esporádicamente soy

adicto, y siguió derrochando energía y vitalidad con sus palabras:

- Toda la vida uno ha venido oyendo cosas sobre los mayores como: «eso que tienes son los achaques de la vejez...»; «lo que pasa es que te estás poniendo viejo...»; «es que son cosas de la edad...»; «es que vamos para viejos...»; «es que el calendario no pasa en balde...»; «es que de algo hay que morirse...»; «es que a eso vinimos a este mundo, a sufrir y a morir, fíjate en Cristo...»; «es que nos estamos oxidando...»; «después de los cincuenta, si te levantas por la mañana sin un dolor es que estás muerto...». O te dicen aquello de que es un problema del alma, ¿de qué alma?: del almanaque... Esos «esques» son infinitos. Y repetidos y repetidos... terminan por convertirse en realidad materailizada. Ya lo dijo Parménides, 500a.C: “pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos”. Quieren que pensemos bastante en los “esques” para que sintamos realmente que somos unos trastos que no valemos para nada, sino para joder a los que nos rodean, hasta que nos manden p'al carajo...

Hipnosis colectiva

Interrumpí a Marianico y me atreví a decir:

- Lo de “repetido” ya lo dijo un tal Ivan Pávlov, Premio Nobel de Medicina en 1904, quien sentenció: «las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía, y son monótonas por la repetición». Pero hay muy pocos que se den cuenta de la programación cultural de la que somos víctimas. La realidad es que llegamos a este mundo bien programados, pero luego el sistema social globalizado nos desprograma. Pero este tema será motivo de otro programa, como dicen en la tele. O sea, Marianico, que nos tienen en trance hipnótico colectivo y el sistema nos lleva a donde él quiere... hasta la barda del huerto, como a la doncella...

- Y allí nos la clavan. Hipnosis colectiva —repetió automáticamente Marianico—, o como decimos en mi pueblo, «aborregamiento colectivo». Así nos van manejando en todo, como si fuésemos una manada... Especialmente con la plaga de los comerciales de la televisión, o “spots” como dicen ahora. Ahí sí que nos terminan de planchar en la frente la pegatina de la programación con temas como los del Celebrex, Prozak y el Vioxx, u otras vainas por el estilo, que te acaban prolongando la vida, pero **rabiando y pagando** el alto precio de sufrir las complicaciones colaterales, que son peores que las enfermedades que pretenden curar, además del dinero que te gastas. Si no te matan antes con un infarto, como ya ha sucedido. Pero, a la mayoría de las multinacionales farmacéuticas les importa un carajo y siguen con sus turbios negocios legalizados por el status.

Salud infecciosa

La tesis de Marianico es que los problemas de las epidemias modernas que afectan a tantas personas de la tercera edad no los puede resolver la salud pública mundial globalizada:

- La salud pública mundial necesita de asistencia urgente. Está en coma. Debe ir a terapia intensiva inmediatamente. Tiene una septicemia generalizada que no se la salta un gitano —dijo Marianico mientras se tomaba un sorbo de agua de mar. Y añadió:

- Cómo van a decirnos la manera de resolver los problemas sanitarios de la vejez unos señores sin experiencia que son una cuerda de ignorantes sobre el tema.

- ¿Y por qué dices todo eso? —le interrumpo.

- Porque sus dirigentes, empezando por Anthony Fauci del CDC (Centers for Diseases Control) de

Atlanta, Estados Unidos, desde donde se dirige la salud pública globalizada de todo el mundo, se ha empeñado, por ejemplo, en decir que los viejos tenemos un alto riesgo de contraer el **SIDA**, algo que repiten como loros los médicos españoles. O que la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (versión humana de las **vacas locas**) es un peligro para la salud pública mundial.

— ¿Acaso no lo es? —le pregunto.

Naturaleza bioterrorista

— ¿Cuánta gente ha muerto por esa enfermedad de las vacas locas? —se pregunta el Marianico—. Y se contesta: en Estados Unidos mueren más niños por disparo de arma de otro niño, en un día, que las personas que murieron por la enfermedad de Jakob en un año. Todo el mundo ya se está comiendo su chuletón sin problemas.

— Este Fauzi tuvo las bolas de decir —siguió Marianico envalado— que el bioterrorista más grande de la Tierra es la Naturaleza, porque dice que alberga los virus que nos invaden a través de la epizootias. O sea, que hay que acabar con la Naturaleza y los animales para que la peste aviar y el SIDA no acaben con nosotros. Y la vaina es que eso lo han repetido sus colegas en la televisión. Son unos bestias...

Marianico respiró profundamente y después de otro traguito de agua de mar, ya refrescado y más aplacado continuó:

— De pronto se les ocurre que hay que vacunar a todo el mundo contra la **viruela**; y resulta que no tienen vacuna, ya que la que habían fabricado era más peligrosa que un mono con un revólver. O que la **guerra biológica** con el **ántrax** como su materia prima iba a acabar con los americanos, y después con el resto del mundo. ¿Cuántos murieron?. No pasaron de seis, si es que murieron de esa vaina. Ya nadie habla del tema. Son unos caradura. Y el pueblo aguantando callado y sin respirar. Como si estuviéramos en la época de Franco.

- Hablando de vacunas —le pregunto a Marianico— ? Cómo te parece el tema de la vacunación de los niños, que ahora les pinchan hasta contra 20 enfermedades?.
- Leí en la prensa que ahora hay una **vacunación a distancia**, o televacunación, que han descubierto los expertos en la promoción de enfermedades. Tu sabes que nosotros nunca nos vacunamos. A los animales en la Naturaleza nadie los vacuna. Y seguimos vivos. Vivos son los que venden vacunas contra virus fantasmas, o contra virus que ni tenemos en España. La corrupción científico-política les ha llevado a hablar hasta de una vacunación que tiene **efecto rebaño**.
- ¿Cómo?, le interrumpo
- Mira —contesta— tu por 300 euros (cambio 1.28 \$) cada uno vacunas a tus nietos a los dos meses contra una enfermedad que da a los dos años, pero que contiene inmunidad, solamente, contra 7 cepas de un virus de la neumonía que, en realidad son más de 100 cepas, y que no ataca a los niños de nuestro país y, por el efecto rebaño, como tus nietos no se enferma, supuestamente, pues a ti tampoco te da neumonía. Así de fácil se ganan los dineros las transnacionales farmacéuticas y sus vendedores, los pediatras. Si tu entiendes este lenguaje cantinflesco, pues me lo aclaras.

La otra enfermedad que le saca de quicio a Marianico es la del SIDA

- Fijate –me dijo- en el año 2002 hubo 30.000 abortos en adolescentes, según el periodista Fernando Onega, de TVE. O sea, que el condon no ha salido del armario. Se diagnosticaron 10 veces más de enfermedades venéreas en los jóvenes. Si las cuentas no me fallan deberían haber cientos de miles de jóvenes con SIDA. Pues , !NO! –enfatisa Marianico- no llegaron ni a cien. ¿Cómo pueden decir –se pregunta- que el SIDA es una enfermedad venérea, contagiosa, infecciosa y la plaga de estos siglos?. El último tratamiento contra el SIDA cuesta mil euro\$\$\$ la inyección. Y major me callo.

Científicos como Cabras

—¿Tú crees que los científicos están perdiendo la perspectiva de las investigacióne\$\$\$ verdaderamente seria\$\$\$ y que se han convertido más en figura\$\$\$ de la televi\$\$\$ión que de los laboratorio\$\$\$, y que ya no son tan respetables, ni respetado\$\$\$?, le pregunto:

— No podemos dejarnos influir por las relaciones públicas que explotan las industrias médicas en la televisión y en otros medios de comunicación — contesta Marianico —. Esos científicos locos, inventores de las vacas locas, están más locos que una cabra de monte. Esos locos no pueden arreglar los problemas de los viejos. —Marianico toma más impulso —. Y los viejos somos una fuerza en potencia muy poderosa si nos sabemos organizar, y para ello tenemos que estar en buena forma física, pero con nuestras propias técnicas comprobadas; no con las técnicas que les convengan al sistema para así manejarnos a su antojo, sino con las que nosotros mismos tengamos la capacidad de desarrollar.

Decidí dejar a Marianico en paz con sus meditaciones y no interrumpirle más. El horno no estaba para bollos, cuando, de pronto, Marianico soltó un:

—Ahora me acuerdo que esos científicos y expertos están más locos que las mismísimas vacas que pretenden curar de locura. En Edimburgo, Reino Unido, en el laboratorio científico más prestigioso del país, esos genios de la ciencia estuvieron analizando cerebros de ovejas muertas por la supuesta enfermedad que decían se contagiaba a los humanos, ésa a la que le pusieron el nombrecito de Creutzfeldt-Jakob; pues bien — seguía Marianico —, resultó que esos cerebros tan investigados en **Edimburgo** eran de **vacas**, en vez de cerebros de **ovejas**... y esos científicos tardaron más de **cuatro años** en darse cuenta de su error. La intención era seguir incinerando también a la ovejas igual que hicieron con más de tres millones de vacas, con la hambruna que hay en África. Esos científicos son los mismos que no tienen calidad humana y experimentan con los humanos como si fuesen peor que ratas de laboratorio. No tienen dignidad. ¿Harían lo mismo con sus padres?, es posible que sí. Se contestó el mismo Marianico al que las autoridades le dan inagotables temas de conversación, para seguir con:

Banderas y coliformes

—Y todo eso no es nada comparado con lo que la llamadas “autoridades sanitarias” hacen con los análisis para determinar si ponen banderita azul o roja a las playas y dar entender que uno se puede bañar con tranquilidad, o sea, libre de la contaminación de los **coliformes** de las heces. Como si las heces fuesen algo peligroso, cuando todos cargamos y guardamos esa materia por kilos durante toda nuestra vida en lo más íntimo de nuestras entrañas. Marianico se toca el abdomen con las dos manos de una manera muy significativa y gráfica, y continúa:

—Cuando yo era niño, vivía en el Bajo Aragón, en Torrevellilla, tierra de olivos, el pueblo donde nació uno de los rectores franquistas más famosos de la Universidad de Zaragoza, don Miguel Sancho-Izquierdo, buena persona, por cierto. Pues bien, allí ni había agua potable en las casas, ni electricidad (nos iluminábamos con candiles que quemaban aceite), ni retretes o «excusados», por lo que teníamos que ir a hacer nuestras necesidades fisiológicas al **corral**, donde las

picapiedras (gallinas) hacían su agosto comiendo lo que nosotros desechábamos con una voracidad tal que había hasta peligro de que te picasen las nalgas, o lo poco que nos colgaba a los varones... — Marianico festejó su indiscreción y se rió a carcajadas.

—Pero eso pasaba en todos los pueblos de España, cuando el país era más rural que urbano y no había agua corriente en las casas – le acoté -. En mi pueblo nos iluminábamos con quinqués de petróleo, o de carburo y también íbamos al corral...

Marianico me interrumpió y continuó con:

—A eso voy. Hay algo que me aturde cada vez que los medios nos invaden con sus noticias alarmantes sobre la salud, el agua y los huevos de las **gallinas con la salmonella** y los colis. Si los famosos **coliformes** fuesen tan malos como nos quieren hacer ver ahora, en aquéllos tiempos las epidemias hubieran sido plagas que habrían acabado con los que quedaron vivos después de las matanzas y fusilamientos de las guerras de la época. Pero, por el contrario, de lo que se moría la gente entonces era de hambre, y no por culpa de la bacteria *E. coli*, que nos ponen ahora como modelo de contaminación y que sirve para contar los kilos de mierda que tiramos al mar a través de las cloacas. Y hablando de cloacas, recuerdo...

Interrumpí una vez más a Marianico y le hice saber que todo el mundo está contra la contaminación y que lo que dice puede que fuese verdad, pero que la mayoría de los ciudadanos de hoy en día no podría creer lo que me está contando. Además de que suena a un canto contra la conservación del medio ambiente. Le ratifiqué ser conservacionista a ultranza y que siempre he luchado contra la polución. Y al mismo tiempo, me considero predicador de la creación de una conciencia conservacionista ambiental a nivel universal. Marianico acabó con mi prédica y me interrumpió:

Cloacas nutritivas

—Yo soy tan conservacionista como tú, pero los hechos y el sentido común me dicen que las analíticas de los coliformes se basa en un mundo de **contradicciones**. Y que nuestros microscópicos compañeros de viaje por este planeta, integrados por las bacterias, los virus, los hongos y los parásitos son inofensivos hasta que nosotros los estresamos con un **estilo de vida** equivocado. Y como me interrumpiste cuando tocaba el tema de las **cloacas**, voy a continuar con mi cuento sobre las mismas y el hambre.

Marianico volvió a ingerir otro sorbo de agua de mar y siguió con su tema:

—Cuando más mocico vivía en el barrio del Arrabal de Jesús de Zaragoza, cerca de la estación de ferrocarril El Arrabal, hoy desaparecida. Pues bien, en la margen izquierda del río Ebro, a 50 metros del puente de Piedra y enfrente de la Lonja que está al lado de la basílica de El Pilar, desembocaba una cloaca superhedionda (existe cerrada, 2005) que siempre estaba muy frecuentada por pescadores de los peces que llamábamos «madrillas y barbos», y que mantenían a sus familias con las proteínas que obtenían de los peces, que en auténticos cardúmenes, se alimentaban de la mierda que en abundancia la cloaca lanzaba violentamente al río con un perfume que se detectaba en medio kilómetro a la redonda. A los cardúmenes no les apetecían los desperdicios vegetarianos que a 500 metros más arriba, en la margen derecha, desprendía una gran cloca proveniente del mercado. Por el contrario, los peces preferían nutrirse de la abundante materia orgánica, rebotante de **coliformes**, que salía enfrente de la basílica de el Pilar. Templo que por sus altavoces, a las horas exactas, hacía sonar el cántico del Ave María para bendecir y ponerle música a los efluvios de la cloaca. Emocionado tras su poética disertación en honor a las heces que le quitaron el hambre, Marianico concluyó:

—Nunca se supo que esos coliformes, representados por su buque insignia, la bacteria ***Escherichia coli***, hubiesen desencadenado ninguna plaga diarreica. Por el contrario, esos peces alimentados con mierda saturada de colibacilos le

quitaron el **hambre** a muchos moradores de nuestro barrio Jesús y de otros barrios. Parece que algo anda podrido en Dinamarca, y no son las cloacas con heces, sino las cloacas contaminadas con los residuos industriales que a base de ridículas multas, y con el beneplácito de los políticos de turno, sobreviven a las críticas de los conservacionistas. Porque, aquí, los que tienen dinero para pagar **multas**, pueden seguir contaminando y polutando el planeta impunemente. Ni van a la cárcel, ni les cierran las industrias. A la cárcel van los pobres y la gente de piel oscura. El que tiene para pagar y compra su pasaporte, tiene derecho de impunidad para polucionar el planeta.

—Bueno — siguió Marianico cambiando un poco el tema — la verdad es que celebramos y compartimos lo que penetra en el cuerpo, pero luego despreciamos lo que un par de horas antes era deliciosa comida, que después sale por el culo como si no tuviese valor. Pero, vaya que sí lo tiene, en mi pueblo regábamos las hortalizas con las escretas que había en los pozos sépticos, de los pocos que había, y las cosechas eran del carajo y con un sabor inmejorable...

Marianico, al que se le soltó la lengua indiscretamente, volvió a beber agua de mar y continuó imparabile:

—Mi tía (abuela) decía que la comida que es mierda un ratito antes de que se pudra en la barriga de uno. A las playas — advirtió Marianico — les ponen la banderita azul para demostrar que todo está bien, que no hay contaminación y «están limpias», dicen, y lo predicán por todos los medios de comunicación para que los turistas no se espanten. Pero las cloacas siguen desembocando en el mar y lanzando billones de coliformes al agua, sin contar con que esos mismos turistas — todos, fíjate bien, todos, sin excepción — se mean en el agua de mar, y muchos hacen también lo otro... Y no pasa nada, porque el mar lo resuelve todo con su poder desactivador de todos los microbios de procedencia terrestre. Espero que en el capítulo sobre la contaminación de este libro que estás escribiendo, lo que yo digo quede más claro que el agua. Que lo que pasó en la Bahía de Biscayne de Miami, científicamente comprobado, no pase por debajo de la mesa y lo olviden.

Después de 6 años de la comprobación de que los microbios de procedencia terrestre se desactivan al llegar al mar, ya que si no fuese así el mar sería un estercolero putrefacto de “microbios patógenos”, lo\$\$\$ negocio\$\$\$ de los supuestos controles del agua de mar para poner banderitas y darles categoría de primera a ciertas playas de todo el mundo, sigue pujante y millones de dólares y euros corren por los laboratorios de las universidades, para gozo de los científicos que siguen “masturbando el tiempo” con sus “investigaciones de ciencia pura”, en vez de buscar la ciencia aplicada para resolver los problemas de la **desnutrición** mundial, fuente de todas las enfermedades tanto en los países del tercer mundo como en los desarrollados. Hechos que demostramos en este libro.

Marianico se sonrió y voltando sus ojos hacia arriba miró las entrañas invisibles de su cerebro como recordando algo y espetó:

Lavadero público

- Lo del “*lavadero público de la tía Benita*”, cercano al colegio La Salle de Motemolín en Zaragoza, es otra demostración de que los coliformes no matan a nadie. Había un embalse para agua, casi como una piscina, en donde por un real (0.25 pts.) te podías bañar en verano. Casi todos los niños de la escuela, que sólo nos bañábamos una vez a la semana en la casa y en verano, nos metíamos allí y disfrutábamos como cerdos en un charco. Y no había ningún control sanitario como ahora que a la menor te cierran una piscina
- ? Habría muchas diarreas?, le pregunté
- Nosotros sólo teníamos diarreas cuando nos saltábamos la balla de algún huerto para quitarnos el hambre y nos atracábamos de fruta. A nadie le daba diarrea a pesar de los tragos involuntarios que nos metíamos peleando a las “aguadillas” en la “piscina” del lavadero

- Eso no es fácil de digerir. En esta época habrían cerrado el lavadero, le dije. Inmediatamente me atajó y continuó
- Eso no era nada para lo que pasaba en la piscina de Helios, en Zaragoza, donde yo era del equipo de natación. Estamos hablando de los años 40s. Allí el agua de la piscina la cambiaban cada 20 días y al tercer día estaba verde. Y no había una sola persona que entrase en la piscina y no se mease, al menos los nadadores. En varios años que participé en competencias nunca oí que hubiese habido ninguna epidemia. Actualmente como todo son tecnologías para hacer diagnósticos, se la pasan descubriendo enfermedades para justificar las investigaciones de los científicos. Mientras las epidemias degenerativas aumentan en progresión geométrica. Antes no se oía hablar del Alzheimer, y del Parkinson de vez en cuando.
- Pero eso es porque hemos adelantado mucho en materia de biotecnología para el diagnóstico precoz -le interrumpí-, con lo que se pueden prevenir muchas enfermedades, especialmente las genéticas.

No he me dejó seguir

- Ahora todo es genética. En el programa Redes de TV de Eduard Punset, un tío muy salao, uno de sus invitados, Taner, dijo que con esto de la obesidad ahora habían descubierto el **gen de la mandíbula** ... El mayor negocio de la industria de la enfermedad es que visites una o dos veces al año a los médicos para detectar posibles enfermedades. "Y la primera visita es gratis", -dice Marianico sarcásticamente-. Luego caes en la trampa y ya no sales de los hospitales hasta que te saquen con la patas por delante.

Eternidad telomérica

Una de las tesis que discutí con Marianico es la del «Derecho a morir sano». La conversación comenzó así:

—Hace unos tres años empecé a oír hablar sobre los telómeros. Ahora se discute mucho sobre ellos porque la oveja *Dolly* nació más vieja de lo que era su «edad biológica». Parece ser —continuó Marianico— que al final de las hélices del ADN, de cada una de nuestras células, hay una especie de rosario con cuentas. Esas cuentas representan, con su código genético, la cantidad de veces que una célula se puede dividir para producir otra igual. Por ejemplo, si cada cuenta representase un año de edad, cada vez que se dividiese una célula se perdería un año, y llegaría un momento en que ya no quedarían más cuentas, o años, y la persona moriría porque ya no tendría la posibilidad de producir más células nuevas. Se le acabarían los repuestos. En realidad, un telómero está formado por una secuencia repetida de tres de los cuatro elementos químicos que componen el ADN (Adenina, Citosina, Guanina, Timina —Uracil—) es decir: TTAGGG; así pues, le falta la «C» de Citosina.

Interrumpí a Marianico:

—O sea, que un individuo se muere, pero con células nuevas y sano, sin dolor. Simplemente se le apagó la luz automáticamente y al quantum...

—Así es —afirmó Marianico—, la persona no tiene por qué morir enferma. Estamos programados para morir sanos, como los peces y los mamíferos marinos. No para morir rabiando. Todo ello si nos enseñan a cómo hacerlo. Tema que desconocen la mayoría de los sanitariastas, o casi todos. Tenemos derecho a morir sanos —reafirmó Marianico— pero, una de las causas de la enfermedad es la ignorancia que compartimos con los promotores de las enfermedades, es decir, los médicos.

Marianico se echa otro trago de agua de mar y como ensimismado añadió:

- Lo que pasa es que la mayoría de nosotros sabemos más sobre cómo funciona el teléfono móvil, el microondas, el televisor y el coche, que de cómo funcionamos nosotros mismos por dentro. Todo se lo dejamos a los médicos. Y, fíjate, ahora andan diciendo que el chocolate es bueno, pero sólo el negro. Menos mal que dicen que con leche ya no es bueno, que se convierte en malo. Mi madre siempre lo hacía con leche para que no estuviera tan «aguau...».

- ? Será porque la leche aún con calcio y todo es ácida y todas las enfermedades son ácidas?, le pregunté

- Si hay algo malo para nosotros las personas mayores – contestó Marianico - son la leche y los quesos, pero les ha dado a la mayor parte de los nutricionistas por decir que contienen mucho calcio, cuando la verdad es que los productos lácteos son la causa de que en el organismo el calcio le sea robado a los huesos, para compensar la acidez que producen la leche y sus derivados. Mete un papel tornasol en la **leche**, o el café, y verás que se pone **ácido**. Házlo en la leche de **soja** y se pondrá **alcalino**.

A Marianico se le hace tarde, se despide y se va silvando a visitar al curandero de la esquina para contarle chistes de médicos.

Los telómeros se han puesto de moda con el asunto de la *clonación*, pero es un arma de doble filo. Si, por ejemplo, la clonación se hace para repetir a un genio de más de 40 años de edad y se toma una de sus células, ésta, de acuerdo con el código del telómero, será una célula cuya cuenta de telómeros estará ya gastada —menos cuentas en el rosario de la cola del ADN— y, por lo tanto, la persona que nazca lo hará con la misma edad del donante para el día que le extrajeron la célula a clonar, es decir, nacerá con una edad biológica de 40 años, aunque en su acta de nacimiento solo cuente con escasos días de vida.

Especulación cancerígena

Uno de los aspectos más interesantes de los telómeros es su relación con el cáncer. Si todas las células, buenas y malas, tienen telómeros y una programación de la cantidad de tiempo a vivir y reproducirse codificada en los telómeros, no debería existir el cáncer. Por lógica, las células malignas deberían morir, cuando se les acabasen los telómeros.

Pero, es sabido que las células del cáncer cultivadas en el laboratorio pueden **vivir eternamente**. Y se ha descubierto que ello es debido a que las células malignas tienen una **encima**, la telomerasa, que es capaz de reproducir el telómero, cuando la célula se divide y forma otra igual. Es el milagro cancerígeno.

De aquí se puede deducir que una cura contra el cáncer estaría en descubrir un **inhibidor de la telomerasa**, pero **específica**. Sin la enzima telomerasa, las células cancerígenas no se multiplicarían indefinidamente, hasa matar al paciente. Paradójicamente, la muerte del paciente acaba con la vida de las células cancerígenas. Muerto el perro se acabó la rabia.

De todas formas, mientras no se enfoque el tema de la prevención de las enfermedades, incluido el cáncer, con una Asistencia Integral como la que propongo en este libro, todo seguirá peor.

Vitalidad piscícola

Los animales, especialmente todas las especies de **peces marinos** y los mamíferos marinos, son un ejemplo a imitar por los humanos para lograr el derecho que todos tenemos a **Vivir y Morir Sanos**, si nos enseñan a cómo hacerlo. Pero, para el conjunto integrado por el gremio médico, las transnacionales farmacéuticas, los científicos de las Ciencias Biológicas y los políticos de turno, **es más negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud**. Por lo que los millones de viejitos y viejitas enfermos —el 95% lo están— significan tremendo negocio para el conjunto citado anteriormente.

Está comprobado que en el mar los **peces**, los **mamíferos** marinos (ballenas, delfines, manatíes, focas, leones marinos, osos), las **plantas** marinas y los corales, no padecen de enfermedades. Según Murray, Young y Overstreet se debe a que en el agua de mar están todos los nutrientes, tanto los macronutrientes, como los oligoelementos o micronutrientes - imprescindibles para el funcionamiento de las enzimas – en su forma orgánica y biodisponible, y en un ambiente alcalino, tal como lo preconizaba Quinton hace más de un siglo. Quinton coincidió con los padres de la moderna fisiología (Bernard, Carrel, Cannon, Pischinger) en que somos auténticas peceras en las que cien trillones de células se cultivan en el 70% de nuestro volumen, que es **agua**. En lo que estuvieron despistados la mayoría de los fisiólogos fue en no darse cuenta que ese agua, en todos los vertebrados, es de **mar**, algo que comprobó científicamente René Quinton en 1904, pero que siguen ignorando el 99% de los biólogos, médicos, sanitaristas y sus derivados... Sobre estos temas insistiré posteriormente.

Muerte natural

Tras analizar la desastrosa situación de las condiciones sanitarias en que vivimos, y de meditar sobre cómo solucionar la catástrofe sanitaria que padece la Humanidad, llegué a la conclusión, lo repito, de que todos tenemos el “*Derecho a Vivir y Morir Sanos*”. Y que no es cierto que después de los sesenta, como dice Andrew Weil en un mensaje pesimista catastrófico y pleno de maleficios: “*los órganos del cuerpo empiezan a fallar gradualmente*”, o que “*mi energía y mis capacidades empezarán a disminuir y dejaré de ser independiente*”, porque “*tendré más dolores y malestar; menos vigor, capacidad de curación, agudeza de los sentidos, tono muscular, densidad ósea y energía sexual; pérdida de memoria; arrugas, pérdida de la belleza... y una dependencia cada vez mayor de los doctores y de las pastillas*”. Weil sintetiza lo que piensan quienes ansían explotar económicamente el tema de la longevidad. Demostraré mi tesis del *Derecho a Vivir y Morir Sanos* con hechos “comprobadamente científicos”.

Las afirmaciones de Weil, uno de los médicos naturistas de más prestigio en USA, (panelista científico asiduo en las entrevistas de Larry King por la cadena televisiva globalizada CNN, junto con el indú Keepak Chopra, el mortal Robert Atkins, o Gary Nullis) son la manera de **desprogramar**, o estigmatizar con **maleficios y pesimismo médico** (expresión contradictoria de Weil) a los humanos para que lleguemos a **envejecer rabiando** de dolor e impotencia. De la misma manera que un bombillo “muere” cada vez que lo apagan y ya no da luz, es como está programado que debería desaparecer la vida a una edad avanzada, es decir, sin traumas ni estallidos de dolor. Sin dar lástima. De muerte natural. Todo lo cual confirman los **telómeros**. Pero, la filosofía de estos gurús del naturismo, difundida bajo el disfraz del lenguaje ecológico-greenpea(i)cesco, no está muy lejos de los legados y fundamentos tradicionales de la medicina académica que nos impartieron a los profesionales de las Ciencias Biológicas bajo la dictadura de los cerriles dogmas científicos que reviven los mitos y paradigmas de la ignorancia oscurantista de épocas medievales.

Salud y Enfermedad

Hay varias definiciones sobre la salud y la enfermedad. Una que comparto es la que le escuché al Dr. Javier Martínez, salud: es sentir que no se siente nada; y enfermedad: es la **rotura** del equilibrio entre la célula y su medio ambiente corporal –medio interno, o agua de mar isotónica-, lo que se conoce por **homeostasis** (Walter Cannon). Por lo tanto, la salud es el estado en el que hay un equilibrio, conocido como homeostasis, con el que el organismo automáticamente controla el funcionamiento integral de cada una de los cien trillones de células que lo integran. Ese fenómeno por el que la salud es el resultado de un equilibrio entre la célula y el ambiente que le rodea, vive y se cultiva, se conoce con el nombre de Sistema de Regulación de Base de Pischinger. Este Sistema equilibrado tiene dos factores fundamentales en los que se basa : la **temperatura** y el **pH**. Además de que todos los componentes de cada célula, están en comunicación directa y controlados por el cerebro. De forma, que lo que “piensa” y le pasa a una célula lo saben el resto de los trillones de células de cada organismo. Motivo por el cual, el dolor que produce un matillazo en la uña de un dedo de la mano afecta de malestar a todo el cuerpo.

Otto Warbürg, el descubridor de la **respiración celular**, comprobó que todas las enfermedades son **ácidas**, y que en los organismos que disfruten de alcalinidad y oxígeno suficiente, es imposible que se pueda desarrollar la enfermedad, o el cáncer.

Temperatura. Todos comprendemos fácilmente que si nuestra temperatura pasa de 42° C., **hipertermia**, estamos en peligro de “fundirnos”, o insolarnos si es verano y hasta morir. Y si la temperatura baja progresivamente de 36°C. podemos entrar en **hipotermia**, algo menos conocido salvo por los náufragos y los alpinistas. Personalmente he sufrido este fenómeno en un naufragio voluntario en Fuerteventura, Islas Canarias, España, diciembre 2004.

pH, acidez –alcalinidad. De la misma forma que la temperatura es controlada automáticamente, el **pH**, que mide **la acidez y alcalinidad** del organismo, debe estar entre los rangos de 7,37 a 7,47. Subir o bajar de estas cifras es el camino más fácil para enfermarse, o tener cáncer. Especialmente cuando el pH baja de 7, o sea, se vuelve ácido. Si el pH de un organismo es superior a 7, se dice que está alcalino, algo que es muy recomendable suceda para estar saludables. La mayoría de las cosas que comemos, bebemos, respiramos y pensamos, lamentablemente, son ácidas y conducen a la enfermedad. Explicaré lo fácil que es controlar y mantener alcalino nuestro organismo en uno de los capítulos del libro.

Pierde años

Desde los puntos de vista semántico y contradictorio, creo que todos los absolutos son falsos. Dependiendo del estilo de vida, las personas pueden ser más viejas o más jóvenes biológicamente. La edad cronológica, la de la identificación personal y la partida de nacimiento, no debería contar para jubilar a los trabajadores. Yo, personalmente, he comprobado en las competencias aeróbicas de aficionados, que a los 75 años, física y mentalmente, estoy mejor que la mayoría de las personas que no han llegado a los 60. Y no soy el único. Somos muchos. Pero, son más los que desconocen como envejecer jóvenes.

Llegamos a este mundo con una **carga genética** que nos transmiten los antepasados. La información que trae el **ADN** de nuestros padres pasa a segundo plano, aunque haya taras hereditarias, si vivimos en un **ambiente** adecuado y con un **estilo de vida** sano. El ADN es inteligente, no es pendejo, y se autorrepara en las células, si a éstas se les acompaña de una nutrición orgánica, alcalina, biodisponible y un alto consumo de oxígeno. Factores que son simples de proveer y que, además, no requieren de ningún desembolso económico porque son **gratis**, como lo comprobamos con hechos en este libro.

La deshidratación de los longevos es un hecho. La piel se arruga por deshidratación. La piel es una parte importante del sistema inmunológico. Pero, el agua orgánica que ocupa el 65-70% del volumen corporal, se encuentra en el interior de cada una de las cien trillón las células que le integran –agua intracelular- y en los espacios que hay entre ellas –agua extracelular-, además de varios litros en la sangre. Cuando la actividad física de la persona decae, el agua intracelular sale al exterior, o sea, al medio extracelular orgánico, provocando el envejecimiento celular prematuro. Si mantenemos una actividad física racional, la deshidratación en nuestros órganos se retrasará y podremos mantenernos jóvenes interiormente, independientemente de nuestra edad cronológica.

Otra característica del envejecimiento es la pérdida de las masas musculares y óseas. Tanto la masa muscular como la ósea se pueden mantener en actividad razonable practicando el ejercicio físico y nutriéndose de una manera orgánica, alcalina y biodisponible. Hasta 30 años más en plena forma y saludables, es la ventaja positiva que tienen las personas que cumplen con lo que proponemos en este libro, con relación a la inmensa mayoría de los mayores que siguen a los biogerontólogos, los “especialistas” en envejecimiento. Sigue las normas que enseñé en este libro y te quitarás años de encima.

Si además de la actividad celular reforzada con un buen consumo de oxígeno, proveemos a las células, lo repito, con una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, la salud y el rejuvenecimiento biológico serán un hecho, no importando la edad. Mantener el agua del organismo en las mejores condiciones de pureza, lleva a la salud celular. Somos auténticas peceras, donde la calidad de vida de las células (pececitos) depende de la calidad del agua de la pecera. Y hay que recordar que el agua corporal, o medio interno, de todos los vertebrados es agua de mar isotónica. Un hecho comprobado aunque, sorpresivamente, muy desconocido. Renuévase con agua de mar.

La **deshidratación** tiene su representación más significativa en las fotografías de los niños desnutridos de **Biafra**. Sus rostros deshidratados por las diarreas y las parasitosis, causadas por la desnutrición, se ven gelificados y acartonados como los de los ancianos de los países desarrollados. Ancianos que son programados para vivir atiborrados de fármacos, que pagados a precios estratosféricos, engordan las barrigas de las transnacionales farmacéuticas, mientras esos mismos mayores viven martirizados por los dolores de las enfermedades que ocasionan los irracionales tratamientos médicos que les obligan a tragar.

Autorreparación vs. tratamientos

El cuerpo desea estar sano y su dueño también. No nos curan los médicos, nos curamos nosotros solos, nosotros mismos -valgan tantas redundancias- aunque tengamos que soportar, además, el sobrepeso de la "ayuda" de los efectos secundarios tóxicos de los fármacos que recetan alegremente la casi totalidad de los médicos oficialistas. Para eso estudiaron tanto.

Como nutricionista con títulos universitarios conformados por dos doctorados, un PhD, y varias hierbas más por el estilo, puedo decir con autoridad moral, que en las escuelas de medicina tradicionales a los estudiantes de la medicina comparada no se les imparten las materias de nutrición, ni las del ejercicio físico, ni las relacionadas con la mente. No me cansaré de repetirlo. Temas que son imprescindibles para conservar la salud y, en consecuencia, para que las personas y los animales puedan vivir y morir sanos. En las escuelas universitarias de las Ciencias Biológicas de todo el mundo **no** se les enseña a sus estudiantes que el 70% del volumen corporal de todos los **vertebrados**, incluidos los humanos, es **agua de mar**.

Demostración de que los profesionales de las Ciencias Biológicas, incluidos los médicos, y los científicos, son víctimas de los paradigmas y dogmas que sus profesores universitarios les impusieron inquisitorialmente. Lo que ha sucedido una generación detrás de otra. La ignorancia sanitaria se ha ido engordando como si fuese una bola de nieve rodando por las laderas de la estupidez académica, incapaz de aplicar el sentido común a la realidad de los HECHOS. Triste coincidencia con la sentencia de colega Young: "Todos los libros son una copia los unos de los otros. La prueba: los errores fielmente copiados", aplicable a los errores didáctico-académicos impartidos en la universidades.

Somos auténticas **peceras** con 100 trillones de células (pececitos) que se cultivan en un **medio interno**, agua de mar, lo que es un hecho tan cierto como innegable. Y de la calidad del agua de mar de nuestra pecera humana, dependerá la salud de las células de los órganos que la habitan. El medio interno humano fué muy bien estudiado y definido unánimemente por los padres de la fisiología moderna en los dos últimos siglos: Claude Bernard, René Quinton, Alexis Carrell, Walter Cannon y Alfred Pischinger. Sin olvidar a los Premio Nobel: Linus Pauling (nutrición celular) y Otto Warburg (respiración celular).

Salud de ballena

? Por qué los científicos no investigan los hechos comprobados en alta mar como que los animales marinos (peces, mamíferos y zooplancton), las plantas (algas y fitoplancton) y los corales no padecen enfermedades infecciosas,

degenerativas, ni cáncer?. Las causas y los resultados sobre estos temas son los pilares en los que se basan las recomendaciones que damos en el libro, y en los que se fundamenta mi **salud a los 75**.

Revisando la biblioteca de la Universidad de Miami en RSMAS, situada en el Virginia Key de la bahía de Biscayne, leí a varios autores especialistas en fisiología y comportamiento de los peces (Hoar, Randall, Farrel, Perrin, Couch y Overstreet, entre otros) que afirman: “los peces no se enferman en alta mar” y que, por lo tanto, “no padecen de enfermedades infecciosas contagiosas”, las denominadas **epizootias**, lo que también ratifica Maynard Murray. Además, Hoar y colaboradores insisten en que los peces no tienen Sistema Linfático.

Estas afirmaciones a cualquier observador-investigador, que puede ser desde un niño a un ciudadano común, pasando por los científicos, le harían pensar: ¿por qué no se enferman los peces?, y, ¿por qué no tienen Sistema Linfático?. Pues parece que ni a los autores que “inspiraron” mis preguntas se les ocurrió pensarlo, ni averiguarlo.

Energía marina

Maynard Murray (*Sea Energy Agriculture*, 1970) comprobó científicamente que en alta mar los peces y los mamíferos marinos no padecen de enfermedades degenerativas o crónicas, ni de cáncer, al igual que las plantas y algas marinas (excepto las cercanas a las costas) que tampoco sufren de plagas, ni enfermedades, ya que todos los habitantes marinos están perfectamente nutridos con los minerales que contiene el agua de mar. Donde hay nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, y un adecuado consumo de oxígeno, no hay enfermedades. Los animales de vida marina son los que más alto consumo de oxígeno tienen en el reino animal. Son algo a sí como el ciclista Indurain en sus mejores tiempos. Esto sólo sucede en el mar. Y no sucede en los suelos de la tierra, ni en los animales y humanos que la habitamos por lo que las enfermedades azotan a los vegetales y animales que, por estar desnutridos –tercer mundo- y mal alimentados –países desarrollados- somos caldo de cultivo, si no le ponemos remedio a las plagas contemporáneas que diezman los cosechas y la salud humana y animal. Remedio que proponemos de una forma gratis en este libro.

Maynard demostró que los animales alimentados con plantas fertilizadas con las sales marinas (sal gema) aumentan su producción y viven sanos gracias, también, a que no reciben antibióticos, hormonas, vacunas, parasiticidas, ni otras drogas utilizados en las producciones masivas. De la misma manera las plantas fertilizadas con sales marinas tampoco enferman.

Cuando me puse a “investigar” lo imposible de que los animales marinos de alta mar padezcan de enfermedades contagiosas, llegué, a través de la aplicación de algo tan sencillo como lo es el **sentido común**, a ciertas conclusiones muy simples. Averigué que los peces y los mamíferos marinos, en alta mar, viven en un ambiente cuyo pH es de 8,4 de promedio, o sea, alcalino. De otra parte, se sabe que todas las enfermedades son ácidas. Cuando un organismo se pone ácido, al bajar su pH a menos de 7 (normal es 7,37-7,47, o sea alcalino) y, además, es deficiente en oxígeno, las enfermedades se desencadenan y el cáncer está en puertas. Que el pH suba, o baje, depende de 3 factores, la nutrición, el ejercicio físico y el entrenamiento ideo-motor (mente-estrés). Si en un ser vivo hay buena nutrición alcalina, ejercicio racionalmente practicado y control del estrés con la relajación, es imposible que en ese ser vivo se cultive la enfermedad. Pero esta idea tan simple, que se aprecia en la Naturaleza continuamente, se les ha escurrido a los científicos por entre los dedos de las manos como si fuese agua de mar.

Los peces no sólo viven en un medio alcalino, sino que el agua que beben y absorben por las branquias para respirar, contiene todos los nutrientes fundamentales de la Naturaleza, es decir, los minerales, con la tabla periódica completa, orgánica y biodisponible (oligoelementos en cantidades infinitesimalmente pequeñas como de 10 a la menos 18). Además, pasan la mayor parte del tiempo ejercitándose físicamente de un lado para otro en cardúmenes que les sirven de protección, o en solitario, pero practicando un ejercicio racional en función de la sobrevivencia de su especie. La vida

es movimiento y la salud y vitalidad se adquiere y conserva con la actividad física racionalmente practicada. A muchos, repito, se les ha olvidado que la **Biología es la ciencia del agua**.

Relajamiento marino

Por si fuera poco, los peces viven “mechiéndose” relajadamente acariciados por el vaivén de las olas que mantienen a los cardúmenes en constante movimiento. Y sólo se **estresan positivamente**, cuando van en busca de comida, o huyen de un depredador. En cambio, los humanos nos estresamos constantemente por lo que pensamos que, casi siempre, contiene una carga negativa acumulativa que termina estallando. Los pensamientos negativos causan el estrés que, a su vez, origina las descargas de **adrenalina** y catecolaminas que se convierten en otra de las causas de la acidez de nuestro medio interno que, por si fuera poco, se agrava si, además, nuestra alimentación es también ácida. Todo lo cual, a corto o mediano plazo, desencadena las **epidemias contemporáneas** de moda que sufrimos, o sufriremos, si no le ponemos remedio a nuestros males con las propuestas gratuitas que recomiendo.

Los microbios y parásitos, que son nuestros **inofensivos** compañeros de viaje por el planeta Tierra, se activan cuando maltratamos nuestro medio interno acidificándolo. Por lo tanto, la actividad microbiana negativa es la **consecuencia**, no la causa de nuestras enfermedades, algo que la mayoría de los científicos y promotores de salud no tienen en cuenta. Cuando alteramos el pH del medio interno, que es el agua que ocupa el 70% del volumen de nuestro cuerpo, vienen las enfermedades, todas ácidas, y consecuencia del **rompimiento del equilibrio homeostático, donde el pH, la temperatura, los minerales y el agua de mar son los protagonistas**. Por lo tanto, si nosotros imitamos a los peces estaremos sanos.

Si los peces no necesitan la **médula ósea** para producir las defensas representadas por los globulos blancos, ¿será porque no las necesitan?. Por el contrario, los peces que viven en las acuiculturas, por culpa de la falta de libertad y una alimentación artificial, se enferman y hasta los tienen que vacunar, como a los humanos, para justificar las atenciones que les tenemos, después de haberles coartado la satisfacción de sus instintos, especialmente el de libertad.

En la Ganadería Ecológica se imita a los peces de alta mar que no están bajo la influencia de los científicos. A los peces y mamíferos marinos nadie les vacuna, ni les da tóxicos tales como: antiparasitarios, antibióticos, hormonas, tranquilizantes y similares. Nunca la Naturaleza necesitó de médicos, ni de farmacias para sobrevivir. Los cerdos, gallinas y conejos ecológicos, por ejemplo, viven libres y felices, como los peces. A ellos tampoco los vacunan ni les dan fármacos tóxicos y se alimentan con lo que encuentran en su ambiente, o con piensos orgánicos. La Naturaleza ya resolvió, desde sus comienzos, todo lo que la biotecnología anda buscando en el genoma. Los científicos y los sanitarios, como buenos aprendices de brujo, se olvidaron que, gracias al ADN, tanto éste como nosotros: somos autorreparables.

Está aceptado universalmente que la primera célula salió del mar. Un mar que ocupa el 70% de nuestra Tierra. Símil que se “clona” en nuestro organismo que, también, está constituido en un 70% por agua de mar. Cien trillones de células conforman a un ser humano. Células que tienen los mismos componentes que cualquiera de los seres vivos (humanos, animales y vegetales) que ocupamos la Tierra y que conservan en su intimidad la misma calidad de agua de mar isotónica, con todos los minerales de la Tabla Periódica descubiertos y por descubrir, más la información del ADN acompañada de las organelas que integran la estructura celular, capaz de poner en funcionamiento la vida. Recuerdo: “la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida” (Quinton, 1904).

Salud marina

Aunque posteriormente daré las características fundamentales del agua de mar, isotónica, que ocupa el 70% de nuestro volumen corporal, les adelanto los 3 ejes en qué se basa el **poder** preventivo-curativo del agua de mar:

- a): recarga hidro-electrolítica
- b): reequilibrio de la función enzimática

c): regeneración celular consiguiente

No hay una sola terapia, tradicional u oficial del status médico, o medicina alternativo-naturística, que no busque estos objetivos que, cuando están equilibrados y funcionando (homeostasis) rigen la **salud** y que cuando se desequilibran desencadenan la **enfermedad**. Mecanismo fisiológico, el de la **homeostasis**, que se basa en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger regido por el equilibrio electrolítico entre la célula y su medio ambiente, agua de mar isotónica que casi la satura que, automáticamente, controla el pH (acidez-alcalinidad) y la temperatura (tº) del organismo. Algo tan simple se ignora y se les niega a los pacientes cuando los médicos recetan cualquier fármaco, ya que **todas** las medicinas, inexorablemente, desequilibran la homeostasis por su toxicidad, siendo, repito, las causas de otras enfermedades por sus efectos secundarios.

Escándalos farmacéuticos

Sin colesterol sería imposible la vida. El colesterol es imprescindible para que nuestros órganos puedan funcionar. Los 100 trillones de células que conforman nuestro organismo contienen colesterol, sin el cual a las células que lo constituyen les sería imposible unirse unas a otras para poder funcionar como un todo armónico. En el V Congreso Internacional de Cardiología inaugurado por la reina Sofía, un vocero declaró para el noticiero estelar de Televisión Española (TVE), el día 4 de septiembre del 2006, que: *“el público debe desconfiar de un médico que le diga que tiene el colesterol ligeramente alto...”*. Pareciera que estos colegas están de acuerdo en que lo de **ligeramente preñada** no es un chiste. Ni tampoco que un par de kilos más, como dice el barbudo Andrew Weil, para justificar su gordura, no hacen daño, por si el organismo se enferma: *“hay que tener reservas...”*. Y yo agrego, un par de kilos hoy, otro kilo al mes que viene y al final... la obesidad; o una copita de vino rojo en la comida es muy buena porque los antioxidantes bla, bla, bla... y al final las personas terminan alcohólicas. Indudablemente, entre los profesionales de la salud cada quien justifica sus miserias como pueden y luego pagan los ingenuos pacientes que siguen las recomendaciones de estos irresponsibles sanitaristas. Estos hechos conocidos por la mayoría de los ciudadanos son testimonios de cómo los médicos no están de acuerdo en temas fundamentales para la salud. Y que sus contradicciones confirman que la medicina no es una ciencia, si no que es un arte más y que del acierto en la interpretación del artista, dependen la salud y la vida de los pacientes. Pero los médicos quieren la exclusividad, *“cualquier problema con su salud el único que se lo puede resolver es el médico, nadie más”*.

Últimamente el colesterol y las estatinas recetadas para contrarrestar la subida de las grasas (sólo en un 30%, algo que los vegetales y un estilo de vida adecuado hacen sin efectos secundarios), son la última moda de las transnacionales farmacéuticas. Las estatinas absorben el colesterol, pero no se habla mucho de que el colesterol es importantísimo para la regeneración celular –un billón de células regenera una persona diariamente- ya que es el “cemento” que une a una célula con la otra y aísla a una célula de otra y recuerdo que cada organismo tiene cien trillones de células; y tampoco se dice que el hígado lo produce y que las estatinas no distinguen entre el colesterol que necesitamos fabricado por el hígado y el que le metemos extra con la comida. No distinguen el colesterol malo del bueno porque no son específicas de nada. El no ser específicas de nada es el denominador común y talón de Aquiles de todos los fármacos. Las industrias farmacéuticas se lavan las manos de las consecuencias desastrosas de los medicamentos tóxicos que fabrican, adjuntando a sus productos interminables **listas de efectos secundarios**, incluida la **muerte** y los infartos, en letra menuda, que casi ningún paciente lee, y si las lee no las entiende. Da igual. Por lo tanto, una persona que toma estatinas pone en riesgo su hígado y todos los órganos de su cuerpo. Pero, es la moda médica y la mayoría de los galenos las recetan porque tienen el cerebro lavado por la repetición, una y otra vez, de la propaganda que reciben de los laboratorios acompañada, muchas veces de regalos, como viajes a congresos y *“otros”*.

80.000 americanos son materia prima para los laboratorios de las industrias farmacéuticas y tratados como auténticas **ratas** de laboratorio. La denuncia la hizo la revista "Time Magazine" en el año 2002. La lluvia ácida de los fármacos se vende diariamente en la **TV**, ante el manso **silencio de los gremios médicos**, de todo el mundo, que **aceptan la orden de los pacientes** sobre el fármaco que deben recetarles. *Pregúntele a su médico sin usted no podría tomar el Vioxx, el Viagra, el Prozak... o cualquier otro tóxico farmacéutico*, han repetido pavlovianamente en los comerciales de TV, especialmente a la hora de los noticieros más importantes de USA. El Vioxx y el Celebrix (España), son las **superaspirinas** de moda que intoxican a la inmensa mayoría de los viejos de mi "quinta" (edad).

El diario El Mundo del 10 de agosto del 2006 publicó una nota que al analizarla daría la impresión que estamos leyendo una tira cómica por su **lenguaje cantinflesco** que es más de lo mismo; algo a lo que nos tienen acostumbrado los colegas de la prensa que, muchas veces, apremiados por el tiempo complacen a los científicos que con sus boletines de prensa muy bien elaborados por expertos del mercadeo que buscan hacer ruido para que sus investigaciones hagan subir las acciones de la bolsa de las transnacionales farmacéuticas que financian el 70% de las investigaciones científicas. He aquí otro testimonio sobre fármacos que a nivel de los viejos son utilizados en más del 80% de esa población y en la mitad de la población mundial de los países desarrollados

El Mundo, Madrid, el jueves 10/08/2006 anunciaba:

Las estatinas desembarcan en la prevención del accidente cerebrovascular

JAVIER MARCO (elmundo.es)

MADRID.- Un estudio con más de 4.000 pacientes que han sufrido un ictus ha demostrado que la terapia con estatinas a dosis altas consigue reducir el riesgo de sufrir un nuevo accidente cerebrovascular en los años siguientes. Este nuevo ensayo clínico coloca la prevención del ictus al mismo nivel que la del infarto de miocardio (IM).

Se ha demostrado con anterioridad que la administración de estatinas —fármacos para reducir el colesterol— tras un IM reduce el riesgo de sufrir un nuevo accidente cardiovascular en los años siguientes. Sin embargo, no existía hasta ahora ningún dato que hiciera pensar lo mismo con el ictus.

El ensayo, que ahora se presenta en 'The New England Journal of Medicine' y que ha sido realizado conjuntamente en centros europeos y estadounidenses, ha intentado aclarar este interrogante.

*Para ello se reclutaron **4.731 pacientes** que hubiesen sufrido un accidente cerebrovascular (ictus) establecido o transitorio (AIT) con menos de seis meses de antigüedad. Se establecieron dos grupos aleatorios. Uno de ellos recibió 80 mg diarios de **atorvastatina** y el otro la misma cantidad de placebo. Se registraron los nuevos casos de ictus o AIT como objetivo principal y el seguimiento se prolongó durante al menos cinco años.*

Buenos resultados

La atorvastatina redujo el colesterol malo hasta los 73 mg, mientras que los que recibieron placebo sólo alcanzaron 129 mg. Durante el seguimiento, el 11,2% del grupo con estatina sufrió un accidente cerebrovascular frente un 13,1% en el placebo, algo que equivale a una reducción del riesgo del 2,2%.

*Sin embargo, la mortalidad general fue similar entre ambos grupos así como en número de efectos adversos, si bien la atorvastatina produjo con más frecuencia una **alteración en las transaminasas hepáticas**.*

*Según los autores, los 80 mg de atorvastatina consiguen reducir la incidencia de nuevos ictus si bien a costa de un **ligero aumento en las hemorragias cerebrales**, un problema no despreciable.*

Fallos metodológicos

El editorial que acompaña al ensayo viene firmado por David M. Kent del Instituto para la Investigación Clínica y estudios de Salud Pública de la universidad de Tufts (EE UU) y enumera en primer lugar los fallos metodológicos de esta investigación.

Para Kent, el grupo de pacientes incluidos es demasiado heterogéneo ya que se incluyeron individuos con diferentes riesgos cardiovasculares, incluido diabéticos y casos de hemorragia cerebral en lugar de isquemia. Muchos de ellos cumplían además los criterios para recibir estatinas antes del ictus por otros motivos.

A pesar de ello, el autor destaca que este estudio ayuda a **limar la disparidad** existente entre el gran número de ensayos sobre accidentes cardiovasculares en general (sobre todo cardiopatía isquémica) y los escasos que se centran en pacientes con problemas vasculares neurológicos.

En opinión de Kent, el resultado en este caso debe tomarse en consideración para ser incluido en las recomendaciones de expertos sobre el manejo del ictus. Todo apunta, cada vez más, a que este tipo de problemas **se traten de forma equivalente a los problemas cardiovasculares agudos**, como la angina de pecho o el infarto de miocardio.

El estudio debería servir, como mínimo, para recordar a los médicos la necesidad de iniciar terapia con estatinas a dosis altas antes de dar de alta al paciente del hospital. Es el momento ideal para iniciar las **medidas preventivas de un nuevo episodio**.>>

Después de leer esta sarta de contradicciones científicas concluyo que el lenguaje cantinflasco de esta nota deja como un estúpido al maestro Cantinflas, don Mario Moreno, al que rindo homenaje por su ejemplo de cómo mordaz y satíricamente se pueden denunciar injusticias sociales y atropellos al dignidad de las personas.

Sigo ampliando con otros testimonios mediáticos las contradicciones que ponen de manifiesto lo irracional del sistema sanitario a nivel globalizado, por favor, sigan leyendo:

Como ejemplo de los fraudes científicos que se cometen a través de la mayoría de las industrias farmacéuticas, adjunto un reportaje sobre un primo de la aspirina, el Vioxx, publicado con el título:

“Retirada de un Fármaco. La Caída de Vioxx” por el diario El Mundo, España, el 3 de marzo del 2006. Fármaco que fue y vino, pero que en muchos países se sigue consumiendo. En las trastiendas de los negocios de las transnacionales, a veces, se contemplan hasta luchas fratricidas entre las diversas industrias farmacéuticas que, a la postre son pura pantalla, porque en el fondo todas están de acuerdo en luchar porque las enfermedades perduren, en vez trabajar por la salud, previniéndolas. He aquí, las referencias y comentarios de los artículos publicados por el periódico El Mundo, sobre las contradicciones “científico-medicinas” que son las normas en la que se basa el arte de curar y que no tienen nada de científicas sino que, por el contrario, tienen mucho de irresponsabilidad:

<<El analgésico de última generación Vioxx ha estado rodeado de controversia. El 30 de septiembre de 2004, el propio fabricante decidía retirarlo del mercado por sus riesgos vasculares. Pero lo cierto es que durante su lustro de vida el fármaco ya había suscitado polémica por sus campañas de publicidad o por estudios que ya apuntaban estos riesgos. Estas son algunas de las informaciones que ha publicado el diario El Mundo y que aluden a las 14.000 demandas que la Merck encara, sólo en USA, por culpa de la superaspirina “Vioxx”:

- Tercera condena de millonaria en los juicios a Vioxx (24.04.2006)
- Nuevo varapalo a Merck en los juicios a Vioxx (11.04.2006)

- **Segunda derrota de Merck en los juicios a Vioxx (06.04.2006)**
- Juicio a Vioxx, cuarto capítulo (24.01.2006)
- **'New England' acusa a Merck de omitir datos clave sobre Vioxx (09.12.2005)**
- Arranca el tercer juicio a Vioxx (30.11.2005)
- La estadounidense Merck recortará 7.000 empleos hasta 2008 y cerrará cinco fábricas (28.11.2005)
- El caso Vioxx agudiza la crisis de la industria farmacéutica (21.11.2005)
- Primera denuncia en España por problemas con el fármaco Vioxx (13.09.2005)
- Arranca el segundo juicio a Vioxx (12.09.2005)
- ¿La nueva estrategia de Merck? (29.08.2005)
- **La industria intenta lavar su imagen (29.08.2005)**
- Las secuelas de Vioxx (26.08.2005)
- **Los últimos escándalos farmacéuticos afectarán 'gravemente' a todo el sector (24.08.2005)**
- El fabricante de Vioxx, condenado a pagar 253 millones de dólares (19.08.2005)
- **Un informe estima que más de 500 españoles pueden haber sufrido un infarto por Vioxx (26.07.2005)**
- Los antiinflamatorios advertirán de sus potenciales peligros (07.04.2005)
- Las autoridades de EEUU también limitan el uso de los COX-2 (22.02.2005)
- **Las autoridades europeas restringen el uso de los COX-2 (18.02.2005)**
- 'New England' cuestiona la utilidad de todos los COX-2 (16.02.2005)
- Continúan las malas noticias para Vioxx (29.01.2005)
- **Vioxx, relacionado con hasta 140.000 muertes e infartos (25.01.2005)**
- Novartis 'aparca' su COX-2 hasta que la EMEA evalúe estos fármacos (01.12.2004)
- "La FDA es incapaz de evitar otro 'caso Vioxx'" (19.11.2004)
- MSD da explicaciones en el Congreso de EEUU sobre Vioxx (18.11.2004)
- Vioxx tendría que haberse retirado hace cuatro años (06.11.2004)
- **Los riesgos de Vioxx eran evidentes en 2000, según una revisión (05.10.2004)**
- **Vioxx puede haber ocasionado casi 28.000 muertes e infartos en EEUU (03.10.2004)**
- Documentos internos señalan que MSD conocía los riesgos de Vioxx (02.10.2004)
- Nuevos datos sobre la retirada del analgésico Vioxx (19.10.2004)
- MSD reembolsa al usuario las cajas de Vioxx no utilizadas (16.10.2004)
- Tras la retirada de Vioxx, MSD confía en otra 'superaspirina' (14.10.2004)
- La alternativa de Pfizer se beneficia de la retirada de Vioxx (06.10.2004)
- Los consumidores critican a MSD y a la FDA tras la retirada de Vioxx (05.10.2004)
- **Consejos para los pacientes que tomaban Vioxx (04.10.2004)**
- La retirada de Vioxx remueve las bases de la industria (02.10.2004)
- La agencia europea del medicamento evaluará los productos similares a Vioxx (01.10.2004)
- Cronología de un fármaco polémico (30.09.2004)
- **Merck retira Vioxx del mercado y sus acciones se desploman (30.09.2004)**
- Una 'superaspirina' triplica el riesgo de infarto (27.08.2004)
- Merck elimina a uno de los autores de un estudio sobre Vioxx (24.05.2004)
- Un juez desestima la demanda de Merck contra una revista (29.01.2004)
- Otro varapalo para una de las 'superaspirinas' (01.11.2003)
- El declive de las 'superaspirinas' (04.01.2003)
- Los cardiólogos no llegan a un acuerdo sobre la seguridad de los nuevos antiinflamatorios (07.12.2002)
- **Artimañas de las farmacéuticas para publicitar sus medicamentos sin mencionar sus riesgos (20.11.2002)**
- El antiinflamatorio Vioxx deberá incluir una advertencia sobre sus riesgos cardiovasculares (12.03.2002)
- Amonestan a Merck por no advertir de los riesgos de su inhibidor de la COX-2 (25.09.2001)
- Una revisión vuelve a plantear el riesgo coronario de las 'superaspirinas' (22.08.2001)

- *Los inhibidores de la COX-2, puestos de nuevo en entredicho (22.05.2001)*

El diario El Mundo del 13-09-06, sobre el Vioxx (que salpica al Celebrex) seguía publicando lo que dice la primera revista médica de USA el Journal of American Medical Association (JAMA), advirtiendo a sus miembros sobre los peligros tóxicos del Vioxx: "*Dadas las implicaciones que tienen para la salud pública..*". JAMA ante la presión de la opinión pública se ha visto obligada a dar gran alerta sobre los antiinflamatorios de las articulaciones.

<< A punto de cumplirse dos años de la retirada mundial de Vioxx, dos revisiones publicadas en la edición 'on line' de la revista 'JAMA' arrojan nuevos datos sobre los riesgos de este analgésico y otros de su misma familia. Vioxx aumenta el riesgo cardiovascular —a cualquier dosis y durante el primer mes de consumo— y también las probabilidades de sufrir problemas renales... "Este riesgo [de Vioxx] comienza pronto, probablemente con la primera dosis", aclara el editorial, firmado por David J. Graham, funcionario de la FDA... Otros antiinflamatorios con una acción parecida (diclofenaco, meloxicam) también aumentan las complicaciones coronarias... Algunos de estos riesgos eran patentes con los datos disponibles en 2000, es decir, al año siguiente de su lanzamiento...

Corolario breve: !!! Qué triste y vergonzosa realidad!!! la que comprueba mis observaciones sobre los efectos tóxicos de todos los fármacos legales.

Dictadura médica

El Derecho a la Medicina no existe. El derecho a escoger la medicina que yo quiera es imposible. La dictadura de la medicina oficialista obliga a las madres positivas al SIDA a tomar venenos como los fármacos antirretrovirales que obstaculizan la multiplicación celular de los embriones, o de los recién nacidos, ya que inhiben enzimas como la transcriptasa revertida. Encargada de multiplicar las células del embrión, o del recién nacido y bebé en crecimiento constante. Tema del que nos ocuparemos en un capítulo de este libro.

Cuando alguien está anémico es por deficiencia de hierro, porque está carente de hierro. Pero, nadie está **carente de aspirina**, por lo que es irracional recomendar a los viejos que tomemos rutinariamente aspirina infantil para "prevenir" el infarto, o la trombosis cerebral, en vez de racionalmente recomendar una alimentación alcalina, hacer ejercicio que aumente el consumo de oxígeno —de lo que no tienen ni idea los sanitarios, como lo comprobaré— y la práctica de la relajación para evitar el estrés mental y celular. Temas que los sanitarios desconocen porque, insisto, en las escuelas de medicina no las enseñan, ya que a estos profesionales no les interesa que estemos sanos. A los locos que recomendamos estas "terapias" tan simples se nos califica de brujos o charlatanes ignorantes que deben ser perseguidos "legalmente".

Suicídete con antidepresivos

Otro ejemplo caliente es el "descubrimiento" de que los **antidepresivos** (Prozak, Ritalin y sus primos), son la causa del aumento en los **suicidios** de quienes los toman. La mayoría viejos y niños. Las industrias farmacéuticas tienen la desfachatez de adjuntar a sus píldoras listas interminables de los efectos secundarios que pueden causar, lo que, legalmente, les lava las manos, la cara y otras glándulas ante cualquier desgracia que causen.

La polémica de los antidepresivos, titulaba el diario El Mundo de Madrid que con fecha 07/03/2006 enumeraba las **contradicciones científicas** que demuestran, sin duda alguna, que no es una exageración nuestra la crítica que hacemos sobre los doctores y la transnacionales protegidas por el estatus sanitario globalizado. Este es un ejemplo de las píldoras que los doctores les disparan a sus pacientes para combatir una de las enfermedades que más aquejan a la

humanidad. No hay una sola persona que no se haya sentido deprimida alguna vez en su vida. Si alguien sufre de depresión es el colectivo de los viejos. Si usted cae en la desgracia de consultar con algún doctor de turno, que no pierda el tiempo con usted, al menos durante una hora de consulta, usted es candidato al suicidio. Pero ojo, que no sea su hijo el paciente. El suicidio entre los niños aumenta aceleradamente. A continuación transcribo la nota publicada por el diario madrileño:

<<Las agencias del medicamento de ambos lados del charco han decidido incluir duras advertencias acerca del consumo de antidepresivos en niños y adolescentes. Se salda así la polémica que ha rodeado a estos fármacos por sus posibles riesgos de conductas suicidas en la población pediátrica. Estas son las informaciones que el área de salud ha publicado sobre el tema:

- Leve riesgo de suicidio en niños en tratamiento con antidepresivos (07.03.2006)
- Reino Unido limita el uso de antidepresivos en menores (28.09.2005)
- La Agencia Europea desaconseja el uso de antidepresivos en niños (26.04.2005)
- España ocupa el tercer lugar en recetas de psicofármacos a niños (19.11.2004)
- Los psiquiatras españoles, inquietos por la polémica sobre los antidepresivos en niños (23.10.2004)
- **Los antidepresivos incluirán una etiqueta negra sobre sus riesgos (15.10.2004)**
- GSK zanja con dos millones de euros el pleito con el fiscal de Nueva York (30.08.2004)
- Un comité revisará el etiquetado de los antidepresivos infantiles (20.08.2004)
- El fiscal del Estado de Nueva York demanda a Glaxo por ocultar datos de un fármaco (04.06.2004)
- Preocupación por el número de niños medicados con antidepresivos (23.03.2004)
- EEUU revisa el riesgo de suicidio de quienes toman antidepresivos (01.11.2003)
- ¿Los antidepresivos son peligrosos? (29.10.2003)
- EEUU recomienda que Seroxat no se use en niños (23.06.2003)
- Reino Unido recomienda que **no** se venda un antidepresivo a menores (10.06.2003)
- A la población infantil se les recetan más psicofármacos que hace una década (18.01.2003)
- El número de adolescentes que toman psicofármacos se duplica en una década (14.01.2003)

Y algunas dudas sobre los antidepresivos en adultos

Aunque el empleo de psicofármacos en adultos no ha sido tan controvertido como entre la población pediátrica, algunos expertos también han cuestionado su seguridad en estos pacientes. Estas son algunas de las informaciones al respecto:

- Un trabajo reaviva la polémica sobre los antidepresivos y el riesgo de suicidio (22.08.2005)
- Alerta por el consumo excesivo de antidepresivos (05.03.2005)
- La seguridad de los antidepresivos en adultos, a debate (18.02.2005)
- La FDA analiza el riesgo de los antidepresivos en los adultos (29.09.2004)
- La FDA recomienda aumentar las precauciones con los antidepresivos (23.03.2004)
- Cada vez estamos más deprimidos (21.06.2003)
- Un antidepresivo advertirá en su prospecto del posible aumento del riesgo de suicidio (10.07.2001)
- Indemizan a la familia de un hombre que asesinó a tres parientes y se suicidó tras tomar un antidepresivo (08.06.2001)>>.

Aquí termina la nota del periódico El Mundo.

Viagra macabro

El **Viagra** es el ejemplo por excelencia para demostrar lo científico que son los medicamentos y los que los recetan, sin olvidar a los que los fabrican. Además de producir **infartos**, la divulgada droga es capaz de causar **ceguera** a los que

festivamente la usan. De otra parte, se ha publicado, en todos los medios de difusión, que los **pedófilos** en las cárceles americanas reciben esta droga, de manera que cuando salen libres, o con permiso temporal, tengan una capacidad extra de abusar de niños y niñas, con el beneplácito de los científicos y las autoridades sanitarias, y las otras, que con sus estudios e investigaciones científicas no fueron capaces de detectar los crímenes que sucederían por culpa de su negligencia y falta de respeto a la Salud Pública globalizada.

Las cantaletas sobre las bondades de la comida orgánica, el ejercicio físico y la mente las repiten, povloviamente, tanto los profesionales naturistas como los académicos universitarios tradicionales, pero sin haberlas **comprobado**. Después de que he llegado a los 75 años de edad en las mismas condiciones, o mejores, que la gran mayoría de las personas que tienen 50, me permito opinar sobre el derecho a la salud que tenemos todos los ciudadanos del mundo, para evitar que las **epidemias contemporáneas** que nos amenazan y azotan, por culpa de los sanitarios, sigan diezmando la salud de mis colegas longevos. O mejor, para que los que ahora andan por los 50, lleguen a los 75 años, al menos, con una edad biológica similar a la mía, plena de vitalidad y entusiasmo como para emplazar críticamente a los que pretenden que los longevos permanezcamos devaluados e inútiles, además de martirizados física y mentalmente, y expoliados económicamente con sistemas sanitarios corruptos.

Especialistas de especialidades

Los enfoques dados por las universidades americanas hacia la especialización, han sido imitados por la mayoría de los países. Los *Tiempos Modernos* de Chaplin nos han llevado no sólo a la deshumanización de la persona, sino a crear profesionales en serie, auténticos robots, en vez de personas de mente abierta. Los especialistas de la especialidades. Es aceptado que los especialistas: **saben mucho de casi nada y casi nada de casi todo**.

El médico de cabecera desapareció. El médico integral, el de "cabecera", ya no existe. Lo que tenemos son los especialistas. El supuesto médico de cabecera se ha convertido en un profesional "referencista", se la pasa refiriendo a sus pacientes a otros colegas especializados en miles de especialidades que, a su vez tienen subespecialidades. Pero esto no sería lo más grave. Por ejemplo, si usted tiene un problema cardíaco y su "médico de cabecera" lo refiere al cardiólogo, éste a su vez, le puede referir al cardiólogo "invasivista" que es un doctor que utiliza una serie de instrumentos que le permite invadir la privacidad de su organismo de una manera tan segura que usted tiene que firmar su propia sentencia de muerte antes de que el doctor invasor llegue a confirmar que sus arterias están tapadas y que necesitará una angioplastia, cosa que el doctor de turno ya sabía antes de empezar a jorungar sus intimidades. Hay cirujanos especialistas, dentro de la traumatología, que se especializan en la subespecialidad de los dedos de la mano, o del pie, y no operan otra cosa. Operación, la de un dedo que, en mi pueblo, resolvíamos mejor y gratis con un par de férulas de astillas de madera y un pedacito de adhesivo o esparadrapo. Claro, antes de llegar al último especialista, que definitivamente completará la faena, alguien está pasando la raqueta para recoger las dádivas, u honorarios (los médicos no cuentan billetes como los carniceros, cuentan honorario\$\$\$\$), en dólares\$\$\$ o en euro\$\$\$\$, que justifiquen tanto derroche sanitario. Y por supuesto, hay que redistribuir equitativamente los porcentajes correspondientes por cada uno de los que participaron en la macabre y corrupta cadena de distribución monetaria.

Desde comienzos de este siglo me he dedicado las 24 horas del día a investigar el agua de mar y sus beneficios en los humanos, la higiene, la salubridad, la agricultura, la ganadería, el ambiente y el ahorro de agua dulce usando la del mar. *"Especialmente he consultado con los especialistas científicos especializados"* en las Ciencias del Mar, a los que **una gota del agua de mar no les deja ver las inmensidad del océano**. Las universidades deberían formar **profesionales integrales**, en vez de especialistas. Y no dejarse llevar tanto por la política. En una convención un profesional nos dijo: **"si el agua de mar fuese tan buena ya se sabría..."**. Pues no se sabe.

Y como no se sabe, es que quise averiguar cuánto sabían los especialistas del mar sobre el agua con la que trabajan. Muy poco. Primero no saben que el 70% de su propio volumen corporal es agua de mar isotónica. Por lo menos, a

principios de siglo 2000 lo ignoraban. Y para septiembre del 2006, muy poquitos especialistas marinos se han apercibido de lo que es el agua de mar, desde los puntos de vista que yo he investigado y mencionado anteriormente. Por ejemplo, ante el desastre que se experimentó **en Miami, en la Bahía de Biscayne, el 20 de junio del 2000**, cuando accidentalmente se perforó, en la mitad de la bahía, la cloca que transporta todos los desechos orgánicos del Gran Miami a la planta de tratamiento de aguas residuales, antes de ser vertidas en el mar a la altura de la calle 74 y a dos millas y media de la famosa playa de "South Beach", repito, ante ese desastre se comprobó científicamente, con 4.400 analíticas de las muestras de las aguas vertidas accidentalmente, tomadas en 52 puntos de la bahía, que el agua de mar inactiva todos los microbios (virus, bacterias, hongos y parásitos) de procedencia terrestre que le echamos al mar. Por lo tanto, los famosos coliformes y las salmonelas, además de cualquier tipo de virus, pasan a mejor vida, gracias al fenómeno de la **ósmosis**. Tema que analizaremos en profundidad para los curiosos.

Micólogos o micos

La **Universidad de Miami** tiene un centro de fama mundial, RSMAS (Roshentiel School of Marine and Atmospheric Sciences), donde se gradúan de doctores en Ciencias del Mar los más destacados especialistas de los más recónditos lugares del mundo como Japón, China, Corea, o Australia, bajo la tutela de los mejores y más acreditados científicos del planeta Tierra. Ante el **silencio** y la falta de trascendencia de lo que a nivel mundial se anunció como una catástrofe para la sanidad pública y la ecológica, decidí averiguar qué pensaban los científicos marinos sobre la realidad de unos **hechos** tan comprobados como la **inactivación** y desaparición de los microbios de procedencia terrestre contenidos en las aguas negras vertidas en un recinto cerrado (no mar abierto) como lo es la Bahía de Biscayne, y cómo me lo podría explicar un microbiólogo de RSMAS. Cierta mañana del año 2003 pregunté en RSMAS por el **Departamento de Microbiología** y me fui allí con una colega. El doctor RM (guardo su nombre), sin hacerme esperar porque fué quien me abrió la puerta del laboratorio, y sin invitarme a pasar, cortesmente me dijo:

- ¿En qué le puedo ayudar?

- Estoy interesado en saber qué posibilidad tienen los coliformes de origen terrestre de sobrevivir en el mar. Le dije al científico

- Yo soy especialista en hongos –contestó RM- y no le puedo hablar de los coliformes, ni de otro tipo de microbios que no sean los hongos.

Se me olvidaba, y para los que no quieran perder el tiempo buscando en el diccionario: un micólogo es un especialista en hongos (fungus). Ciertos hongos en las personas que no tengan un Sistema Inmunológico en buenas condiciones, caso del SIDA, pueden causar enfermedades (micosis) hasta mortales. Son mejor conocidos por los problemas que originan entre los dedos de los pies.

Volviendo al tema, un microbiólogo dedica toda su vida a investigar la especialidad de los gérmenes, pero desconoce unos microbios, en este caso las bacterias, que viven permanentemente en sus propios intestinos y que, además, sin su colaboración (simbiosis) nos sería imposible vivir en este planeta a usted, a mí y al mismísimo científico fungólogo. En sus propias tripas, y en las de todos los mortales, millones de billones de coliformes, salmonelas y más de otras veinte especies de bacterias se multiplican y nos ayudan a todos a hacer la digestión de los alimentos. Pero RM no fue capaz de decir "*ni pio*" sobre qué pasa con ellas cuando las expulsa por su culo diariamente y las lanza al mar con todo desparpajo, como cualquier hijo de vecino. Este RM no es la excepción, aunque sea microbiólogo especializado en hongos, un **micó...logo**. Sin pensarlo mucho le dije a RM:

- ¿Qué le pasaría a alguien que bebiese agua de mar?". Sorprendido con la pregunta, RM tras reaccionar, fué tajante

- Quién beba agua de mar morirá inexorablemente, sentenció el “fungólogo”

Ante tal aseveración decidí irme. Y dejar el asunto de ese tamaño. RM nunca podría llegar a entender que quien le hablaba, la bebió por muchos años y la sigo ingiriendo diariamente, y estoy sano y vivo, para ignominia de los dogmas científicos que sentencian a un náufrago a morir deshidratado en el mar, cuando está rodeado de agua por todas partes, como una isla. A estos especialistas los **hechos** no les interesan. Practican el axioma de que **lo que yo no sé, no existe**. Y las consecuencias, entre otras, son que 200.000 náufragos ,anualmente, mueren en el mar por deshidratación y desnutrición.

En RSMAS, los especialistas marinos más acreditados del mundo se dan cita para dar a conocer los últimos avances en sus temas. Las presentaciones son espectaculares. El mar y sus fondos son escudriñados a todo color y lujo, y sin miramiento en los gastos. Un colega marino nos dijo, después de presentar fondos marinos impresionantes, que en sus investigaciones utilizaban un artefacto submarino cuyo funcionamiento costaba 50.000\$ diarios. A este especialista, PS, del que reservo el nombre, le hice la misma pregunta que al doctor RM y la contestación fué:

- El que beba agua de mar se muere. Sentenció.

La respuesta fué la misma que rutinariamente me dieron otros especialistas de las especialidades marinas con los que me contacté en RSMAS y otras universidades europeas. Lo que quiere decir que estos especialistas del mar no saben mucho del agua de mar. Usted puede hacer la misma pregunta en cualquier parte del mundo y apueste a que la respuesta será la misma. Ganará, se lo aseguro.

Monos y Científicos

Un grupo de científicos colocó cinco monos en una jaula, en cuyo centro pusieron una escalera y, sobre ella, un montón de bananas. Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo. Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo agarraban a golpes. Pasado algún tiempo, ningún mono subía la escalera, a pesar de la tentación de las bananas. Entonces, los científicos sustituyeron uno de los monos por un novato. La primera cosa que hizo éste fué subir la escalera, siendo rápidamente bajado por los otros, quienes le pegaron su correspondiente golpiza. Después de algunas palizas, el nuevo integrante del grupo ya no subió más la escalera. Un segundo mono fue sustituido, y le ocurrió lo mismo. El primer sustituto participó con entusiasmo de la paliza al novato de turno. Un tercero fue cambiado, y se repitió el hecho. Finalmente el último de los veteranos fue sustituido. Los científicos quedaron, entonces, con un grupo de cinco monos que, aún cuando nunca recibieron un baño de agua fría, continuaban golpeando a todo aquél mono que intentase llegar a las bananas.

Si fuese posible preguntar a alguno de los monos que daban palizas y no habían estado presentes cuando eran castigados por los chorros de agua, por qué le pegaban a quien intentase subir la escalera, con certeza la respuesta sería: "No sé, las cosas siempre se han hecho así, aquí...". ¿Te suena conocido?. No pierdas la oportunidad de pasar esta historia a otras personas, para que, de una o de otra manera, se pregunten por qué están golpeando....y....por qué están haciendo siempre las cosas de una manera que no tiene sentido ni lógica, si podemos hacerlas de otra forma mejor y más razonable. Así nacen los **paradigmas**. Paradigmas, dogmas y mitos que fervientemente siguen los científicos y los sanitaristas aleccionados por las universidades.

De vez en cuando, aparece alguien que desaprende lo aprendido, y la pega.

Claro, eso es en el campo de lo que llaman la medicina. La biotecnología y las ciencias exactas son otra cosa. Esas son ciencia, mientras la medicina es arte.

"Es más fácil desintegrar un átomo que un pre-concepto". Albert Einstein.

La casi totalidad de los científicos y sanitaristas se comportan como los monos del paradigma. Unos por ignorancia y otro son sometido\$\$\$ por lo\$\$\$ dolare\$\$\$\$. Pavlov siempre gana. Y hasta sin necesidad de lavados de cerebro. No hay mística científica. La corrupción es suficiente. A continuación una historia más sobre científicos en la que también fui protagonista:

Otro especialista de la Ciencias Marinas, de la Universidad de Miami (RSMAS), MG, del que también me reservo el nombre, sorpresivamente, se interesó en mi aseveración de que yo bebía agua de mar. Tuvimos varias entrevistas. Es una persona joven, sumamente inteligente, de nacionalidad cosmopolita. Aunque no es veterinario, está más avanzado que yo en materia de anestesia de animales. Mi admiración por él es grande. Anestesia peces teleosteos a los que diestramente opera para hacer investigaciones sumamente ineteresantes sobre la polución y el nitrato de plata. Aquí una muestra de nuestros diálogos, que tuvieron un final inesperado

- Muy interesante es para mí que usted beba agua de mar - dijo cortemente el científico-. Conversamos en ingles, que yo no domino, y que para MG es su segunda lengua. MG continuó:
- Me parece muy extraño que pueda tolerar concentraciones hipertónicas de agua de mar.
- Ahora estoy bebiendo un litro diario tal como la consigo en la playa –le informé-, o sea, hipertónica. He llegado a beber hasta dos litros par ver que pasaba con mis riñones, en vista de que al “perro de Hallion”, en el siglo pasado en Francia le inyectaron hasta el 120% de su volumen y lo que hizo fué aumentar su diuresis extraordinariamente, pero sin ninguna complicación.
- Yo le voy a proponer algo – interrumpió MG mientras seguíamos comiendo en un restaurante a la orilla de la playa-. Vamos a tomar muestras de su orina durante 15 días bebiendo agua de mar hipertónica y por otros 15 días sin beberla. Haremos una comparación. En realidad no tengo muy claro lo que debe estar sucediendo con usted. Sobre los peces sé muy bien como mantienen su medio interno isotónico, igual que el de los humanos, aunque beben agua de mar hipertónica.

(Recuerdo que el agua de mar *hipertónica* tiene una concentración de minerales -118 elementos de la Tabla Periódica del aluminio al zinc- de 35 gramos por cada litro de agua de mar. El agua de mar *isotónica* tiene 9 gramos por cada litro, que es equivalente al *medio interno* de todos los vertebrados, incluidos los humanos)

MG, una persona razonable y agradable en su trato, nos invitó a su laboraotorio a otro colega y a mí, para explicarnos el mecanismo comparativo entre peces y humanos de los mecanismos de la respiración y la ósmosis. MG está de acuerdo en que el medio interno de un humano y el de todos los vertebrados tienen la misma concentración isotónica de agua de mar. Magnífico expositor MG, en un pizarrón dibujó peces y esquemas que todavía recuerdo como si hubiese sido hoy mismo. Quedamos en que yo le traería las muestras y, también en que él me avisaría para que presenciase una de sus intervenciones en el aparato digestivo de un pez, después de aplicarle la anestesia correspondiente. Al despedirnos me regaló varias de sus separatas (trabajos científicos) publicadas en revistas científicas marinas de gran prestigio. Gracias GM por tu tiempo y enseñanzas.

MG me proporcionó los frasquitos correspondientes para conservar mis muestras de orina, así como los contenedores para medir la cantidad de líquidos que bebía y la que expulsaba. Organicé mis protocolos de campo que luego pasé a la computadora. Los frasquitos se conservaron en nevera. Pude comprobar que al igual que en mis naufragios, la cantidad

de orina expulsada era mayor que la bebida. Por lo que había una tendencia a perder peso en la experiencia; aumentada por la isotonización proporcionada con el agua metabólica producida al quemar grasas durante el ejercicio físico, que no dejé de hacer. El trabajo de un mes recolectando parámetros sobre mi orina, se le entregó a MG.

- Colega aquí tiene las muestras y los datos de campo.
- Gracias, conservaré las muestras de orina en la nevera mientras preparo las analíticas y las voy procesando – me contestó MG-.

Eso fué todo. Nunca más volví a saber qué pasó con los frascos. Qué pasó con las analíticas. MG, el personaje que había sido todo simpatía, si me lo tropezaba en los pasillos de los laboratorios, o en los salones de conferencias, esquivaba la mirada. Varias veces le dije:

- ¿Qué pasó con los frascos?. Yo sigo bebiendo agua de mar y todavía estoy vivo. MG sonreía, pero no decía nada y pasaba de largo. Y si estaba en algún grupo y yo le atacaba, salía presuroso y se esfumaba.

MG desapareció. No le quise molestar más con mi embarazosa presencia. La realidad de los HECHOS, más tarde o más temprano, acaba con los paradigmas y dogmas científicos. Alguien, todo un personaje de la ciencia como MG, vió cómo sus dogmas caían ante la evidencia tan simple de que un viejo de 73 años, bebiendo un litro de agua de mar hipertónica diariamente, no se había muerto como si fuese un pobre náufrago y que, además, era capaz de hacer todos los días 45 minutos de ejercicios aeróbicos y 15 de anaeróbicos sin parar. Motivo por el cual, su capacidad aeróbica (VO2), era más alta que la del promedio de las personas con 40 años de edad.

Este es un detalle, verificado en unos de los centros de la ciencia más famosos del mundo, que demuestran la pequeñez de los sabios que, saturados de soberbia, son incapaces de admitir humildemente que, a pesar de sus grandes conocimientos científicos, ignoran muchas cosas. Claro, que esta vez, la pelada científica es demasiado grande.

Otro detalle. A muchos científicos, que reciben cantidades millonarias para sus investigaciones tradicionales, sorprenderles con algo que “es interesante” les puede ser perjudicial. Conseguir millones para investigar no es fácil. Y si los “comités científicos” que otorgan las becas que aportan las transnacionales farmacéuticas para ser invertidos en proyectos muy concretos, consideran que los que es “interesante” puede perjudicar a sus protectoras, pues el tema “interesante” es ignorado con el estallido del silencio. Lo que coincide con otra de las experiencias que tuve con la Universidad de Miami a propósito del uso del Plasma Marino como sustituto del Plasma Sanguíneo.

Mis experiencias en este apéndice tan importante de la Universidad de Miami, así como con otros departamentos del mismo centro docente floridiano tampoco están muy lejos de las vividas en otras universidades del máximo prestigio en New York, Madrid, o Barcelona, por citar algunas. En Zaragoza soy justo reconociendo que se me abrieron las puertas tanto en la facultad de medicina, como en la de veterinaria. La Universidad de Barcelona, también fué muy receptiva.

Importancia del sufrimiento

Gracias al dolor, a la enfermedad y al sufrimiento que casi todos los pacientes generan en su entorno familiar, los enfermos “se ponen importantes”. Y sus miserias se convierten en virtudes tan pronto pasan al quantum.

- ¿A que no sabes quien vino a visitarme hoy?, me decía un familiar hospitalizado en una clínica anticancerosa muy “famosa” de Valencia.

- ¿Quién? -dije sorprendido por su reacción emocionada, después de tanto silencio y sufrimiento por culpa de los efectos venenosos de la quimioterapia.
- Nada menos que el director de la clínica en persona –contestó-. Vino rodeado de cuatro médicos. La verdad es que en esta clínica todos son atentísimos, los doctores, las enfermeras, los de la limpieza... se portan muy bien conmigo.

Maravillado y sorprendido por la noticia, no acertaba a decirle algo a mi familiar. Mis experiencias con otras visitas a pacientes de algunos lugares habían sido horribles. En un hospital militar de la misma ciudad fui tratado despectivamente, y casi vejado, por un “médico-generalista” de varias estrellas con marcado acento regional, a quien tuve que tolerar para no perjudicar a mi “familiar-paciente”. En ese lugar desde las monjas que atendían hasta los médicos mantenían una atmósfera asfixiante para los familiares que visitaban, o hacían guardias nocturnas atendiendo a sus seres queridos. Lo de asfixiante era hasta en el cafetín del hospital donde, salvo excepciones, todos los médicos con su bata blanca, adornada de estrellas que anunciaban su jerarquía militar, fumaban. Por lo que, los subordinados, desde los camareros que les servían en la barra del bar al personal de limpieza, prácticamente casi todos, también, fumaban.

SEGUNDA PARTE

La Dieta de la Ballena.

Cuando uno se adentra en el mundo marino se queda más que asombrado cuando se entera que un mamífero como los humanos, la ballena misticeta, es capaz de comer diariamente hasta 2.000 kg de plancton para llegar a pesar 100 toneladas (cien mil kilogramos) y tener 30 metros de longitud. Pero, lo más asombroso es que ese plancton es invisible a nuestro ojos. El plancton anda flotando a la deriva en el agua de mar, y está constituido por animales microscópicos, denominados zooplancton, y plantas también microscópicas, llamadas fitoplancton; además de estar integrado por huevos y larvas de peces. Sin olvidar que más del 80% de esos seres microscópicos planctónicos es agua de mar que contiene todos los minerales existentes en el planeta (tabla periódica completa) en la forma orgánica y biodisponible; y, además, posee la sopa marina integrada por ácidos nucleicos, ADN-información, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, hidratos de carbono y vitaminas y materia particulada con cadenas de carbono. Es decir, es la forma perfecta para nutrir al animal más grande de la Tierra. Esa sopa marina sigue siendo la misma, o sea, igual a la que hace millones de años dió origen a la primera célula. Si esos ingredientes que hay en el agua de mar alimentan e hidratan a un ser tan gigantesco como la ballena, ¿Cuál, o dónde está el motivo para que un humano, o un naufrago, no puedan nutrirse e hidratarse con el agua de mar?. El motivo es la ignorancia que hay sobre el agua de mar, a niveles universitarios, científicos, médicos y, en general, en todos los niveles denominados como Ciencias Biológicas. ¿O es porque su obtención resulta universalmente GRATIS?.

La Panacea del Poder Curativo del Agua de Mar.

Teóricamente estamos diseñados para nacer y vivir sanos. Equilibrados. Sin enfermedades. La enfermedad es la consecuencia de la rotura del equilibrio de algunos componentes del organismo. Un automóvil nuevo funciona equilibradamente. Cuando una de sus partes se daña, todo el vehículo se resiente. Según la importancia del daño puede pararse y no arrancar. Queda inservible y hasta puede ir a un cementerio de automóviles si fué víctima de un choque de características catastróficas. El cuerpo humano, salvo en casos de una catástrofe, no necesita que nadie le lleve al <<taller-hospital-clínica-consultorio>> para ser reparado. El 90% de las enfermedades se curan solas, debido a que los seres vivos son autorreparables. Los humanos somos autorreparables.

Pero, el problema que tenemos es que nuestros mecánicos, o sea, la mayoría de los médicos que nos tratan de reparar, lo que hacen es recetar, porque para eso estudiaron. Lo que no sería malo, lo peor es que todos los medicamentos que recetan tienen efectos secundarios y además: tóxicos. Los médicos en la universidad son entrenados para tratar enfermedades agudas, no para tratar las crónicas, las auténticas epidemias contemporáneas. Y por si fuera poco, aprenden a tratar la enfermedad, pero no al paciente integralmente (mente-cuerpo). Por lo tanto, esa mayoría abrumadora de galenos no deja la vía libre para que los humanos ejerzamos nuestro poder y derecho natural a la autorreparación; por el contrario, esa vía la obstruyen con sus recetas. El derecho innato a la libertad de la medicina, no existe, dentro del capítulo de los Derechos Humanos. La prueba el SIDA. La Asistencia al paciente debe ser Integral, que es lo que discutimos en este libro.

Antes de entrar en el asunto de la panacea veamos qué pasa si alguien quiere construir, o reparar una casa en ruinas, es decir, <<enferma>>. Necesitará de ciertos elementos para cumplir con su objetivo tales como cemento, yeso, piedra molida, agua, vigas de hierro, tuberías, cables de electricidad, tejas, madera y otros. Los elementos deben ser de la

máxima calidad. Nada de sucedáneos, tienen que ser originales si se quiere tener un producto final de primera calidad. Y todo eso tanto para construir, como para reparar una vivienda.

La primera célula, que dió origen a la vida de las especies en el planeta, se construyó en el mar. En el agua de ese mar se juntaron todos los elementos o minerales existentes en el planeta con un agua de la más pura calidad, lo que dió origen a la unidad perfecta de la Naturaleza, la célula. Célula que después se multiplicó, o clonó como dicen ahora, muy elaboradamente para llegar a parir el Adonis perfecto. El poder del agua de mar que originó la primera célula y que dió origen a ese Adonis, es el mismo poder que tiene la misma agua de mar ahora, en pleno año 2003. En el agua de mar siguen estando todos los elementos de la Tabla Periódica y, también, la sabiduría para reparar o curar las enfermedades. Y lo que es más importante, para prevenirlas.

Y de la misma manera que para sentar las bases de la construcción de una casa para que no se derrumbe hay que hacer una mezcla proporcionada de los elementos que la van a integrar (yeso, cemento, etc) y agua, de la misma manera en el organismo la mezcla de los minerales con el agua de mar van a cumplir con su misión primordial de mantener indestructible y en las mejores condiciones de conservación el edificio humano, desplegando sus virtudes de: curar y prevenir.

3 Ejes de la panacea

La panacea del agua de mar basa su poder curativo y preventivo en tres ejes que se mueven equilibradamente gracias a la información que les suministra la sabiduría innata del ADN marino. Precisamente esos ejes son el fundamento que tratan de perseguir las terapias existentes en todos los países de la Tierra, tanto las químicas y sin excepción tóxicas, como las orgánicas o naturales e inofensivas. Los 3 ejes, o 3-Rs. son: 1) Recarga hidro-electrolítica, 2) Reequilibrio de la función enzimática y 3) Regeneración celular. Lo que quiere decir, que el agua de mar: 1) Rehidrata al mismo tiempo que suministra la totalidad de los más puros y orgánicos minerales (electrolitos) en una forma fácilmente asimilable; 2) Reequilibra el desbalance de la función enzimática sin el que es imposible el funcionamiento de los mecanismos de la autorreparación y la salud consiguiente; y 3) Regenera las células individualmente como consecuencia de que el agua de mar les suministra todos los elementos imprescindibles para su buen funcionamiento, con lo que el organismo vuelve al equilibrio que se materializa en salud. Por lo tanto, el agua de mar sí es una panacea.

Una panacea que para ser eficaz necesita que en su camino no se le coloquen obstáculos. Via libre. El obstáculo más grande es un Estilo de Vida inadecuado. Y, precisamente, el Estilo de Vida adecuado y saludable es el que desconocen una mayoría abrumadora de médicos y científicos. Conjugar la panacea del agua de mar con el Estilo de Vida saludable, en beneficio de la Salud Pública, es el objetivo de este libro.

En un seminario celebrado en diciembre del 2001 en North Carolina, USA, y organizado por el *National Institute of Environmental Health Sciences* y la *National Science Foundation* (Instituto de las Ciencias de la Salud Ambiental y la Fundación Nacional de la Ciencia), se dijo que los científicos publicaban 100 trabajos anuales sobre Marine Pharmaceuticals (Medicamentos de origen Marino) y que el mar estaba de moda, especialmente para investigar anticancerígenos, antibióticos e inhibidores de las enfermedades degenerativas. Gran cantidad de laboratorios farmacéuticos están investigando los Marinceúticos. O sea, el Poder Curativo del Mar. Todo lo cual se confirmó en Miami en otra reunión similar celebrada en el aula magna de Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS), de la Universidad de Miami, en la que nosotros participamos. Un ejemplo de lo dicho son las investigaciones de la Universidad de Harvard sobre el Cartílago de Tiburón. ¿Y de donde sacan los tiburones y los peces, las algas, los corales, y otros habitantes marinos las propiedades que tanto desean los científicos capturar?, del denominador común que les rodea: el agua de mar. Agua de mar abundante, gratis, que no se puede patentar y que contiene todos los ingredientes para dar origen a los medicamentos que los científicos, repetimos, desesperadamente ansian descubrir. A la mayoría de estos investigadores marinos una gota de agua de mar no les deja ver la inmensidad del océano. Y no hay peor ciego que el que no quiere ver. Sobre todo cuando hay intereses económicos de por medio.

70% Volumen Humano es Agua de Mar.

En el útero un bebé es 94% agua de mar. La vida se originó en el agua del mar, y la primera célula surgió del mar. Son hechos aceptados universalmente. Una célula del año 2003 tiene las mismas necesidades nutricionales que la primera célula aparecida, aproximadamente, hace 600 millones de años, en el período precámbrico. En el mar siguen estando los mismos nutrientes que conformaron la primera célula. Aquella célula, dentro de su membrana que le aislaba del exterior a manera de fortaleza, conservó el agua de mar que le rodeaba. Un agua que contenía y contiene proteínas, grasas, glúcidos, vitaminas y minerales dispersos en una concentración isotónica de 9gr x 1l. En su ADN tenía toda la sabiduría y la información necesarias para reproducirse indefinidamente, a su imagen y semejanza, y continuar originando más vida, tanto en los animales como en las plantas.

Leyes de la Constancia Marina.

Uno de los objetivos de este libro es dar a conocer la obra de René Quinton, 1867-1925, el fisiólogo francés que descubrió las Leyes de la Constancia Marina. Sus leyes le sirvieron para aplicarlas con fines de nutrición orgánica, especialmente en niños, a través de los Dispensarios Marinos, que altruistamente fundó para salvar a cientos de miles de infantes que estaban condenados a morir por culpa de la desnutrición causada por la gastroenteritis, el tifus, el , la tuberculosis, y otras enfermedades muy comunes de la época, además del hambre, la miseria y la pobreza, caso de África hoy aunque Clinton y Bush digan otra cosa. Las Leyes de la Constancia Marina, Osmótica, Térmica y Lumínica, confirmaron el origen de la vida celular y que todos los seres vivos mantengamos constante nuestro medio interno, o vital, constituido por agua de mar. Quinton demostró y comprobó con sus leyes que el Plasma Marino es el mejor sustituo del Plasma Sanguíneo, aunque la mayoría de los científicos sigan ignorando estos hechos.

Biología Ciencia del Agua.

Según Vles, 1.997, la biología es la ciencia del agua. La vida celular se originó en un agua de mar que tenía 9g de sales marinas por cada litro de agua. Esa concentración de solutos es, precisamente, la misma concentración isotónica del agua del medio interno de los seres vivos en pleno siglo XXI, tanto en las plantas como en los animales, incluido el hombre. El 70% de los vertebrados, terrestres, marinos y aéreos somos agua de mar isotónica.

Lo mismo que come otro mamífero como los humanos, la ballena misticeta, o sea, el plancton del agua, lo puede ingerir un naufrago en altamar y no morir de hambre ni deshidratado como nos lo han desinformado desde la escuela y, luego, en la mayoría de los medios informativos. No es un milagro. Es fisiología pura. Este detalle que define una situación, demuestra la ignorancia que sobre el tema del agua de mar se tiene a nivel universal, desde las escuelas a las universidades, incluidas las más especializadas en Ciencias Biológicas.

Especialistas en ignorancia marina

Los enfoques dados por las universidades americanas hacia la especialización, han sido imitados por la mayoría de los países. Los *Tiempos Modernos* de Chaplin nos han llevado no sólo a la deshumanización de la persona, sino a crear profesionales en serie, auténticos robots, en vez de personas de mente abierta. Los especialistas de la especialidades. Es aceptado que los especialistas: **saben mucho de casi nada y casi nada de casi todo**. Especialmente la mayoría de los científicos especializados en las Ciencias del Mar, a los que **una gota del agua de mar no les deja ver las inmensidad del océano**. Las universidades deberían formar **profesionales integrales**, en vez de especialistas. Y no dejarse llevar tanto por la política. En una convención un profesional nos dijo: **“si el agua de mar fuese tan buena ya se sabría...”**. Pues no se sabe.

Es sorprendente cómo la mayoría de los responsables de lo que denominan cuidado de la “Salud Pública y los Océanos”, incluidos sanitaristas y epidemiólogos, a nivel intercontinental, son tan ignorantes como para hacer “experimentos” con humanos en los que ignoran la temperatura del agua del mar, su salinidad y otros pormenores elementales para hacer una investigación seria. Presenció un Seminario del que refiero los datos, primero, para, luego, comentar su inconcebible exposición. Se trata de un tal Jay M. Fleisher de la Nova Southeastern University, acreditado con trabajos investigativos en Inglaterra sobre: <<The Risks to People from Exposure to Microbial Contaminated Waters>>. El Seminario se celebró el día 18.03.05, de 12.00-1.00pm., en el local #103, del RSMAS Seminar Room SLAB, bajo el **patrocinio** de NSF NIEHS & Human Health Center, Co-Sponsored by MBF, NIEHS MFBSCH & ARCH <<(MBF, NIEHS MFBSCH = *The National Institute of Environmental Health Sciences, la Marine and Biomedical Sciences Center, de la University of Miami Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science & ARCH = Advanced Research Cooperation in Environmental Health*, de la *Florida International University de Miami*)>>. Si todavía no se han aburrido de leer esta lista de “patrocinantes”, cada uno con sus intereses muy bien definidos, les diré que el amigo Fleisher diseñó un experimento con humanos para demostrar los riesgos de un grupo de bañistas en aguas marinas, comparados con otro grupo similar de personas que no se bañaron, pero que estuvieron en la orilla de la playa donde los bañistas se “contaminaron” con microbios. El científico no pudo decir, al momento de su intervención, la cantidad de personas que intervinieron en la experiencia, manejando cifras contradictorias. A una pregunta mía dijo que no habían controlado la temperatura del agua, pero que el agua de la playa inglesa estaba fría. Al hacer la historia clínica no se había en cuenta si los participantes fumaban o no. Por supuesto, Fleisher fumaba para el día de su presentación. La afecciones respiratorias bronquiales, oftálmicas y otorrinológicas se manejaban como las enfermedades más abundantes producidas por los microbios de las playas. Pero, no se señaló si se habían aislado esos microbios en los esputos, la cera de los oídos, o en las legañas de los ojos. Para el científico la hipotermia no es parte del concepto de la ruptura del equilibrio homeostático en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger, promulgado por Walter Cannon. Ni importa que una persona se sumerja en aguas frías, ni que sea fumador, motivo éste por el que se convierte en una persona de alto riesgo para contraer enfermedades <respiratorio-oftálmico-otorrinológicas>. Y mucho menos sabía este científico quien era Rene Quinton. Tampoco sus asesores con los que conversé posteriormente. Ninguno de ellos se ha percatado que todos los vertebrados, incluidos los humanos, en un 70% somos agua de mar isotónica. Algo que ya había descubierto Quinton en 1904, cuando publicó su libro *El Agua de Mar Nuestro Medio Interno*. Claro que Quinton no tenía títulos académicos como los señores científicos con los que me tropecé el día del Seminario. Por eso ignoran a Quinton. Los títulos por encima de los conocimientos. Por supuesto también ignoran que el fenómeno de la **ósmosis** es el motivo por el que los gérmenes accidentales de procedencia son inactivados por el agua de mar automáticamente. Tema que se desarrolla posteriormente.

Contaminación

De acuerdo con los diccionarios, hay diferencias entre polución y contaminación. **Polución** es: convertir en impuro, ensuciar con desechos domésticos, teñir con desechos industriales, o envenenar algo tan puro y único como lo es el agua de mar, la de los ríos y el ambiente en general (Fig.26). Y **contaminación** es: convertir algo puro en impuro y sucio, pero a través de agentes infecciosos que corrompen; y agentes infecciosos son aquéllos que transmiten enfermedades, algo con lo que, rotundamente, no estamos de acuerdo como veremos posteriormente. Como un ejemplo del desconocimiento que tienen la gran mayoría de los científicos y sanitaristas del agua de mar está la contaminación. Acerca de la contaminación de las costas, una de las preocupaciones más grandes de los futuros consumidores de agua de mar, tenemos un capítulo extenso, donde se cuestionan las técnicas oficiales, que se basan en la presencia en el agua de mar de la inofensiva y fisiológica bacteria *Escherichia coli*, que los científicos utilizan como **marcador** de la contaminación biológica de las heces fecales. Los metales pesados y la Delfintienen otro enfoque. Como un ejemplo que comprueba lo dicho, está la experiencia que se vivió en las playas de la bahía de Biscayne (Fig.1) situadas en el condado Miami Dade el 20 de junio del 2.000, como consecuencia de la rotura de una cloaca que arrojó a la bahía más de cuatro millones de litros de aguas negras por hora, durante dos días. Damos un avance de lo que se discute detalladamente en la parte correspondiente a la *Historia Contemporánea del Agua de Mar* que textualmente dice: “El total de muestras analizadas en la Bahía de Biscayne fué de 435, durante 16 días, obtenidas en 52 puntos diferentes sospechosos de haberse podido “contaminar” con aguas negras. Destacamos que sólo en **dos** de esos 52 puntos de posible

contaminación, se obtuvieron conteos de E. coli superiores a los límites tolerables, tal como lo publicó el diario *The Miami Herald* del 22 de junio del 2.000. Uno de los puntos, al día siguiente, y el otro, a las 48 horas de la rotura de la cloaca ya se encontraban dentro de esos límites tolerables. Los 50 puntos restantes permanecieron **indetectables** a la E. coli. Lo que, estadísticamente, demuestra que los resultados obtenidos con las 435 muestras analizadas en el laboratorio, son realmente contundentes y aleccionadores. Además, **todas** las pruebas de la RT-PCR (Transcriptasa Revertida-Reacción en Cadena de la Polimerasa) para “buscar enterovirus fueron negativas”.

Confusión Bacteriana

Los términos bacteria; bactericida; bacteriostático; antibiótico; antibiotismo; germen; floras saprofita, accidental, permanente, e intestinal; <<patógeno>>, <no patógeno>>; activado, inactivado; neutralizado y similares, los sometemos a una crítica hecha bajo el prisma del agua de mar como **desactivador** de la **flora bacteriana accidental**; poder que es inocuo para la infinidad de que viven en el agua de mar como **flora permanente** que es imprescindible en la remineralización, y sin la que sería imposible la vida en el planeta. La biomasa bacteriana del mar es incalculable. Cada gota de agua de mar contiene un millón de bacterias inofensivas para la vida animal y humana.

No hay Gérmenes << Patógenos>> Per Se. Para la época en que le tocó vivir a Quinton los padres de la fisiología moderna Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Canon y el mismo Louis Pasteur -en su lecho de muerte-, habían coincidido en que el agua del **medio interno** o **terreno**, era el protagonista que definía, de acuerdo con su calidad, la diferencia entre la salud y la enfermedad. Lo que Quinton aportó como nuevo fué que ese medio interno es: **agua de mar**. Mientras que Pasteur había preconizado que “*los gérmenes son la causa de las enfermedades*”, los padres de la fisiología afirmaban que lo importante era el terreno, el medio interno, y que (99) “*la virulencia de los gérmenes no es la causa de las enfermedades, sino su consecuencia*”. Compartimos con Overstreet que los microbios son aliados; NO enemigos; son nuestros **inofensivos compañeros de viaje** por el planeta Tierra.

Agua de Mar Endovenosa

En nuestras investigaciones con **animales y humanos**, realizados en varios países de dos continentes, hemos comprobado que tanto por vía endovenosa, subcutánea e intramuscular, como rectal y bucal, el agua de mar hipertónica es tolerada por los diferentes organismos sin problemas. Tan fácil como es beber agua potable, o inyectar un suero fisiológico, lo es beber agua de mar hipertónica, o inyectarla endovenosamente. La diferencia estaría en que el agua potable y el suero fisiológico oficial, son líquidos **mutilados** con sólo cuatro elementos, la mayoría de las veces sólo cloro y sodio, mientras el agua de mar contiene todos los elementos de la Tabla Periódica, ciento dieciocho.

Nutrición Orgánica Marina

Con el agua de mar presentamos una alternativa al concepto de Nutrición Orgánica tradicional. Gracias al fenómeno de la **biocenosis** por el que el plancton transforma los elementos químicos en orgánicos, tal como lo hacen las plantas, tenemos en el agua de mar la auténtica nutrición orgánica. Desde hace diez años, la Medicina Complementario/Alternativa es el centro de una discusión científica de moda. Los términos “hierba” y “hierbatero”, ante el auge comercial imparable de lo biológico-orgánico-natural, ha llamado la atención de las transnacionales farmacéuticas y los galenos. Algo que, no hace tanto, miraban de reojo. Ahora, la mayoría de los médicos ya no hablan mal de “esas hierbas”, que muchos de sus pacientes ingieren diariamente, y de las que, la mayoría de los facultativos, ignoran casi todo. Mas del **60%** de la población mundial está usando hierbas

Hierbas, la Industria

Nuestra llamada de atención es hacia el **consumidor de hierbas** que busca una esperanza en los productos orgánicos porque los “**químicos**” ya le intoxicaron bastante y, cada vez más, cree menos en ellos. La moda es buscar lo natural, lo biológico, lo orgánico, lo ecológico que es inofensivo y no intoxica. Pero, que sigue siendo cada vez más caro. Nosotros le estamos diciendo al mundo que los minerales y la nutrición orgánica que busca en las hierbas, ofrecidas en frascos y envases lujosamente presentados, se pueden obtener **gratis**; y, que en ese inmenso mar, que tan generosamente la Naturaleza nos ofrece, se encuentra el mejor regalo para la salud. Todo lo que ofrecen las **píldoras** naturales, está sin costo económico, en el agua de mar que, insistimos es gratis obtenerla.

Sinfonía Bioquímica

El cuerpo actúa como una *sinfonía bioquímica* en la que los elementos conducidos por el agua de mar juegan un papel vital en cada una del trillón de células que lo constituyen .

No hay una manifestación más grande de lo que es una *armonía sinfónica* que la partitura ejecutada en cada célula por los elementos conducidos bajo la batuta de la maestría y sabiduría del agua de mar.

Todo Armonioso: La valiosa combinación e interacción de cada uno de estos elementos entre sí, le permiten al cuerpo actuar como un *todo armonioso*.

Es una divina *sinergia bioquímica* en la que el TODO es más grande que la suma de sus partes.

René Quinton, el mar y sus leyes

André Mahé, en la introducción de su libro *El Plasma de Quinton*, comienza la historia de René Quinton (1867-1925) con los funerales del día de su muerte ocurrida el 13 de julio de 1925. Narra Mahé que en la iglesia de Saint Ferdinand des Tiernes de París, al lado de altos mandos militares, políticos, científicos, escritores y personalidades de la sociedad francesa, se encontraban jóvenes madres que llevando en los brazos a sus niños salvados de la desnutrición, el cólera, las gastroenteritis, y las disenterías más diversas gracias a Quinton, le daban su postrer adiós a un genio que descubrió las bondades del agua de mar, fue un pionero de la aviación en Francia y un científico adelantado a sus tiempos al que, por no tener títulos universitarios, se le cerraron casi todas las puertas de los cenáculos científicos de las universidades, a pesar de que había descubierto las Leyes de la Constancia Marina y el Método Marino.

Agua de Mar Medio Orgánico

Las constantes descubiertas por Quinton le llevaron a enunciar las Leyes de la Constancia Marina. Leyes que estudió, comprobó y publicó en 1904 en su libro: *L'EAU DE MER MILIEU ORGANIQUE, Constance du milieu marin original comme milieu des cellules, à travers la série animale* (1ère édition, París, Mâsson, 1904). (El Agua de Mar, Medio Orgánico, Constancia del Medio Marino Original como Medio de las Células, a través de la Serie animal).

Quinton comienza el libro con una dedicatoria austera a su protector que dice: " A Monsieur E.-J. Marey, Membre de L'institut é professeur au Collège de France". Y a continuación hace un resumen de su libro de 503 páginas en letra menuda. Y este resumen dice:

Ley de la Constancia Marina

El objetivo primordial de su libro primordial de su libro, es dar a conocer la constancia marina en todas las especies de seres vivos, y para demostrarlo sus investigaciones se basan en estos cinco hechos:

- 1.- Origen Marino de las primeras células animales
- 2.- Permanencia del medio marino original, como *medio vital* de las células, de los Espongiarios, Hidrozoarios, los Esquifozoarios y Equinodermos.
- 3.- Permanencia del medio marino original, como *medio vital* de las células en los demás Invertebrados marinos.
- 4.- Permanencia del medio marino original, como *medio vital* de las células, en los Invertebrados de agua potable y aéreos.
- 5.- Permanencia del medio original, como medio vital de las células, en todos los Vertebrados,

Y advierte Quinton que para criticar este libro habrá que despojarse de los conocimientos tradicionales, o de los dogmáticos.

Y en el comienzo del resumen general de su Libro, Quinton dice que hay dos puntos sobre La Ley de la Constancia Marina Original de gran importancia a discutir:

- 1.- La vida animal, en estado celular, apareció por primera vez en el mar.
- 2.- A través de la serie zoológica, permanentemente, la vida animal ha tendido a mantener en un medio marino las células que componen sus organismos. Y todo organismo animal es un acuario en el que las células que lo constituyen continúan viviendo en las mismas condiciones acuáticas de los orígenes.

Sobre el primer punto Quinton abunda en que todas las formas animales que poseen respiración aérea, en su forma embrionaria presentan una respiración branquial primitiva. Y pone como ejemplo a los vertebrados. Todos los organismos animales derivan de organismos marinos, concluye Quinton.

Y sobre el punto 2 Quinton dice que la vida animal, desde sus comienzos ha ido creando organismos cada vez más complicados, tanto en el agua del mar como en el agua potable, y en la tierra. Y todos han mantenido como medio vital su medio original marino natural o reconstituido.

Antes de Quinton llegar a salvar vidas, sin ser médico, había recibido en su juventud el mensaje inconsciente curativo de un padre que ejercía la medicina en Chaumes en Brie, y que le había empujado a estudiar ciencias antes de empezar humanidades. A los 15 años ya había terminado el bachillerato de ciencias y después cursaría rápidamente retórica y filosofía. El doctor Quinton le sugirió al joven René que preparara, a continuación, los exámenes para ingresar en la escuela politécnica. Pero este adolescente -que decía señalando a una plaza en Chaumes: "Aquí tendré algún día mi estatua"- poseía tal efervescencia vital que rehusó limitarse a seguir un sendero trazado de antemano. Como todo genio creativo seguía su propio camino. Se apartaba de lo establecido. Y veía tantos caminos por descubrir, que cualquiera que hubiese elegido le habría llevado a ese grupo excepcional que hace las diferencias históricas en las diferentes ramas del conocimiento científico o la cultura. Y para eso no hacen falta títulos, sino conocimientos e ideas nuevas, o revolucionarias.

Para la época de iniciación de Quinton en las ciencias, gracias a Laude Bernarda, otro aficionado a la literatura, la ciencia experimental comenzaba a triunfar y los novelistas escribían obras que ellos calificaban de experimentales. Los poetas soñaban con renovar su arte a través de la ciencia. Y el maestro de esa generación de escritores, fue Gustavo Flaubert.

Quinton, que a los 30 años de edad sorprendió con su aparición en el ambiente científico, procedía del campo literario. Era el personaje de moda a finales y comienzos de los siglos XIX y XX. Las revistas científicas y la prensa se ocuparon con devoción de sus intensas actividades en diferentes campos del saber.

André Mahé hace otro señalamiento de gran interés que aporta datos para una mejor comprensión de la personalidad altruista de Quinton, lo que confirma la inmensa calidad humana que le adornaban. Cuando los trabajos de Quinton entusiasmaron al mundo intelectual y político, dice Mahé en su libro, *Gustave Le Bon*, director de la Biblioteca de Filosofía Científica de la editorial Flammarion, le pidió componer un volumen sobre la aplicación de las Leyes de la Constancia a los ámbitos de la sociología y la política. Lucien Corpechot, que asistía a la conversación, llegó con asombro a la conclusión, después de escucharles, que Quinton, por el momento, tenía deberes más apremiantes que escribir libros. He aquí parte del diálogo:

- ¿Pero qué deberes? –le pregunta Le Bon

- Salvar vidas humanas

- ¿Pero cómo?

- Abriendo Dispensarios Marinos.

El célebre sociólogo no pudo evitar el comunicar a amigos comunes que Quinton llevaba un poco lejos su afición a la paradoja. La idea de abrir Dispensarios Marinos le parecía cómica, pero el joven sabio no había hecho más que confesar su preocupación más profunda y perentoria.

Desde el comienzo de sus investigaciones, Quinton había comprendido que su concepción marina desembocaba directamente en un procedimiento para ayudar a evitar que los niños desnutridos siguieran muriendo de desnutrición y disentería.

El motivo que argumentaba Quinton en su época para no ocuparse de más informes sobre la Ley de la Constancia General (que reúne a las tres sub-leyes) e implicarse más en las diversas corrientes de pensamiento de la época, era su afán insaciable por salvar vidas.

Sin papeles y olvidado

Quinton descubrió las Leyes de la Constancia Marina, que describe en su obra maestra, *El Agua de Mar Medio Orgánico*, que lleva el subtítulo de "Constancia del Medio Marino Original como Medio Vital de las Células, a través de la Serie Animal". Su primera edición salió en 1904 con el título de *L'eau de mer milieu organique*. Daniel Lancereau, en la Introducción de la edición actualizada de mayo de 1995, dice que para esa época Quinton era asistente de laboratorio de fisiología patológica de los Altos Estudios del Colegio de Francia, que dirigía E.J. Marey, quien, en ese tiempo, era profesor de Historia Natural del Colegio de Francia, máximo organismo y autoridad de las ciencias naturales francesas. Lamentablemente, Marey, que era el mentor y protector oficial de un investigador sin títulos académicos, René Quinton, falleció cuando Quinton más lo necesitaba y ese fue uno de los motivos por los que sus descubrimientos no tuvieron el apoyo que deberían haberle dado los miembros oficiales del Colegio de Francia.

En 1906 Albert Dastre, el discípulo preferido de Claude Bernard, presentó en el Instituto de Francia, en una sesión solemne que reunió a las 5 Academias, un resumen de la Teoría de René Quinton, al que se había calificado como el autodidacta sin títulos. Después de referirse al Método Marino de Quinton, basado en sus Leyes de la Constancia Marina (Térmica, Osmótica, Lumínica), Albert Dastre concluyó de forma magistral:

"Darwin nos enseñó que la obediencia a la Ley de Adaptación, rige las formas animales. Quinton nos enseña que la resistencia a la adaptación, rige la vida animal. Ante la Ley de la Evolución planteada por Darwin, Quinton erige la Ley de la Constancia".

Paul Adam escribió en *Le Journal* refiriéndose a Quinton: "Una vez más, *el principio de transformación y el principio de tradición están recomendados por la ciencia como las dos fuerzas indispensables para la vida, para las sociedades y para el individuo.*"

De otra parte Jean Jaurés redactor del periódico *L'Humanité*, propiedad del partido socialista francés, afirmaba que: "**Desde Darwin no había aparecido nada más sensacional en ningún lugar en lo que respecta a la filosofía natural.**"

André Mahé, al que nos referiremos con frecuencia, en su libro "El Plasma de Quinton", se queja:

<<Al morir, sus dispensarios florecían, su número no cesaba de aumentar y el laboratorio de acondicionamiento de agua de mar, situado en Pessac, cerca de Arcachon, funcionaba a pleno rendimiento... Pero inexorablemente, a lo largo de los años, el recuerdo de Quinton se desvaneció; su teoría del agua de mar, medio original, por el contrario, se volvió la panacea de los mercaderes de la talasoterapia. Uno a uno los dispensarios cerraron y los compañeros de aventura fueron muriendo. A su vez, el laboratorio de Pessac se quedó anticuado y en 1980, a raíz de problemas con el Ministerio de Sanidad, se detuvo la elaboración de plasma. ¿Qué queda de la obra del gran biólogo? ¿Por qué han sido destruidas las ediciones de sus libros?>>

El largo plazo es el que le da la razón a los hechos. La prueba más universal sobre el ostracismo y el olvido al que se sentenció en la historia a muchos grandes hombres, es la trágica anécdota de Galileo al que en 1632, el inquisidor Papa Urbano VIII le puso ante sí de rodillas para que renegara de la teoría heliocéntrica de Copérnico. Todavía retumba en el eco de la historia: «*Eppur si muove*» (...de que gira gira...), la frase que pronunció cuando se levantó de la genuflexión que le salvó la vida. La Iglesia Católica tardó 348 años en reconocer que la tierra gira alrededor del sol y en sacar la obra de Galileo del Índice. Urbano VIII todavía está vivo en el año de 2002, y los dogmas científicos se siguen impartiendo rutinariamente en la universidades. Mientras se continúan ignorando los descubrimientos de Quinton. No hay porqué extrañarse de que en las universidades de todo el mundo no se impartan conocimientos tan fundamentales como que el 70% de nuestro volumen corporal es agua de mar. Momento para meditar.

¿Cómo es posible que estos vergonzosos olvidos de la ciencia hayan podido suceder?. Los dogmas científicos siguen mandando aunque, afortunadamente, siempre hay quienes quiebran las normas vigentes. Albert Einstein afirmó, <<los grandes espíritus siempre han encontrado oposición en las mentes mediocres>>. René Quinton, descubridor de la Leyes de la Constancia Marina, fue ignorado durante un siglo. Ahora está resucitando.

Historia contemporánea

Lo más reciente sobre la historia del Agua de Mar se vivió durante los primeros días de mayo de 2003, cuando en la Facultad de Medicina de la Universidad de la Laguna, Tenerife, Islas Canarias, se celebró el <<III Encuentro Interuniversitario Internacional sobre el Agua de Mar>>, para celebrar los 30 años de la repetición exitosa de las experiencias del <<Sangrado al Blanco de un Perro para Restituirle la Sangre Extraída con Agua de Mar>> (Hipovolemia Quirúrgica Total) realizadas por René Quinton en 1904. Experiencias que demuestran como el agua de mar es el mejor Sustituto de la Sangre. Sobre estas experiencias el lector, en el anexo correspondiente, podrá encontrar los detalles de los procedimientos. Procedimientos que cumplieron con todas las normas del **rigor científico** vigentes en las universidades españolas para la época. Con la ventaja de que no necesitaban someterse a los absurdos Protocolos de Ética de la Comunidad Europea vigentes actualmente y que, por ejemplo, llegan al colmo de la estupidez de exigir que para extraer la sangre de un perro haya que anestesiario previamente. Algo que pretendían hicieran Laureano Dominguez y el Dr. Angel Gracia cuando le presentaron a la Universidad de Barcelona la solicitud para volver a repetir las experiencias de Quinton y de La Universidad de la Laguna de acuerdo con los Protocolos de Ética vigentes actualmente.

En la citada Universidad, hace varias décadas, dos grupos de fisiólogos, veterinarios, agrónomos, médicos y laboratoristas, comprobaron con más de 30 perros lo que Quinton realizó en humanos y animales un siglo antes. Algo que la Humanidad se ha perdido porque la mayoría de los académicos y científicos de las Ciencias Biológicas de turno, a nivel universal y global, siguen empecinados en cumplir a raja tabla sus erróneos **dogmas científico**, que tantas desgracias le han traído a la Humanidad. Los HECHOS más sencillos, que son las más sabios, no cuentan para estas mentes retorcidas ahogadas en moléculas, átomos y tecnologías. Muchos científicos niegan los hechos de la Naturaleza, en vez de comprobarlos.

Los contactos previos para la organización del Encuentro en la Universidad de La Laguna, merecen ser divulgados para que el lector se dé cuenta de lo absurdo de los procedimientos académicos que rigen la mayoría de nuestras universidades. El Departamento de Fisiología de Universidad de La Laguna, **oficialmente**, desconcía lo que se había hecho unos 30 años atrás en materia de Agua de Mar en sus laboratorios; de todo lo cual hay pruebas y hasta fotografías; además de los testimonios de varios doctores de la época que todavía están vivos y trabajando en el hospital universitario. Con estos colegas departimos cordialmente, por largo rato, rememorando sus experiencias con el Agua de Mar en los perros.

Uno de los representantes de los fisiólogos vigentes y profesor de cátedra, brillante desconocedor del tema del Agua de Mar, a pesar de ser fisiólogo -para más señas- tuvo el atrevimiento de responsabilizarnos por los posibles trastornos renales que el agua de mar pudiera ocasionar en los niños que bebiesen el nutrimento más completo que hay en la Naturaleza. Posteriormente, el mismo personaje, en una reunión extraoficial en la cafetería de la Universidad de La Laguna, tras demostrar su ignorancia sobre el tema ante varios profesionales universitarios y expertos de diversas nacionalidades, sentenció que el Departamento de Fsiología no asistiría oficialmente a nuestras reuniones en una de las cuales, uno de sus colegas y profesor que hizo las experiencias, recordaría tan memorables fechas describiendo con lujo de detalles los trabajos realizados con los canes. Todo lo cual sucedió, dos días después, rodeado de un ambiente pleno de emoción por lo que significaba el revivir algo de tanta transcendencia para la Humanidad, pero que era negado por sus propios colegas.

En una exposición del Dr. Angel Gracia, aludiendo a la ausencia del Departamento de Fisiología de la Universidad de La Laguna, para discutir el tema del Agua de Mar como nutrimento, especialmente, en la infancia del tercer mundo, señaló refiriéndose a los fisiólogos de la citada universidad:<<estos científicos y universitarios estan demostranso su falta de humildad y valor para discutir académicamente temas tan transcendentales como los experimentados realizados por sus colegas de Universidad, con todo el rigor científico, hace varias décadas >>, y añadió: <<como español, me siento avergonzado ante académicos y colegas tan distinguidos como los que nos honran con su presencia, venidos de Mauritania, Colombia, Uruguay, Venezuela, USA y otros países. Lo sucedido en esta Universidad es una muestra del deterioro científico en la mayoría de los países, algo que deberían de tomar en cuenta los rectores, los ministros de educación y los presidentes y reyes de los diferentes países globalizados. Mi mayor vergüenza, ajena y propia, es haber tenido que esperar casi 70 años para saber que el 70% de mi volumen corporal es agua de mar, a pesar de que mi título de doctor por la Universidad Complutense, que está certificado en USA como equivalente a un PH.D. de Harvard, harían suponer que en las escuelas de párbulos ya lo tendría que haber aprendido>>.

Nota al Margen.- Angel Gracia discutió con algunos de los presentes en las Islas Canarias sus conceptos sobre los términos <<ciencia>> y <<científicos>>. Para Gracia *la Ciencia trata de entender y explicar racionalmente los hechos de la Naturaleza. Y Científico es el que trata de explicar los hechos*, pero que casi nunca lo consigue. Los hechos y la verdad son iguales, la misma cosa. Según Gracia la tecnología y las <<ciencias exactas>> han evolucionado y descubierto cosas fantásticas, pero las <<ciencias biológicas>> a pesar de la tecnología en la que se apoyan, ignoran casi todo de los seres vivos. Ignoran muchos hechos, como los del agua de mar, y la mayoría de sus investigadores justifican sus jugosas remuneraciones escribiendo <<trabajos científicos>> que sólo leen entre ellos porque se publican en revistas limitadas a ciertos cenáculos, a los que es imposible acceder si no se pertenece a algunos clanes. Los que se salen de las <<normas científicas oficiales>> son excomulgados y perseguidos hasta jurídicamente. He sido testigo de lo que afirmo, dijo Gracia en Tenerife y terminó con <<pero esos gurús de la ciencia, plenos de soberbia que ignoran casi todo del mar, quíeránlo o no, ellos mismos son agua de mar en un 70% >>.

Aceptado y Olvidado

El agua de mar isotónica que integra el 70% del volumen de los vertebrados, incluido el hombre y que, además, es el agua de la savia que circula por las plantas, pasa desapercibida para la casi totalidad de los científicos, biólogos, médicos y nutricionistas. Sin olvidar que el tema no se enseña, ni se comenta en las escuelas y universidades de casi todo el mundo. Nos consta porque hemos vivido en esos ambientes desde hace varias décadas.

Aceptado universalmente está:

- 1.- Que la vida se originó en el mar.
- 2.- Que la primera célula salió del mar.
- 3.- Que hace 3.800 millones de años –período precámbrico- apareció el fenómeno de la vida celular.
- 4.- Que para esa época los mares que cubrían a la Tierra tenían un volumen de agua varias veces mayor que el actual.
- 5.- Que en el año 2003 se acepta que las sales marinas, que incluyen todos los elementos de la Tabla Periódica, tienen una concentración de 35g de solutos por cada litro de agua de mar.
- 6.- Que, por lo tanto, cuando apareció la primera célula vivía en un agua cuya concentración de sales marinas era de 9g por 1l.

Olvidado está:

- 1.- Que la primera célula conservó como su medio interno, proporcionalmente, el agua de mar con los 9g de solutos por cada litro de agua.
- 2.- Que los vertebrados e invertebrados marinos tenemos, actualmente, como medio interno de nuestras células el agua de mar de los orígenes.

Aunque la Biología es la ciencia del agua, a ésta no se le da la categoría de ser uno de los nutrientes esenciales que permiten la existencia de los seres vivos. Hasta hace poco se la consideraba sólo como un líquido de relleno.

Algunas Consideraciones al Margen. Las consideraciones que siguen, son parte de la filosofía que ha regido a los autores:

- 1.- Los trabajos y los descubrimientos de Quinton y sus sucesores, hasta el día de hoy, 23 abril de 2003, siempre hicieron todas sus investigaciones y experimentos, tanto en animales como en humanos con agua de isotónica. Hubo y hay excepciones. Los pocos científicos e industrias que utilizaron el agua de mar hipertónica lo hicieron, hasta el presente, de una manera muy tímida.
- 2.- Desde mediados del año 2001, Laureano Dominguez y colaboradores, entre ellos el doctor Gracia, comenzaron a experimentar con el agua de mar hipertónica. Para administrar el agua de mar hipertónica se utilizaron las vías: endovenosa, subcutánea, intramuscular y rectal. Igualmente, gran cantidad de personas comenzaron a ingerir el agua de mar hipertónica por boca en dosis de tres vasos diarios. Las dosis parenterales fueron variables desde 1.250cc hasta 5cc.

El doctor Ángel Gracia participó en una experiencia donde el agua de mar se obtuvo directamente en alta mar, para ser inyectada inmediatamente. Por primera vez en la historia, y sin pasar por ningún procedimiento de filtraje, ni control sanitario específico de esterilización, él mismo se inyectó endovenosamente 180cc. (3 inyectadoras de 60cc, con ayuda de mariposa) de agua de mar hipertónica en un tiempo de 20 minutos. El valor de esta experiencia es completamente anecdótico y su protagonista recomienda encarecidamente que no se vuelva a repetir. La razón: creemos que para inyectar el agua de mar endovenosamente hay que tomar en cuenta que en el agua pueden haber partículas orgánicas de fito y zooplancton de 1µm en dispersión, dependiendo de las condiciones de luz, y otras variables.

3.- Por más de un año, miles de personas de todas las edades están ingiriendo por vía bucal agua de mar hipertónica diariamente. El procedimiento de tomar agua de mar hipertónica llegó a masificarse en muchos países de tres continentes. Varias investigaciones en niños y adultos se están llevando a cabo en diferentes países de Europa, América (Norte, Centro y Sur) y África. El agua procede de pozos, o directamente del mar.

4.- La intuición, después de estudiar las publicaciones de René Quinton, J. Jarricot, André Mahé, Philip Goeb y otros, nos llevó a creer que el agua de mar hipertónica, que rodea a todos los vertebrados e invertebrados del mar, no podía ser perjudicial para los vertebrados terrestres, tanto humanos como animales. Los trabajos de Quinton, contra lo que significó el pensamiento darwiniano, habían demostrado que los vertebrados –el hombre incluido- resisten al medio ambiente y no

se modifican internamente con el paso de los siglos. Íntimamente no se doblagan y, por ello, su medio interno es el mismo, el agua de mar original.

5- Un vertebrado puede vivir sin comida por cierto tiempo, pero si deja de tomar agua, muere en 3 días. Teniendo en cuenta que la biología es la ciencia del agua, la pregunta surge: ¿donde obtienen los vertebrados e invertebrados marinos el 70% de su volumen?, es obvio, en el: AGUA DE MAR HIPERTÓNICA DE SU HÁBITAT

Lo que sorprende es que estos temas se ignoren en la mayoría de los centros científicos, universidades y escuelas.

DESINFORMACIÓN INTERNACIONAL SOBRE CONTAMINACIÓN Y ESCHERISCHIA COLI. LA PLAYAS DE MIAMI VÍCTIMAS Y EJEMPLO A NO SEGUIR

Historia de la Rotorua de una Cloaca en la Bahía de Biscayne

Un ejemplo de la desinformación y confusión sobre lo que es la contaminación de las aguas marinas (la polución es otro tema), a nivel internacional, se puede comprobar en el INFORME del "MIAMI-DADE WATER AND SEWER DEPARTMENT" al "THE UNITED STATES ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY (U.S.EPA) REGARDING 54" SANITARY SEWER FORCE MAIN BRAKE & REPAIR AT MIAMI BEACH MARINA". (December 4, 2.000). **En español: se trata del INFORME DEL DEPARTAMENTO DE AGUAS Y CLOACAS DEL CONDADO DE MIAMI a la AGENCIA DE PROTECCIÓN DEL AMBIENTE DE USA, sobre la rotura de una cloaca de un metro y medio de diámetro en las aguas marinas de Miami.** En donde, minuciosamente y con toda clase de datos, se explican cuales son los parámetros en los que se basa oficialmente lo que conocemos por "contaminación microbiana de los mares" y cómo se mide esa contaminación. Son parámetros aceptados internacionalmente y que ponen de manifiesto una cantidad incalculable de contradicciones originadas por el **desconocimiento mundial** que la mayoría de los científicos y sanitarios tienen sobre el **agua de mar** y su relación con los gérmenes o microbios de las heces, **especialmente el Escherichia coli (E.coli), los colis fecales totales, los enterococos, el criptosporidium, la giardia, los enterovirus y los colifagos.**

El 20 de junio del 2.000, una cloaca de casi metro y medio de diámetro que conduce las aguas negras de varias zonas cercanas a las playas más importantes del área de la Biscayne Bay (Bahía Vizcaino) de Miami, fué perforada accidentalmente por el taladro de una constructora. Esta cloaca expulsó a la bahía unos cuatro millones de litros de aguas negras por hora, durante casi dos días. Inmediatamente a la rotura se cerraron al público las playas más importantes del Condado de Miami-Dade tales como las de South Beach, Fisher Island, Virginia Key, Rickenbacker y Key Biscayne, y se prohibió cualquier tipo de recreación acuática que pusiese a los humanos en contacto con el "agua contaminada" de la bahía de Biscayne. Todo lo cual también afectó a las islas donde habitan personajes muy famosos del mundo del espectáculo y la política a nivel nacional e internacional.

El escándalo adquirió proporciones incalculables. Los hoteles vieron cómo vertiginosamente eran anuladas reservaciones, incluso de convenciones y congresos. Según el periódico The Miami Herald (junio 22,2000) al Loews Miami Beach Hotel le cancelaron 700 habitaciones vendidas para una Convención Internacional de los Kiwanis. Los medios de comunicación editorializaban con el tema. Fotos aéreas de la mancha de las aguas negras que emergían en el lugar del accidente y de las playas de Miami completamente vacías, definían gráficamente la trágica situación ecológica, turística y económica. El prestigio de una de las ciudades turísticas más conocidas del mundo estaba en juego y duda. Era el idioma oficial contagiado a los medios de comunicación por la histeria de los sanitarios y expertos en la materia. Hubo excepciones, como veremos.

Uno de los hoteles de Miami Beach que sufrió las consecuencias de la incompetencia de las autoridades sanitarias de Miami en materia de contaminación, además del desconocimiento supino de algo tan simple como el fenómeno de la ósmosis,

Inmediatamente el Departamento de Agua y Cloacas del condado de Miami Dade entró en acción de una manera ejemplar. Todas las normativas para una emergencia del caso se pusieron en marcha. Y gracias al profesionalismo de la gente de ese departamento podemos comentar en este libro temas de los que teníamos ciertas referencias y hasta intuiciones, pero que no habíamos podido comprobar. No es fácil hacer periodismo de investigación y denuncia, porque para la denuncia de ciertos temas no hay casi espacio en la mayoría de los medios de comunicación, por lo que hay que recurrir a escribir un libro con las denuncias y luego buscar un editor que lo publique, como en este caso. Los entes oficialistas se manejan por manuales de procedimientos que, en el caso que nos ocupa, son víctimas del desconocimiento existente entre la mayoría de los sanitarios y científicos de lo que es el **poder desactivador** del agua de mar. Sin dejar de reconocer que los procedimientos seguidos para tratar el tema de la contaminación son los correctos para un sistema oficial a nivel internacional, discutiremos la gran cantidad de interrogantes y errores que desencadenan y contienen los denominados "**marcadores-indicadores de contaminación**" de las playas y costas en todo el mundo. De lo que Miami fué el ejemplo típico.

Utilizar a las bacterias E. coli, los coliformes totales y los enterococos, los protozoos Giardia y Criptosporidium, y ciertos retrovirus, como "marcadores-indicadores de contaminación", hablando del **agua de mar**, es inexplicable y no tiene sentido. Aclaramos que no nos referimos al **agua potable**, sólo hablamos del agua de mar. **Oficialmente se considera como agua contaminada aquella que contiene más de mil coliformes totales por 1l.** Supuestamente, y de acuerdo con la definición de contaminación, no de polución, la contaminación transmite microbios que, además de ensuciar y pudrir el ambiente, son capaces de provocar enfermedades infecciosas en los humanos y animales.

Es importante recordar que los gérmenes investigados como “culpables” de la posible contaminación marina son de **origen humano**. Y que todos (E. coli, Coliformes totales, Enterococos, Giardias, Criptosporidiums y virus) se encuentran instalados y conviven en cada uno de los intestinos de los humanos y, por lo tanto, son naturales e inoocuos o inofensivos. No producen ningún daño, por el contrario, son beneficiosos y tienen funciones que la mayoría de los científicos y sanitarios no han llegado a estudiar lo suficiente como para cambiar sus esquemas aprendidos y repetidos en casi todas las universidades y escuelas de del mundo. Este tema se desarrollará más detalladamente.

Y si el lector nos acompaña en la discusión del Informe aludido podrá sacar sus propias conclusiones sobre lo que nosotros proponemos en materia de contaminación marina.

Muestras microbianas

Bacterias: Se tomaron 52 muestras de agua de mar de diferentes puntos alrededor del punto de rotura de la cloaca en sucesivos días, comenzando el mismo día 20 de junio de 2.000, día de la rotura. Y se continuaron hasta el día 5 de julio, para un total de 16 días. Las distancias alcanzaban, en muchos puntos, hasta lugares situados a varias decenas de Kilómetros del lugar de la rotura. Más de 80Km de costa se cerraron en Miami. Dos de los puntos correspondían a muestras obtenidas exactamente donde se descargan las aguas negras, a dos millas y media de la costa. Mapas y estadísticas minuciosas de la toma de muestras se encuentran en el Informe aludido. Todo ésto corresponde a parte del Informe del Florida Department of Health (Departamento de Salud del Estado de la Florida).

Pues bien, atención, según le dijo el Dr. Markley, jefe del departamento de recursos naturales del Department of Environmental Resources Management (DERM) al diario The Miami Herald del 22 de junio del 2.000, sólo en dos lugares se habían detectado coliformes totales superiores a los standards considerados como normales y fueron uno con más de 200.000 coliformes totales en el mismo lugar de la rotura y, otro, de 13.000 en otro punto cercano al de la rotura (South Pointe). La explicación de que el primer día había 200.000 coliformes se debe a que en lugar de la rotura la salinidad del agua es menor, ya que predomina el agua potable sucia, lo que permite la vida de los coliformes. En cuanto entran en acción la **inmunidad y la dispersión** natural del agua de mar contra la materia orgánica accidental e invasora, el conteo de los coliformes pasa a indetectable. Lo de los 13.000 se explica porque hubo salidas de agua sucia intermitentes, hasta que se cerró definitivamente la salida de agua negra de la cloaca.

De otra parte, en el Informe aparecen datos que no se dieron a la prensa, y que demuestran cómo no sólo se hicieron conteos de coliformes totales, sino también de E.coli y enterococos. Al día siguiente de la rotura, 21 de junio, en South Pointe que había dado 13.000 (trece mil) coliformes totales por cada litro de agua, estaba **indetectable**. Y en el lugar exacto de la rotura, el día 22 de junio, el total de coliformes era de 80. Recordamos que por debajo de 1.000 (mil) se considera normal, mientras los E.coli estaban en 30 (treinta) y los enterococos indetectables. El resto de los puntos medidos, que sumaban 50, estaban todos **indetectables**, salvo el codificado como D-30, que es una de las cloacas que desemboca, mar adentro, a dos millas y media de la costa de Miami Beach. **Indetectable** significa que hay menos de diez coliformes por litro, o no hay.

El total de muestras analizadas fué de 435, en 16 días, que fueron tomadas en 52 puntos diferentes sospechosos de haberse podido “contaminar”. Hay que destacar que “sólo en dos de esos puntos se hicieron conteos superiores a los niveles no deseables”, tal como lo declaró al The Miami Herald, del día 22 de junio del 2000, el Dr. Markley, jefe del DERM Natural Resources de Miami. Lo que demuestra, estadísticamente, que el muestreo realizado fué lo suficientemente representativo. Apoyando a Markley, el doctor Mark Harwell, director del Center for Marine and Environmental Analysis de RSMAS, de la Universidad de Miami, declaró al mismo periódico, el mismo día que “aunque la contaminación continuase por varios días más, no dañaría ni a la fauna ni a la flora marinas de la bahía”.

Abrimos un paréntesis. De otra parte, la doctora Mary Joe Trepka, directora de Epidemiología y Control de la Enfermedades del Departamento de Salud, al mismo periódico, el mismo día, anteponiendo, indudablemente, sus razones políticas a las científicas declaró que << “No son justamente las bacterias, los parásitos, los virus y los gérmenes, sino también los químicos” los motivos por los que la gente debe evitar el contacto con las aguas contagiadas>>. Lo que la gente no entiende, o no se atreve a decir si lo comprende, es que los científicos y sanitarios den opiniones tan divergentes en momentos donde la alarma sanitaria se dispara. Circunstancias imprevistas en las que lo que hace falta es aplicar el sentido común con serenidad. Su declaración demuestra falta de liderazgo, e incompetencia sanitaria sobre el agua de mar. Y nervios, muchos nervios. Y este tipo de acciones no están muy lejanas del terrorismo científico que cierta autoridades (inconsciente o conscientemente) como algunas del CDC (Centers for Diseases Control) de Atlanta, están acostumbradas a utilizar de una manera abusadora por su posición gerárquica dictatorial para inhibir el derecho que tienen todos los ciudadanos del mundo a escoger libremente la Medicina que mejor les plazca, incluida la brujería. Derecho que el CDC de Atlanta le niega a las personas con SIDA, apoyado por el terrorismo científico indiscriminado que sus capos practican contra los pacientes, y científicos y sanitarios que disienten de sus mentiras. Cerramos el paréntesis.

Con los datos adjuntados, más los que tenemos en nuestros archivos, se comprueba que el agua de mar en Miami no está contaminada. Y que si se la contamina agresivamente, como lo fué con la rotura de una cloaca,

pasa a “niveles de contaminación tolerables” inmediatamente, en horas. Y que el **poder desactivador** del agua de mar neutraliza a los microbios accidentales, porque de lo contrario el mar sería un gran estercolero. Todo lo cual confirma nuestra tesis sobre el tema de la contaminación marina. La flora bacteriana, o los microbios accidentales, no son problema para el agua de mar, ni representan riesgo alguno para los humanos. El excelente trabajo realizado por las autoridades sanitarias del DERM de Miami nos ha suministrado las pruebas suficientes para reconfirmar nuestra tesis sobre el tema.

Estos trabajos fueron realizados por la firma “Hazen and Sawyer” (Environmental Engineers & Scientists) de Nueva York, que tienen una sucursal en Hollywood, Florida, quienes en la página dos de su Memorandum al Miami-Dade Water and Sewer Department, de fecha 21 de junio sugieren ciertas recomendaciones sobre la clorinización de las aguas, y en el punto 3 de sus “observaciones” dicen algo muy interesante, como:

Punto 3: “Los coliformes fecales se **reducirán** debido a los fenómenos físico/biológicos siguientes”:

1.- “La **dispersión**”

2.- “**Los coliformes naturales desaparecen bajo la acción del agua de mar y la luz solar**”.

Y sobre estos comentarios se continúa abundando con un ejemplo basado en lo observado, hace ya décadas, en 1968, con el desague de aguas negras en Hollywood: “Durante las horas del día en hora y media desaparecían los coliformes”, insite aclarando la observación de Hazen and Sawyer:

Punto 4: “Tenemos una preocupación con la clorinización de las aguas negras en dosis de 12mg Cl x 1l, aunque la acción se minimiza gracias a la dilución rápida y a la **decolorización natural del agua de mar**...El impacto del cloro libre en el ambiente será mínimo”. Y firma, con fecha 21 de junio, Peter E. Robinson a nombre de Hazen and Sawyer.

Una aclaratoria nuestra sobre los términos <<clorinización>> y <<decolorización>>. Los sanitarios tratan regularmente las aguas con cloro químico para descontaminarlas de gérmenes, tal como lo hicieron en Miami. Para excusarse de los problemas que este agente químico pueda causar como agente de la polución, hacen ver que el agua de mar tiene un <<**poder decolorizante**>>, capaz de desactivar el poder dañino del cloro utilizado en las Plantas de Tratamiento de aguas negras. Poder que el agua de mar desarrolla a través de la **biocenosis** que es capaz de transformar los elementos químicos en orgánicos y biodisponibles para la nutrición de peces y humanos. Lo que confirma los poderes del agua de mar como disolvente universal y descontaminante hasta de la polución. De donde se deduce que uno de los secretos del agua de mar está en que su **cloro** natural, biológico, orgánico y biodisponible, y definitivamente no químico, es uno de los recursos que posee para acabar con la “contaminación microbiana” **accidental** que los humanos vertemos en sus entrañas inmisericordemente y sin respeto. Este comentario sobre lo contradictorio del pensamiento oficial sobre el agua de mar, demuestra que, sin darse cuenta, algunos sanitarios están de acuerdo con nuestros planteamientos.

Hacemos otra aclaratoria para referirnos al concepto de que el “agua de mar y la luz solar” tienen poderes desactivadores, tal como lo señala el Informe de 1969, pero, destacamos que se ha comprobado que el agua de mar actúa lo mismo tanto con luz solar como en su ausencia, en la noche. Su poder desactivador es permanente.

Además, entre otros estudios que se han hecho sobre la **autodepuración** marina, hay uno que indica cómo las diferentes poblaciones de microorganismos se regulan unas a otras mediante un complejo mecanismo influenciado por factores tanto de orden químico y físico, como biológico. Aunque la actividad de los depredadores tiene una función importante, la regulación de las diferentes poblaciones de microorganismos se debe, esencialmente, a la actividad indirecta de ciertos mediadores químicos sintetizados por algunos organismos marinos, tales como las algas superiores, las bacterias y los microorganismos fitoplanctónicos.

Posteriormente, el informe se extiende en gráficos y curvas donde se demuestra cómo, en las investigaciones de 1968, los coliformes desaparecieron en el océano por la acción del agua de mar y la luz solar, según el informe del trabajo que se publicó en 1969 con el título de “Diffusion of Sewage Effluent from an Ocean Outfall” by Robert E. Stewart, Hugh D. Putman, Richard W. Jones in Civil Engineering in the Oceans II. El tiempo promedio de desaparición de los coliformes en el mar fué de hora y media después de ser vertidos por la cloaca a dos millas y media de la costa.

Consideramos oportuno hacer un paréntesis para dar a conocer lo que la revista **Nature** de diciembre 2002 (19-26; 420 –6917-:806-10) publicó en un trabajo científico con el título de <<**SAR11 clade dominates ocean surface bacterioplankton communities**>> que firman Morris RM, Rappe MS, Connon SA, Vergin KL, Siebold WA, Carlson CA y Giovaanni SJ, nada menos que 7 científicos del Department of Microbiology de la Oregon State University de USA, en el que se afirma que la bacteria del plancton conocida como SAR11, representa **un tercio** de las células que se encuentran en la **superficie** del agua de los océanos y que este grupo microbiológico que componen las bacterias SAR11 es el de más éxito entre todos los organismos que habitan el planeta Tierra. Pues bien, la tal publicación dice que de estos organismos, tan extraordinariamente exitosos, **se sabe muy poco** (“**little is know about this orgnisms**”). El lector sacará sus propias conclusiones.

Pero, por si lo anterior no fuese suficiente para darnos cuenta de cuán poco sabemos del agua de mar, analizaremos, bajo el mismo prisma, según el citado informe de Hazen and Sawyer, lo que ocurre con los protozoos: **Giardias y Criptosporidium** en los océanos “contaminados”. Este informe de 6 páginas que va acompañado de toda clase de gráficos y mapas, tiene fecha del 29 de junio y lo firma James T. Cowhill, P. E., vicepresidente de Hazen and Sawyer. Veamos que dice sobre los

Protozoos: En la página 5 del informe Cowhill afirma que las Giardias **desaparecen** en 3 horas y los Criptosporidiums antes de las 48 horas por simple acción del **agua de mar y la luz solar**. Y añade que los procedimientos utilizados para eliminar las Giardias y los Criptosporidium en las Plantas de Tratamiento de las aguas negras no eliminan estos protozoos.

En otro informe sobre el estudio hecho en Giardias y Criptosporidium de muestras obtenidas en las playas de Miami Beach, con fecha de julio 3 y 6 del año 2.000, y analizadas por Environmental Associates Ltd. con sede en Ithaca, New York, y firmada por su presidenta Susan N. Boutros, Ph. D., se certifica que “no se detectaron Criptosporidium o Giardias en ninguna de las muestras colectadas en esas playas”. Por el contrario, las muestras de agua recogidas en la Estación de Bombeo salieron positivas a Giardias y Criptosporidium en cantidades “tolerables” para la salud humana. A veces la duda surge y uno se pregunta si estos científicos sabrán bien lo que quieren decir cuando pontifican utilizando términos como: “aceptable, o tolerable”. Y más cuando se refieren a billones de microbios que **conviven** con los humanos y los animales **pacíficamente**.

El trabajo presentado por la doctora Boutros, de 25 páginas, se extiende con una serie de cuadros estadísticos en los que el “no se detectaron Quistes de Giardias u Ooquistes de Criptosporidium” es una constante, así como el número cero para significar que no hay contaminación. Destacamos que el informe no se refiere a los protozoos en su forma adulta o larvaria, sino a sus ooquistes y quistes, cuyo contenido puede estar lleno o vacío. Si las formas quísticas de estos gérmenes no soportan el agua de mar, menos lo van a hacer los adultos. Los términos quistes, ooquistes, y esporas (muy bien conocidas después de sep-11) es lo que correspondería a lo que en lenguaje llano serían los “huevos” con los que estos protozoos (los parásitos también) se reproduce, o perpetúan, o multiplican y se defienden del ambiente.

Environmental Associates Ltd. y su presidenta adjuntan un resumen sobre “Cryptosporidium & Giardia” en el que entre otras cosas se puede leer que: “si se pudiesen detectar estos parásitos (*¿salidos de los ooquistes y quistes?*) **no serían dañinos** para los humanos”. Y como contradicción añade que: “sólo los ooquistes y quistes tendrían el potencial de ser infectivos. Sin embargo, su presencia indica una infiltración en los suministros de agua”, finaliza el párrafo informativo. A continuación se señalan, hasta con dibujos, lo difícil que es hacer un diagnóstico diferencial entre lo que es un ooquiste o un quiste, ya sean vacíos o llenos. Pero, de todas formas, los científicos insisten en afirmar que algo que no tienen aclarado ni definido y que, además, es inofensivo para los humanos, es el **marcador-indicador** oficial de contaminación, por el que se cierran y abren playas, con incontables consecuencias nefastas para la economía y la angustia innecesaria para una sociedad que vive de sobresalto en sobresalto por culpa de este tipo de **terrorismo científico** injustificado que ha llevado a la gente a pagar casi más por un litro de agua que por un litro de gasolina, o de cerveza, cuando tres cuartas partes del planeta son agua.

Virus: En el mismo informe de *Environmental Associates LTD.*, firmado por su presidenta la doctora Boutros, se dice que seis muestras de agua de mar se colectaron, en diferentes lugares de Miami Beach el 6 de julio del 2.000, para controlar los posibles enterovirus tal como lo exigen los protocolos vigentes desde abril de 1.996. Se hicieron pruebas de diagnóstico viral en cultivos sembrados en riñón de **mono verde de África** (simio al que erróneamente le echan la culpa del SIDA) en los laboratorios de *Environmental Associates LTD* y de RT-PCR (Revers Transcriptasa – Polimerasa Chain Reaction; o Transcriptasa Revertida – Reacción en Cadena de la Polimerasa) en los laboratorios de *American Water Works Service Company, Inc.*

La Boutros, en su informe virológico, se extiende en explicar metodologías técnicas que no son del caso discutir en este momento, pero de las que sí merece la pena destacar algunos comentarios al margen de ,en cierta parte del proceso, hablan de **“artificial sea water”** (agua de mar artificial) y de **“agua salada”**. En otra parte de este libro se habla de la composición del agua de mar artificial y cómo el agua de mar no se puede, ni siquiera, imitar y nunca reconvertir desecando el agua de mar para obtener un sedimento al que luego se le añade agua para obtener el producto original. El “agua de mar” así obtenida nunca tendrá las propiedades originales del agua de los océanos. Por lo que ésta es una “premisa” **falsa** para cualquier investigación en la que esté involucrada la teórica “contaminación del agua de mar”. Lo mismo se puede decir del **agua con sal**. Por si fuera poco la Boutros sigue diciendo que estas técnicas dan falsos positivos con facilidad. Algo que está más que comprobado cuando no se trabaja técnica y correctamente con los virus-retrovirus, tal como lo demuestran E. Papadopoulos-Eleopoulos, y P. Duesberg (1999) en investigaciones sobre el SIDA. Definitivamente afirmamos que la utilización del agua de mar artificial descalifica cualquier investigación sobre los virus, o cualquier microbio, que se haga en los laboratorios, por más prestigio que tengan las universidades donde se encuentren esos laboratorios.

Según los resultados de la Boutros **todas** las muestras tomadas directamente del mar fueron **negativas** a la prueba del RT-PCR, o sea, de la *Transcriptasa Revertida - Reacción en Cadena de la Transcriptasa Revertida*, mencionada anteriormente.

Para los poco familiarizados con este tema, recordamos que la prueba en cuestión, descubierta por el doctor Kary Mullis, Premio Nobel (1993), permite poner a los virus, que son infinitesimalmente pequeños, de un tamaño detectable para los científicos. Kary Mullis para explicar el significado de su descubrimiento pone el ejemplo de que la prueba del PCR *“permite poner la aguja perdida en el pajar del tamaño del pajar”*. Y gracias a esta técnica científica se puede averiguar la paternidad de un bebé, o poner en el mayor de los ridículos la desfachatez y cara dura de todo un presidente de los EE.UU, o USA, como lo fué un tal Bill Clinton, en la época de sus correrías por la Casa Blanca con la pasante escolar conocida popularmente con la “Mónica esa”.

Algo que se permitieron, también, por la madrileña Casa de Campo y terrenos aledaños, algunos principitos y reyecitos.

Por si fuera poco el informe de la *Enviromental*, firmado por la Susana Boutros aclarando el tema de los Non-Polio Enterovirus, buscados en el agua de mar de Miami Beach con resultado negativo -además de otros (hepatitis)-, la doctora incluye una página divulgativa sobre el tema difundida nada menos que por **The Division of Viral and Rickettsial Diseases del National Center for Infectious Diseases** y del **Centers for Control and Prevention, (1998)**, o sea, el mundialmente conocido como **CDC de Atlanta**, y mejor recordado como el **templo de la desinformación dogmática**.

En la divulgación que hace el CDC se dice que los enterovirus están compuestos de RNA, o sea, que son clasificados como **retrovirus**, igual que el virus ese ("VIH") que todavía no han secuenciado los dogmáticos "científicos", y el oficialismo se empeña en decir que es la causa del SIDA. El panfleto señala que esos virus están en las heces **normalmente**, pero que el hecho de tenerlos, no quiere decir que esas personas "infectadas" se enfermen; literalmente dice: "Most people who are infected with enterovirus **have no disease at all**". Y alade: "si un niño recién nacido se infecta **raramente enfermará** o morirá por esa causa".

FDA (Drug & Food Administration), las Heces Fecales y el E. coli

Par seguir la línea oficialista de los dos grandes poderes que manejan y controlan la salud, las drogas farmacéuticas y la alimentación en USA, es que reproducimos este Informe de la FDA aparecido en uno de sus órganos de difusión el *Bacteriological Analytical Manual Online of the United States Food & Drug Administration of Center for Food Safety & Applied Nutrition*, de septiembre del 2002, o lo que es lo mismo, del lugar donde se pautan las directrices mundiales globalizadas de las normas sanitarias para todo lo que los americanos consideran como la Salud Pública Globalizada, que ellos dirigen dictatorialmente a su antojo y los demás países las aceptan como si estuviesen en un cardumen de peces, desde ese lugar, repetimos, se emitieron unos conceptos, regulados por ciertas normas, sobre lo que es la contaminación de las costas y playas, en base a unos parámetros que demuestran cómo la mayoría de los científicos y sanitarios ni saben pensar, ni razonar, ya que aceptan y difunden conceptos reñidos con la realidad de los **hechos**. Para ampliar la idea transcribiremos la lección que nos suministran los mismos americanos, en la que su primera parte es toda una cátedra muy didáctica de lo que es la bacteria *E. coli*. La segunda parte coincide, en consistencia y manipuleo, con todos los absurdos a que nos tiene acostumbrados la FDA (Food and Drug Administration) y el CDC (Centers for Diseases Control) de Atlanta (caso del SIDA). Leamos lo que difundieron:

<<**E. coli**: la *Escherichia coli*, originalmente conocida como *Bacteria coli comune*, fué identificada por el pediatra alemán Theodor Escherich. La bacteria está muy difundida en el intestino de los humanos y en los animales de sangre caliente (homeotermos) **predominando** en el intestino y en la flora intestinal que mantiene las condiciones **fisiológicas** y de **salud** de sus hospedadores. La *E. coli* es un miembro de la familia *Enterobacteriaceae* que incluye varios géneros de bacterias, incluidos los conocidos como <<patógenos>>, tales como *Salmonella*, *Shigella*, y *Yersinia*. La **mayoría de las cepas de E. coli no son patógenas**, -dicen los especialistas- pero pueden ser patógenas oportunistas que lleguen a crear problemas a las personas **inmunodeprimidas**>>. Las palabras resaltadas hablan por sí solas; son suficientes como para crear suspicacias en el lector. Y sigue la historia de la *E. coli*, según los americanos:

<<En 1982, Sharding propuso el uso de la *E. coli* como un **indicador de contaminación fecal**. Esto se basó en la premisa de que la coli es muy abundante en las heces de los humanos y de los animales, y no fácilmente encontrada en otros hospedadores. La coli tiene el privilegio de ser fácilmente detectada porque tiene una gran habilidad de **fermentar la glucosa convirtiéndola en lactosa**, y es más **fácil de aislar** que otros gérmenes considerados como <<patógenos>> para el intestino. Se **supone** que la presencia de coli en la comida o el agua es porque estos alimentos han estado en contacto con la heces y que, por lo tanto, existe la **presunción** (*no la certeza, ni seguridad*) de que allí existe la **posibilidad** de que haya <<patógenos>>. Aunque el concepto de usar a la *E. coli* como **indicador indirecto de un riesgo para la salud** (*ojo a la expresión*) está muy bien difundido, es un método muy **complicado en la práctica**, ya que hay otras bacterias del intestino como las de los géneros *Citrobacter*, *Klebsiella* y *Enterobacter* que, también, fermentan la glucosa en lactosa y tienen características fenotípicas muy similares al género *Escherichia*. Por lo tanto, **no son fácilmente diferenciables**. El resultado de estas decisiones es que se consideran como **coliformes** a todo este **grupo** de bacterias intestinales citadas anteriormente. Por lo tanto, el US Public Health Service (Servicio de Salud Pública Americano) **adoptó** (*y con ella el mundo entero*) el término coliforme como un **standard sanitario** de gran significado.>> (*La confusión oficial sigue aumentando; no importa que la coli sea inocua y fisiológica, y que a las otras especies las consideren patógenas, de todas formas van al mismo saco; pareciera que los sanitarios globalizados están eximidos de la precisión científica; y que la Salud Pública sea un juego de niños*). Continuamos con la transcripción del manual:

<<Aunque los coliformes son fáciles de detectar, su asociación con la contaminación fecal fué **cuestionada** porque algunos coliformes **se encuentran de manera natural en el ambiente** (*sin ser peligrosos, especialmente la E. coli*). De todas formas -sigue el manual- se decidió que **los coliformes de las heces fecales son los indicadores de la contaminación**>>. *Después de esta conclusión tan lógica, razonada y científica, el manual abunda en cómo los diferentes géneros de bacterias entéricas, ya mencionados, coinciden, o no, en cuanto a la temperatura óptima de fermentación para convertir la glucosa en lactosa, y otras disquisiciones muy científicas, como vemos, y que se basan en los trabajos de un tal Eijkman. En conclusión según el oficialismo:*

<<La **E. coli emerge como un indicador de contaminación**, en representación de los otros especímenes, particularmente por su gran facilidad de ser identificada rápidamente>>. *Y a otra cosa. De ahora en adelante donde haya E. coli, hay heces y hay contaminación. No importa que la E. coli, en este mismo manual, haya sido identificada como*

natural, fisiológica e imprescindible para la buena salud de un hospedador sano. Sin olvidar que el agua de mar con su poder desactivador neutraliza a la E. coli rápidamente.

Sería bueno recordar en este momento que desde que nos engendran estamos rodeados de las **heces intestinales de nuestra madre** que contienen cantidades billonarias de *E.coli* y que todos los animales, permanentemente, desde el nacimiento hasta la muerte, llevamos heces en nuestros intestinos enriquecidas con **bacterias coliformes** sin las cuales nuestra vida sería imposible.

Queremos dejar bien aclarado que nuestros comentarios **y crítica al tema de la E. coli como marcador de contaminación**, se refieren sólo a su relación con el agua de mar. No hacemos comentarios sobre los coliformes como marcadores de contaminación para las bebidas gaseosas y aguas minerales de mesa (**alimentos convencionalmente tradicionales**) y las aguas negras o de alcantarillas terrestres. Incluida el agua potable.

No es fácil para un **profano**, ni para una persona de mediana formación cultural como nosotros, entender que se esté valorando y pontificando sobre la contaminación de las costas y las playas, de todo el mundo, en base a un germen que es beneficioso para sus hospedadores. Con esto no estamos diciendo que estemos de acuerdo con que las **cloacas** desemboquen en la playas, o que estemos a favor de la polución de las costas y las playas, y mucho menos con las colillas que en las épocas veraniegas abundan más que la arena. Contra esta <<contaminación colillera>> vergonzosa no se hace nada en las playas.

De la ignorancia que tenemos sobre el agua de mar, sus características y habitantes, la publicación de *Nature*, que sigue, es todo un ejemplo. No sabemos casi nada del tema de la <<contaminación bacteriológica>> del mar, pero aceptamos como cardúmenes de sardinas todo lo que la mayoría de los científicos se imaginan y manipulan de acuerdo a sus intereses particulares o de grupo investigativo.

Colifagos: Definidos como virus de las bacterias que infectan a la *Escherichia coli* multiplicándose en ella, y diseminándose en las aguas negras utilizando a las heces como vehículo. Aunque el Informe señala que los colifagos se utilizan como **marcadores-indicadores** de contaminación para los coliformes, no les da tanta importancia como a las bacterias, los protozoos y los virus en general. Pero, el informe aclara que no representan ningún peligro para los humanos. De todas formas, su baja cantidad en las aguas es significativa para clasificar su calidad, tanto de las potables como de las de cloaca. A su vez, se utilizan como marcadores del RNA de ciertos virus entéricos infecciosos para los humanos, según la revista *Nature*.

La información difundida sobre los virus, y los gérmenes en general, **referida al agua de mar**, es un monumento a la ignorancia del tema del agua de mar en **casi todas** las jerarquías científicas y sanitarias tanto en USA, como en cualquier parte del mundo. Nos consta que entre esas personas hay gente honesta que participa de nuestras propuestas, pero que por diferentes razones, muy humanas y comprensibles, tienen que agachar la cabeza y humildemente comulgar con ruedas de molino, y si no lo hacen son perseguidos y, finalmente, despedidos de sus puestos de trabajo. Esa es la realidad que hemos comprobado.

Océanos y Salud Pública

Lo que sigue puede dar una idea del tiempo que se ha perdido en las investigaciones marinas por haber olvidado a René Quinton durante todo un siglo. Los científicos más preocupados en viajar a la Luna que en ocuparse de lo que significan las tres cuartas partes acuáticas del volumen terráqueo para todos los seres vivos del planeta Tierra, se han olvidado las tres cuartas partes de su volumen acuático. El mismo volumen que ocupa el agua de mar en cada uno de los seres vivos, su 70%. Lo último sobre la relación entre el mar, los animales, incluido el hombre, y las plantas, se resume en los tres próximos trabajos consecuencia de nuestra estancia en Miami, en el período comprendido entre septiembre de 2002 y abril de 2003, unos seis meses. Hay detalles que definen situaciones.

Meeting en Miami. Feb 2003

Comentarios al Margen de 3 Reuniones Científicas Oficiales sobre Asuntos Oceanográficos y de Salud Pública en la Universidad de Miami, USA. Se celebraron dos reuniones sobre el tema Oceanografía y Salud Pública en Miami, USA, en las que tuvimos la oportunidad de participar. Fueron el 27 de febrero y el 28 de marzo de 2003. En la primera, sobre <<Océanos y Salud Pública. Riesgos y Medicamentos Marinos>>, lo más destacado fué la aceptación de las conclusiones sobre una reunión anterior en North Carolina, en diciembre de 2001. Conclusiones que se ofrecían en un folleto muy bien documentado al que nos referiremos posteriormente. Cronológicamente vamos del final al principio de las discusiones sobre estas 3 historias.

Dogmatismo científico-universitario, 2004

Hemos comprobado, una y otra vez, la ignorancia sobre el agua de mar en los centros de investigación y enseñanza más famosos y acreditados del mundo, tanto en Europa, como en América. La soberbia es la característica común a todos los que creen tener la verd. Por el ejemplo, el doctor Gracia tiene la experiencia reciente del doctor J.W.F, profesor de Biología Marina y Pisciculturas de una Universidad del Sur de Florida, USA, con post-doctorado en la Universidad de California, que desconocía que el 70% del volumen acuático de un pez es Agua de Mar isotónica, aunque vive en un medio hipertónico. Ante lo irrefutable del hecho, miró "para otro lado" y se escusó con un "tengo una reunión urgente en mi departamento", desapareciendo. Había testigos en la conversación. Raramente hay excepciones entre estos científicos marinos, casi siempre escépticos. ¿La razón?. Los sistemas dogmáticos de educación, que no permiten la

discusión abierta y democrática. La competencia económica para estar al día con la sociedad de consumo, en vez de al día con el sentido común científico, ciega a la mayoría. Hay que guardar el puesto y la beca. No hay que molestar al jefe del departamento. Ser políticamente correctos. Haría falta una gran dosis de humildad para aceptar que hemos sido ignorantes de cosas tan fundamentales como que el 70% de los vertebrados marinos, aéreos y terrestres somos agua de mar. Después de ir a la escuela y a la universidad, hacer grados doctorales y postdoctorales, debe ser muy amargo darse cuenta de la descomunal ignorancia que tenemos sobre el mar, los peces y nosotros mismos.

“Océanos y Salud Humana. Riesgos y Medicamentos del Mar”
 (“Oceans and Human Health. Risks and Remedies from the Sea”)

Con el título anterior se celebró en la ciudad de Miami el 27 de febrero de 2003, en el auditorio de la Rosenstiel School of Marine & Atmospheric Sciences (RSMAS) de la Universidad de Miami, USA, un Foro en el que participaron destacados miembros de la comunidad científica americana. Tuvimos una intervención en la que llamamos la atención sobre las investigaciones de René Quinton. Personaje desconocido en este ambiente y al que no se le da ninguna importancia. Los tópicos discutidos fueron:

Marea Roja
 Productos Farmacéuticos del Mar
 Bacterias y Playas
 Los Animales Marinos Ayudan a Encontrar Curas contra las Enfermedades
 Cambios Globales del Clima
 Ética y Ambiente
 Y mucho Más

Un Año Antes en North Carolina. Dic. 2001

Lo que allí se escuchó debería ser muy interesante para cualquier persona que haya investigado el legado de René Quinton. Lo que más nos llamó la atención fué la publicación hecha sobre una reunión anterior, patrocinada por los mismos organizadores, y celebrada en diciembre del año 2001. Del resumen publicado sobre esta reunión hacemos un análisis. Para ello damos una traducción interpretativa y crítica de lo leído. Varias acotaciones intercaladas corresponden a la traducción literal. Nuestros comentarios críticos van entre paréntesis, detrás de casi todos los párrafos. Esto lo hacemos porque es sorprendente la cantidad de temas que, a altos niveles científicos, se desconocen sobre el agua de mar desde el punto de vista quintoniano. Sin embargo, en los medios de comunicación social, y ciertas revistas especializadas, lo que se percibe es que la mayoría de los científicos cuando hablan de la contaminación marina y la salud, tienen la situación controlada y que dominan el tema. Nos estamos refiriendo a la relación entre los humanos, los animales, tanto acuáticos como terrestres, la salud y el agua de mar con todo su mundo macro-microscópico vivo, químico y bioquímico. Incluido el potencial nutricional y terapéutico del agua de mar, prácticamente desconocido por la mayoría de los científicos marinos. Pareciera que la gota de agua de sus respectivas especialidades, no les permite ver la inmensidad del océano. A esos altos niveles intelectuales no encontramos una sola persona que supiese quien fue René Quinton. Estamos refiriéndonos a USA y a las personas que asistieron a esta reunión. Así comienza el informe traducido de lo acontecido en North Carolina:

Con el título de VECTOR & WATER-BORNE DISEASES, y teniendo como moderador a Jed Furhman, comenzaron las sesiones de North Carolina, advirtiéndolo el mismo Furhman que los gérmenes <<patógenos de los humanos>>, en el medio ambiente marino, causan problemas de salud importantes y la pérdida de billones de dólares en todo el mundo.

(Comentario: Quiere decir que son los <<gérmenes humanos “patógenos”>> los que crean el problema. Por lo tanto, no son los gérmenes marinos la causa de la contaminación a los humanos, según Furhman).

En el resumen de Furhman, para facilitar el análisis de los problemas que ocasionan los gérmenes humanos en el mar los clasifican en cinco puntos contradictorios –luego veremos porqué- : 1), exposición de los humanos a los vectores y a las enfermedades de procedencia marina y humana. 2), tipos y fuentes de los <<patógenos>>. 3), detección y cuantificación. 4), desarrollo de standards biológicos. 5), prevención.

El informe señala que hay 2 formas de contagio para los humanos: 1), al **comer**, sobre todo invertebrados con concha; y 2), al recrearse, **nadando** y surfeando. Los invertebrados son la primera causa de contagio para los humanos porque estos animales marinos, recubiertos de concha, se alimentan filtrando los nutrientes del agua de mar, y siendo capaces de extraer las pequeñas partículas dispersas en su contenido que le sirven de alimento. Algunos de estos invertebrados con concha (almejas, mejillones, ostras) y crustáceos en general, se nutren directamente con bacterias. Y los humanos se comen muchas de estas especies hasta crudas y enteras, incluido su aparato digestivo, lo que puede ser la causa directa del contagio. Hay otras fuentes de penetración de los gérmenes a través de **heridas** en la piel, o directamente por las mucosas de los oídos y los senos nasales, y **tragando** el agua de mar.

(Comentario: De lo anterior se deduce que los gérmenes son capaces de sobrevivir largo tiempo en el mar y en el interior de los invertebrados con concha. Aunque posteriormente el informe se contradice al respecto, admitiendo que escasamente sobreviven por un día.)

Los <<patógenos>> que el oficialismo marino considera como más peligrosos para los humanos <<procedentes del mar>>, son algunos virus, bacterias y gérmenes unicelulares tanto del fito como del zooplancton, la mayoría de los cuales estaría entre los flagelados protozoarios. Los americanos les llaman **protistas**. Entre las bacterias citan a ciertos

organismos marinos nativos. Como ejemplo de nativos citan al *Vibrio vulnificus* y al *V. parahaemolyticus*, aunque asegura el reporte de Furhman (2001) que <<la mayoría proceden de humanos y animales terrestres>>. Y continúa Furhman textualmente:

<<Como los virus tienden a tener un limitado número de hospedadores, probablemente los virus <<patógenos>> del agua de mar proceden de fuentes humanas -y entre paréntesis aclara- (primero utilizando como transmisión la vía fecal, aunque de procedencia sanguínea originada en las aguas residuales que le llegan al mar). Los protozoarios -protistas- pueden incluir formas nativas del mar como las de los dinoflagelados productores de toxinas -mareas rojas- y posiblemente otros gérmenes del género de los *Cryptosporidium* y *Giardia*>>.

(Comentario: ¿ El origen de los gérmenes que afectan a los humanos procede de los habitantes del mar o de la tierra?. Y sería buena otra aclaratoria sobre el concepto de enfermedad e intoxicación, porque: las algas de la marea roja, los dinoflagelados productores de toxinas, ¿enferman infectando, o intoxicando?).

Fuentes que contagian el mar. Según el informe Furhman el mar se contagia con los afluentes que le caen de la tierra que vienen contaminados con gérmenes de humanos y de animales, e igualmente con las filtraciones procedentes de flujos subterráneos de agua contaminados por los pozos sépticos cercanos a las orillas de los mares. Y aquí viene una acotación muy interesante:

<<Cuando los <<patógenos>> llegan al agua de mar, la mayoría son **inactivados**, y aniquilados por una gran variedad de **procesos naturales** (¿cuales serán?), probablemente los mismos que se encargan de controlar las bacterias, virus y protozoarios marinos. Las bacterias y virus del mar son extremadamente abundantes. Normalmente las concentraciones de los gérmenes llegan a cifras de **hasta nueve mil millones de bacterias por litro de agua de mar**, y de diez mil millones de virus por litro de agua de mar, y que aproximadamente **en veinticuatro horas son inactivados** naturalmente. Estos microbios son inactivados o removidos por los protozoarios, la luz solar y las enzimas, así como porque se adhieran a otras partículas, y por diferentes procesos más aunque, todos estos detalles, no han sido investigados adecuadamente. Conocemos relativamente poco sobre lo que sucede con los <<patógenos>> en el ambiente marino. Un mejor estudio de lo que sucede con los gérmenes propios del mar, nos ayudaría a entender mejor lo que sucede con los gérmenes que los humanos vertemos al mar. Algo que sería interesante averiguar – continúa el informe- es como los <<patógenos>> son contactados por las partículas mencionadas anteriormente y depositados en el fondo marino para, posiblemente, ser resuspendidos posteriormente. Es posible que los sedimentos marinos protejan a los <<patógenos>> convirtiéndose en auténticos reservorios de microbios. Esta forma de interacción entre los <<patógenos>> y el sedimento protector puede ser relevante para entender cómo los <<patógenos>> llegan hasta los invertebrados con concha y a los nadadores>>.

(Comentario: Este párrafo, con su lenguaje cantinflesco, como lo es en casi todo el documento, habla por sí sólo. ¿Los gérmenes se desactivan o no se desactivan en un periodo de 24 horas?, preguntamos nosotros. No se tiene ni idea de cómo los <<patógenos>> llegan a los invertebrados con concha y a los nadadores, pero se afirma que la gente se contagia con los mismos gérmenes que nosotros vertemos en el mar. ¿No será que la gente se enferma porque, coincidentemente, le bajan las defensas y sus misma flora bacteriana se activa?. Lo de los sedimentos sólo demuestra la ignorancia que tenemos sobre lo que Furhman llama <<procesos naturales de inactivación bacteriana propios del agua de mar>>.

Detectar un <<patógeno>> por diferentes procedimientos como el cultivo, detección del ADN y ARN, o las técnicas inmunológicas, no es fácil y pueden demorar hasta una semana. Tiempo en el que las condiciones contaminantes han podido cambiar. Además, los <<patógenos>> no son fáciles de cultivar. Ninguno de estos procedimientos satisface a los científicos. Y por si fuera poco, <<**se acepta comúnmente que muy pocos <<patógenos>> puedan causar problemas de salud**>>. Aunque se desarrollasen métodos confiables y rápidos, no sería posible que ello sucediese pronto, por lo que llevaría mucho tiempo la posibilidad de su aplicación.

(Comentrio: Mientras llegan los métodos <<confiables y rápidos>>, lo procedimientos no pueden ser ni menos precisos, ni menos científicos).

Ante la imposibilidad de un método directo de detección, se utiliza la técnica de los **indicadores o marcadores** de los <<patógenos>> a través del monitoreo de los coliformes de las heces. El hecho de detectar coliformes **induce** a pensar que debe haber virus y bacterias patógenas, asegura Furhman. Los colifagos son otro indicador de que puede haber virosis intestinales. Los indicadores de la presencia de bacterias más utilizados son el total de coliformes, los coliformes fecales, los enterococos y algunos otros. Recientes investigaciones -continúa el informe- aclaran **que la presencia de indicadores para bacterias, no necesariamente indica la presencia de virus. O a la inversa.**

Cuando se utilizan métodos genéticos para detectar los <<patógenos>> causantes de enfermedades tales como la enterovirus o la hepatitis A, el ARN pudiera ser un buen indicador o marcador de una posible virosis, porque **no se puede asegurar que cuando se colectó la muestra el germen era infectivo o no.**

Identificar la fuente de contagio, según el informe, es muy importante. Necesitamos saber si la procedencia del contagio es de humanos o de animales. Incluidas las aves tan frecuentes en las orillas de las playas y las costas. Y también porque las bacterias tienen un amplio espectro de actuación, mientras que los virus están más restringidos en cuanto a sus lugares de protagonismo. Si los gérmenes proceden de los animales que viven en los ambientes marinos, o de las

filtraciones subterráneas, va a ser decisivo, por ejemplo, en el momento de tomar la decisión de cerrar una playa. La mayoría de las lecturas sobre la procedencia de las fuentes de contagio es de los animales naturalmente residentes de las costas, especialmente, las aves. Más que de los drenajes. Últimamente se está utilizando la técnica de las huellas, <<fingerprints>>, del ADN bacteriano. Pero, estas técnicas se han desarrollado para los humanos y se conocen poco en los animales, por lo que se pueden **presentar reacciones cruzadas**.

Otro problema grave para aplicar las técnicas más modernas sobre identificación de las fuentes de contagio, es que hacen falta cantidades inmensas de agua de mar para detectar los virus <<patógenos>>. Decenas de cientos de litros de agua de mar hacen falta para aplicar estos métodos. Lo que les hace imprácticos.

(Comentario: Lo anterior raya en algo que es inimaginable pensar y que mejor no lo definimos con las expresiones que merecen este tipo de comentarios. ¿Cómo es posible que se pueda cerrar o abrir una playa, o que se generen miedos y aprensiones entre sus bañistas basados en métodos que no son ni operativos, o que se basan en indicadores que pueden dar hasta falsos positivos por sus reacciones cruzadas?. ¿Cual es la diferencia entre un indicador o marcador humano y otro animal?. ¿Qué gérmenes son <<patógenos>> y cuales no?. ¿Los de procedencia humana sí son <<patógenos>>, y los que proceden de animales naturalmente basados en las costas, no?. Definitivamente, ¿cual es el criterio que se aplica para dar una alarma y en qué bases se fundamenta?. Todo es imaginado. Y el criterio para dar una alarma se basa en si hay o no hay heces, representadas o marcadas por los coliformes. Se olvidan, y por si acaso lo reptimos una vez más, que desde que nos engendraron estamos rodeados de las heces intestinales de nuestra madre y de que todos los animales, permanentemente, desde el nacimiento hasta la muerte, llevamos heces en nuestros intestinos. Y que el mar sería un estercolero, si no fuese por sus <<procesos naturales>> para neutralizar y desactivar cualquier agente extraño, incluidos los gérmenes accidentales, que los animales racionales e irracionales vertemos en sus aguas. Sería bueno recordar el Principio de Le Chatellier: Todo sistema en equilibrio que se perturbe responderá neutralizando los efectos del disturbio).

Para los científicos, según el informe de Furhman, cuantificar la causa es otro problema no resuelto, porque hay que tener en cuenta la <<condición de la bacteria en el momento de ser colectada>> y la acción de la luz solar sobre la bacteria. Tal vez, señala Furhman, los gérmenes tienen la capacidad de reparar el posible daño solar. En el caso de los virus las mismas técnicas de colección de muestras pueden llegar a inhibir la multiplicación de las partículas cuando se usa la técnica del PCR (reacción en cadena de la polimerasa de Mullis, o RCP). Por lo tanto, es difícil manejar los diferentes pasos a seguir en la colección y el aislamiento de los gérmenes para poder identificar las causas de la contaminación del mar.

Los métodos usados actualmente, <<ni son los más rápidos, ni los más sensibles>>, o precisos., dice Furhman. Hace falta desarrollar otros métodos más precisos, confiables y rápidos, que nos permitan analizar *in situ* la contaminación.

Los standard actuales de investigación permiten la detección de los <<patógenos>> o los indicadores, y hasta los más inofensivos niveles de contaminación se pueden detectar. Pero, <<¿qué se entiende por nivel aceptable de contaminación de una hepatitis A, o un rotavirus, en una playa o en un invertebrado con concha?>>, se pregunta Furhman. Hay que establecer nuevos métodos para cuantificar y hacer tanto un diagnóstico, como un pronóstico, de estas situaciones.

Necesitamos mejores métodos. En su afán de acabar con las bacterias del ambiente marino, los científicos, según Furhman, además de buscar métodos descontaminantes para las aguas de los ríos, arroyos y filtraciones que vierten en el mar las aguas contaminadas, se podrían utilizar **métodos radioactivos** para esterilizar los gérmenes de las zonas, especialmente los de los invertebrados con concha. Aunque, advierte el moderador, que si bien la radiación inactiva a los virus y a las bacterias, no destruyen su ADN y ARN, o los antígenos de su superficie. Por lo tanto, los tests inmunológicos no serían confiables.

(Comentario: Como siempre, a la mayoría de los científicos se les olvida que la radiación, cualquier antibiótico y los antirretrovirales, no son selectivos. Irradiarían a todos los microbios indiscriminadamente y producirían un desequilibrio ecológico. Una auténtica locura. Además, ¿quién asegura que las proteínas que son catalogadas como antígenos, en las pruebas inmunológicas, son específicas y no van a dar falsos positivos como ellos mismos anticipan?. Los mismos científicos se lo dicen y contradicen casi todo, sin necesidad de discutirlo).

Como consecuencia de tantas contradicciones, Furhman llega a una cantidad de conclusiones por las que los científicos deberían de concentrarse en una serie de investigaciones cuyos objetivos serían resolver las fallas y contradicciones que se expresaron durante las exposiciones en la mesa redonda. Cada quien que saque sus propias conclusiones.

Drogas de Procedencia Marina o Marine Pharmaceuticals

En la misma reunión se debatió el tema de los productos terapéuticos que se derivan del mar, con el título de **Marine Pharmaceuticals** (Medicinas Marinas) y coordinado por William Fenical.

Después de resumir algunos productos derivados de las plantas que han llegado a tener la categoría de medicinas oficiales, como la aspirina y la quinina, el informe de Fenical señala que en el mar también hay un potencial muy grande y poco estudiado. Fue en 1970 cuando se empezó a investigar el mar con la finalidad de obtener medicamentos. Y en los 1980s se comenzaron a cosechar frutos. Con lo que se pone de manifiesto la ignorancia sobre todo lo que René Quinton había descubierto en 1904 y que había beneficiado a tantos humanos, especialmente a los niños.

Hasta la fecha de esta reunión, diciembre del 2001, del mar se habían aislado unos 120 compuestos, algunos con aplicación en las terapias contra el cáncer. **Por cada gota de agua de mar hay un millón de gérmenes**, lo que ha provocado se hagan esfuerzos por averiguar qué significa para la **ecología marina** esta proliferación de gérmenes, tan diferentes biológicamente a los que los científicos están acostumbrados a investigar. Lo que pretenden es cultivarlos. El agua de mar es una fuente de gérmenes sorprendente. Los científicos se asombran de que los tejidos superficiales e internos de los animales y de las plantas del mar, le ofrezcan generosa hospitalidad a este mundo microscópico. Un mundo de una diversidad tan grande que, todavía, no ha sido comprendida. Y lo más importante, que los gérmenes, y los animales y plantas, conviven en la más perfecta de las **simbiosis**.

La identidad de estos microbios y su función en el agua de mar todavía no ha sido bien comprendida. En los 1950s los especialistas creían que los microbios marinos no se podían cultivar en el laboratorio. Esta idea se basaba en el hecho de que las técnicas impuestas por Pasteur habían fracasado con ellos. Algo que no se puede aceptar hoy en día, según el informe de Fenical, ya que todos los procedimientos de esa época tenían como modelo la composición química de los humanos que, naturalmente, no aplican a un medio ambiente marino salino. Está claro -continúa Fenical- que sobre los microbios marinos nuestros conocimientos son muy pobres. Tanto que no estamos capacitados para producir los medios de cultivo apropiados donde puedan reproducirse esos gérmenes. En el mar tiene que haber cantidades incalculables de especies de microbios. Ignoramos casi todo de ellas. Una idea de lo que puede haber en el mar, la da el hecho de que de 34 Filums (Phyla) –clasificación fundamental de la vida- se ha descubierto que en el planeta hay 17, mientras que en el mar se encuentran 32 Filum, casi el doble.

En los últimos cinco años los microbios marinos se han puesto de moda entre los científicos (Fig.3). Se han publicado más de 100 trabajos científicos sobre el tema. Los microbios tipo actinomicetes han sido los más prolíficos en dar resultados esperanzadores como futuras drogas de impacto en el campo de la medicina natural. Estos gérmenes viven en los sedimentos marinos. El grupo de los *Salinospora*, descubierto en el 2001, ha producido una cantidad de compuestos bioactivos de gran potencial para nuevos antibióticos y drogas contra el cáncer. Una cepa de los *Salinospora*, denominada CNB-384, que produce la Salinosporamide A, es un potente inhibidor del crecimiento de las células cancerosas. Según el informe de Fenical el <<mundo de los océanos>> es un gran almacén de drogas y nuevos productos incluidos enzimas, agroquímicos y genéticos se obtendrán del mar, por lo que es necesario planificar muy bien la explotación de estos recursos renovables. Y Fenical apunta los posibles objetivos de esta planificación:

- Estudios de las plantas y animales en las peores condiciones ambientales (océanos polares, profundidades oceánicas).
- Estudios de especies no colectables, pero que se puedan cultivar, tanto de animales como de plantas, así como de grupos no clasificados taxonómicamente.
- Análisis filogenéticos para definir especies de invertebrados, que faciliten el estudio de especies raras y pobremente descritas.
- Aplicación de técnicas innovadoras para estudiar plantas y animales.
- El desarrollo y utilización de nuevos avances en el cultivo de las células marinas, en las pisciculturas, así como de métodos bioquímicos para la producción de drogas farmacéuticas de origen marino.
- La aplicación de nuevos descubrimientos en los métodos de colección de muestras marinas para realizar investigaciones biomédicas.
- La aplicación de la biología molecular para sintetizar genes de hospedadores que conduzcan a la producción de drogas farmacéuticas marinas.
- El desarrollo a gran escala de microorganismos marinos como una nueva fuente en el descubrimiento de las drogas, invirtiendo recursos y esfuerzos en la comprensión científica básica de los microorganismos del océano.
- El desarrollo de nuevas tecnologías para facilitar el cultivo salino a gran escala de la fermentación de los microorganismos marinos.

(Comentario: Si estos científicos hubiesen conocido los descubrimientos de René Quinton, se habrían ahorrado muchos recursos y llegado a conclusiones más simples, en menos tiempo. Es positivo que haya tanta gente investigando las características del mar. Pero, daría la impresión de que no se fijan en las cosas más simples: el agua de mar. El valor intrínseco, el natural del agua, el que no necesita tantas manipulaciones científicas, ni tanto rigor científico, para observarla y comprenderla; sino la acción simple y llana de beberla. Esperar a que los científicos aprendan a cultivar todo lo que hay en el mar, especialmente sus inofensivos microbios porque se piense en su potencial farmacéutico, debe ser muy productivo para las personas que hacen investigación de ciencia pura amparados por financiamientos millonarios. Pero, mientras se desperdicia un tiempo valiosísimo dejando de utilizar un recurso que inmediatamente, curaría, aliviaría y prevendría de enfermedades a decenas de millones de humanos desnutridos en todo el mundo. Probablemente, lo repetimos, << la gota de agua de mar con su millón de microbios, no les deja ver la inmensidad del océano; como las ramas de un árbol no dejan ver la inmensidad del bosque o la selva).

La semántica juega un papel importante en el lavado de cerebro que la ciencia ha impuesto a los profanos con un lenguaje esotérico que justifique el camino fracasado del concepto pasteuriano de la relación germen-enfermedad. La ansiada búsqueda de la <<capacidad antibiótica del mar>>, no les deja a la mayoría de los científicos darse cuenta que es, simplemente, su razón de ser fisiológica.

Cronología del Método Marino de René Quinton

Recopilación realizada por el Dr **Francisco Javier Martínez Ruiz** y la Dra **Maria Jesús Clavera Ortiz**, [en Barcelona (España), desde Febrero del 2002, Tel+FAX: (+34) 93-485 6666, E-mail: consulta@medicina-natural.com] para el Encuentro Internacional de Diálogo Interuniversitario Acerca del 'AGUA DE MAR' en la Universidad de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife) y Universidad de Las Palmas (Santa Cruz de La Palma), Islas Canarias (España), el 1-5 Mayo 2003.-
 === Fundación Aquamaris ===

Fecha	Evento
-5000	Mesopotamia: Cientos de plantas, sustancias procedentes de animales y minerales, la mayoría de origen marino, eran usadas para paliar dolores y enfermedades. El Mediterráneo y el Mar Rojo eran los proveedores
-4000	Egipto: En los papiros egipcios quedó plasmado el florecimiento de las prácticas médicas. El papiro de Ebers cita a más de 250 plantas y otros remedios de procedencia marina como recursos para curar a las personas.
-2953 a -2838	China: El emperador FU-SHI, padre de la Medicina Tradicional China, enseñó el uso nutritivo y terapéutico de los productos marinos. Aceites de pescado, hígado de ciertos peces, pulverizados de conchas marinas, esqueletos y fósiles de corales fueron parte del arsenal médico.
-1000	Justo en el inicio del libro del Génesis , se comienza el relato de la obra creadora de Dios hablando de las 'aguas primordiales': " El Espíritu de Dios aleteaba entre las aguas " (Génesis 1:2). .
-518 a -446	Píndaro , gran poeta griego, escribió la loa "El agua es lo mejor que existe".
-480 a -406	Eurípides dramaturgo griego clásico, afirma "El mar cura todos los males de los hombres"
-428 a -347	Platón afirma "El agua de mar cura todos los males"
600 a 1300	Periodo medieval europeo: árabes y latinos tenían conocimiento de la bondades de los corales y organismos marinos, que usaron terapéuticamente.
1850	Recogiendo los trabajos de Carnot sobre Termodinámica, escritos en 1829 y resucitados por Kelvin en 1844, en el año 1850 Clausius descubrió la existencia de la Entropía y enunció el Segundo Principio de la Termodinámica , o Ley de Carnot-Clausius
1865	Claude Bernard habla por primera vez del " medio líquido interior " o medio interno, inicialmente sólo referido a la sangre, aunque después lo extendió a la linfa. En este medio las células (60 trillones = 10^{14}) continúan viviendo en las condiciones acuáticas originales.
1866 Dic 15	Nacimiento de René Quinton en Chaumes de Brie (Seine-et-Marne), Francia. Su padre era alcalde de la ciudad, de profesión medico, proveniente de familia de médicos.
1881	Tras salir del Liceo Chaptal, Quinton escoge la carrera de Letras , trabaja como critico de arte y, como Claude Bernard, escribe algunas comedias.
1878	Claude Bernard escribe " Los fenómenos de la vida " y confirma el papel del "medio líquido interior" o "medio interno" como "la totalidad de los líquidos circulantes en el organismo" (sangre y linfa principalmente), indicando que unos " mecanismos reguladores " mantenían dicho "medio líquido interior" en las condiciones originales, constituyendo la llamada " autonomía fisiológica ". Claude Bernard establece la fijeza (temperatura y composición química) del "medio líquido interior", pero nada dice respecto a su origen

TERCERA PARTE

EJERCICIO FÍSICO

?Para qué?

Si no les decimos a las personas para qué es bueno el ejercicio físico y qué beneficios obtendrán del mismo, las personas no estarán motivadas para practicarlo. En los últimos 50 años hemos sido **programados para el sedentarismo**. Por lo tanto ejercitarse requiere de una **disciplina** que nos permita desprogramar lo que la sociedad y algún mago de la industria farmacéutica, nos impusieron sutilmente. Hacer ejercicio físico requiere de sacrificio, hasta adaptarse y sentirlo como una necesidad adictiva, gracias a las endorfinas que produce y que son el opio orgánico, legal y beneficioso. Es muy fácil decirle a la gente "haga ejercicio que es muy bueno", y el facultativo que se lo dice lo desconoce tanto que ni lo practica. Pasear es mejor que estar sentados viendo televisión, pero no mejora sus valencias físicas lo suficiente para que tengan el efecto preventivo contra la arteriosclerosis, la osteoporosis y sus primas hermanas, que al final aterrizan en el Alzheimer y el Parkinson, que son hasta gratis evitarlos. Para eso hace falta el ejercicio racional. El ejercicio es uno de los 3 pilares de la Asistencia Integral que requiere de la ayuda de la nutrición orgánica y de la mente para cambiar el estilo de vida sedentario. Otra cosa no funciona y por eso ciertos gremios e industrias sanitarias son clubes billonarios muy exclusivo.

Ejercicio y Salud

Al estimular las valencias físicas, el organismo alcanza progresivamente la posibilidad de optimizar su rendimiento, tanto a nivel físico como mental. Si le damos a cada célula la materia prima esencial que necesita, conseguiremos una productividad óptima en su rendimiento. Por lo tanto, habrá equilibrio entre el medio extracelular y el intracelular y, por consiguiente, en el medio vital, es decir, habrá salud en el organismo. Recordemos que la rotura del equilibrio homeostático conduce a la enfermedad.

Al hacer ejercicio estimulamos todo el organismo. No sólo al sistema circulatorio, sino, también, al inmunológico y al óseo. He aquí algunos beneficios del ejercicio:

- a).- aumento de arterias y arteriolas
- b).- más nutrición en la médula ósea
- c).- más glóbulos rojos
- d).- más hemoglobina
- e).- más endorfinas
- f).- más anticuerpos
- g).- más masa muscular y menos grasa
- h).- "Inmunización" contra:
 - infartos y anginas de pecho
 - embolias
 - colesterol y triglicéridos altos
 - obesidad
 - diabetes
 - hipertensión
 - sedentarismo
 - osteoporosis
 - artritis
 - estrés

Ejercicio, Huesos y Articulaciones

El ejercicio aumenta el riego sanguíneo en las regiones estimuladas. Sólomente con caminar enérgicamente durante 45 minutos 5 minutos a la semana, se aumenta el aporte de nutrientes, especialmente del calcio a los huesos a nivel articular. De otra parte hay un mayor acarreo de los subproductos de desecho del metabolismo celular hacia los órganos excretorios: urinario, respiratorio, sudor y digestivo. Desechos que de no ser expulsados intoxicarían al organismo. Lo que sucede porque las venas y el sistema linfático, también aumentados en su cantidad y superficie, arrastran los detritus que, de no ser retirados, serían la causa de inflamaciones, es decir, de artritis. Recientemente este principio fundamental de la salud, ha sido difundido por las líneas aéreas que recomiendan el ejercicio dentro de los aviones para evitar las inflamaciones de las piernas, especialmente de los tobillos.

Al mover las articulaciones las hacemos más flexibles, al mismo tiempo que estimulamos el riego sanguíneo en los huesos. Si los huesos reciben suficiente sangre tendrán el calcio que necesitan para renovarse cada tres meses que es lo normal. Además, el ejercicio estimulará en la médula ósea la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas., con el consiguiente refuerzo para el sistema inmunológico.

Es oportuno recordar que el calcio sin la colaboración de la vitamina D y el sol no se absorbe con la misma facilidad. Otros minerales que coadyuvan a la absorción del calcio y su consiguiente depósito en el tejido óseo para su constante formación son el fósforo, el magnesio, el silicio, el boro y el cobre.

SOL. *La guerra médica contra los microbios y el sol es épica. El sol es imprescindible para la prevención y tratamiento de la osteoporosis y el artrismo de los mayores. El calcio, sin Vit. D y sol no se fija. ¿Por qué no recomiendan tomar sol?. ¿Será porque no interesa que la gente tenga salud?*

Osteoporosis y Artrismo

Estas enfermedades pertenecen al grupo de las plagas contemporáneas. La osteoporosis precede a la artritis, sobre todo en las articulaciones en las que están involucrados los huesos, por ejemplo, la de la rodilla. El sedentarismo y la mala nutrición, en un 98% de los casos, son los cofactores condicionantes para la aparición de estas enfermedades. Sobre el tema, esquemáticamente, resumimos qué es lo que sucede:

1.- Los **alimentos ácidos**, provocan en el organismo una acidificación del sistema de regulación de base de Pischinger, con lo que se rompe el equilibrio homeostático de las células que constituyen las articulaciones y, en consecuencia, aparece la enfermedad, el artrismo.

2.- Ante la **acidez del medio**, provocada por la mala alimentación (azúcar, arroz, harinas, pastas –refinadas-, leche de vaca, quesos –los blancos-, dulces, café, helados, y el alcohol y el tabaco) el organismo reclama calcio para compensar esa acidez. Y lo busca donde lo hay, en los huesos. Los huesos se decalcifican y viene la osteoporosis.

3.- La osteoporosis de los extremos de los huesos, conocidas como epífisis, inflama la articulación, lo que trae como consecuencia una presión sobre el cartílago articular –menisco-, la inflamación y deformación de éste, y la consiguiente lesión en los ligamentos que soportan la articulación. El dolor puede que se alivie, pero . El cuadro está completo: la osteoporosis y la artritis causadas por la mala alimentación.

3.-a) Como a la persona le “duelen los huesos”, restringe sus movimientos. La inactividad física contribuirá a aumentar el exceso de peso y el dolor articular. Le sucederá lo mismo que a un edificio que tenga las bases calculadas para soportar una determinada cantidad de pisos y de peso, si le añaden más metros de construcción a la parte superior, inexorablemente se vendrá abajo por no tener la capacidad de soporte adecuado. Lo primero que se observa en una persona muy obesa es su dificultad para moverse.

3.- b) Como al paciente “le duele y ese **dolor** no lo puede soportar”, busca al médico. Médico que, en el 95% de los casos, le recetará un calmante, o varios, y le infiltrará la articulación adolorida con cortisona. A pesar de todos los remedios, su acidez seguirá aumentando, ahora, por **iatrogenia**. El galeno casi nunca se ocupa de advertirle a su paciente que el tipo de alimentación a seguir debe ser alcalina. Y no se lo explica porque no sabe del tema. O porque en esta sociedad lo que interesa es recetar, vender, no importando los efectos secundarios que tienen todos los fármacos, sin excepción.

Agua de Mar y Osteoporosis-Artrismo

Habíamos comentado la necesidad del sol, la vitamina D, el fósforo, el silicio, el magnesio, el boro y el cobre para la formación del tejido óseo, es decir, de una cantidad de minerales que son cofactores en la absorción y el depósito del calcio. Estos minerales están todos en el agua de mar en forma óptima, nunca nos cansaremos de repetirlo, biodisponible y orgánica con todo el potencial de suplir las necesidades exactas e imprescindibles para la multiplicación de los osteoblastos –células productoras de hueso-. Pero, repetimos también, que sin el cambio de estilo de vida – alimentación y ejercicio- los resultados nunca serán los mismos.

Ejercicio Físico-Diabetes-Insulina-Glucosa-Grasas y Mitocondria

El ejercicio físico racionalmente practicado, mejorará la diabetes de una forma natural. Lo primero que hace el organismo al comenzar un trabajo físico es reclamar glucosa para quemarla con el oxígeno obtenido en la respiración. Lo que le sobra a un diabético es glucosa. Por lo tanto, la cura más natural para un diabético es el ejercicio físico. Además, sin efectos secundarios. Lo que tiene que tener en cuenta el diabético es que su glucosa en sangre no baje demasiado durante el ejercicio.

Nuestra tesis sobre el ejercicio físico y la salud se vió reforzada por una nota publicada el 32 de mayo de 2003 en el diario ABC de Madrid con la firma de Fernandez-Rua, sobre el tema que nos ocupa, que transcribimos:

<<Al disminuir la cantidad de las «centrales energéticas» de las células -las mitocondrias- aparece la resistencia a la insulina en personas mayores. Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Yale y publicado en «Science». Los científicos analizaron a dos grupos de personas integrados por trece jóvenes de 18 a 39 años y 16 ancianos de entre 61 y 84 años, encontrando que estos últimos tenían niveles más bajos de actividad metabólica en sus mitocondrias, que actúan como fábricas que proporcionan energía a las células.

Este dato sugiere a los investigadores que la reducida actividad mitocondrial subyace a la resistencia a la insulina que contribuye a la aparición de la diabetes tipo 2. En el entramado bioquímico del organismo, la hormona insulina promueve la transferencia de la glucosa de la sangre a las células con el fin de producir y almacenar energía. Las mitocondrias, que se encuentran dentro de las células, transforman la glucosa y los ácidos grasos en energía mediante la oxidación. En estudios anteriores, estos científicos determinaron que el ejercicio está relacionado con el aumento del número de mitocondrias en los músculos, mediante la activación de una enzima.

«Por esta razón, las personas mayores deben mantener una vida activa», subraya el profesor Gerald Shulman, de la Universidad de Yale y director de este estudio. Según las estadísticas, uno de cada cuatro mayores de sesenta años

tiene diabetes tipo 2 y si se incluye la disminución en la tolerancia a la glucosa podemos estar hablando del 40 por ciento de la población mundial.

El profesor Shulman y su equipo también había demostrado hace tiempo que la aparición de resistencia a la insulina en los tejidos muscular y hepático puede ser el resultado de la acumulación de grasa y de metabolitos de ácidos grasos. Diversos trabajos llevados a cabo por otros grupos de investigadores habían coincidido en demostrar que la cantidad de lípidos que se encuentra dentro de la célula muscular es un importante marcador para predecir la resistencia a la insulina. Cada célula puede llegar a tener hasta mil mitocondrias.

Shulman teoriza que si los mismos defectos mitocondriales ocurren en las células pancreáticas que producen insulina, la resistencia a esta hormona avanzará hasta generar diabetes>>.

Este tipo de notas deberían de repetirse más a menudo en el campo del periodismo científico.

INTRODUCCIÓN

Presentamos algunos testimonios de la importancia que tuvo para el autor el ejercicio físico racionalmente practicado y el deporte de alta competencia. El 1974 comenzó a escribir la primera columna sindicalizada de periodismo científico en las páginas deportivas de un diario de circulación nacional. El periódico fue El Universal de Caracas, Venezuela. Nunca antes se había hecho divulgación científica en las páginas deportivas de ningún periódico tanto nacional como internamente. Después de cuatro años, en 1978, publicó el libro Ciencia, Deporte y Aeróbicos, y obtuvo el Premio Nacional de Periodismo Científico en Venezuela. Gracias tuvo espacios de televisión, radio y prensa en los que siempre divulgó el concepto de “El Ejercicio y el Deporte en Beneficio de la Salud Pública”. Fue presidente de la Federación Venezolana de Tenis y Director del Seleccionado Nacional de Tenis de Venezuela. Promovió y participó en foros sobre el tema del deporte en función de la salud, tales como el que se celebró con la participación del futbolista número uno de todos los tiempos, el Rey Pelé.

Gracias junto con el profesor Horacio Esteves y el doctor Enrique Cohen en el año 1976-77 diseñaron el concepto de **Asistencia Integral al Tenista** que la Federación de Tenis de Venezuela aplicó con gran éxito. Para esa época Venezuela, que estaba a la cola del tenis suramericano, pasó a ser campeona de Suramérica por equipos en todas las categorías, desde infantiles a seniors, en menos de un año. Así estaba el tenis suramericano para la época, con las excepciones del argentino Guillermo Vilas y el chileno Jaime Fillol.

Ejercicio Físico y Salud Pública

Cuando se observa la Naturaleza, se comprueba que los animales y su entorno permanecen en unas condiciones de vida naturales, estáticas y óptimas, pero sólo en los lugares donde el hombre lo permite y todavía no ha deforestado. Se nutren siguiendo su instinto de alimentación, y permanecen ejercitándose racionalmente, estresándose positivamente sólo cuando lo requieren sus instintos de libertad, defensa, alimentación, investigación y reproducción. El resto del tiempo los animales descansan y duermen. Si seguimos observando la Naturaleza de hoy, veremos, también, que las valencias físicas de los animales están intactas en su rendimiento y productividad. Por el contrario, el hombre se ha alejado de la Naturaleza. Las necesidades de las valencias físicas imprescindibles para obtener un rendimiento físico mínimo, aunque sólo sea de desplazamiento, son las mismas de antes de la revolución industrial, es decir: resistencias aeróbica y anaeróbica, coordinación, equilibrio, flexibilidad, sentido kinestésico, fuerza, velocidad y potencia. Valencias físicas que los campesinos mantenían, hasta el siglo diecinueve, ejercitadas y renovadas diariamente con las labores cotidianas del campo y la artesanía. Pero el **<homo tecnologicus>**, ya no es tan **<sapiens>**, y se aleja cada vez más de sus raíces. Como consecuencia, al no ejercitarse físicamente, para mantener su capacidad física, representada por las valencias físicas, recurre a las drogas. La mayoría de los mortales viven más años, pero torturados por sus dolores, drogados con la **<<química oficial>>**, y pendientes de que los medios de difusión, especialmente los anuncios publicitarios televisados, les digan a los médicos cual es la pildorita mágica de moda que aliviará a esas masas adoloridas crónicamente. Masas torturadas por el sufrimiento a las que jamás curarán, porque a la mayoría de los médicos, y a las organizaciones que les representan, no les conviene. Las estadísticas de las enfermedades degenerativas avalan lo que acabamos de escribir.

Los “animales salvajes”, para mantener ese rendimiento de alta productividad y la sobrevivencia, no han tenido necesidad ni de minerales, ni de vitaminas, ni de suplementos nutricionales comprados en el supermercado de la esquina. Y mucho menos, de drogas químicas y **<<vacunaciones oficiales >>** conservadas con el tóxico mercurio. Tenemos mucho que **aprender de los animales** **<<irracionales>>**, tanto terrestres, como acuáticos y aéreos. Por ejemplo, a ejercitarnos físicamente como ellos, en vez de permanecer tantas horas detrás del volante de un automóvil para, después de estresarnos en las horas de tráfico pesado, convertirnos en auténticos **<<porcus bipedus, variedad marranensis>>** que vociferamos y gritamos a nuestros semejantes salpicándoles con todo el veneno acumulado en la lucha diaria por la sobrevivencia.

El hombre post-revolución industrial sigue una nueva nutrición cultural, física y mental, en la que la mayoría desprecia el rendimiento y la productividad de sus valencias físicas, mientras que los animales los conservan en estado óptimo, sin la necesidad de suplementos nutricionales. Como consecuencia de una cultura globalizada “infecto-contagiosa” el hombre padece las plagas contemporáneas. Plagas que exhiben como su buque insignia a las enfermedades cardiocirculatorias, flanqueadas por los acorazados del estrés y las enfermedades degenerativas contemporáneas.

Producto, todas ellas, de una degeneración colectiva que, como contradicción, arrastran al hombre a llevar una vida más larga, pero más miserable en sus años finales extra. Esa longevidad, la inmensa mayoría de los mayores, la paga a muy alto precio padeciendo infinidad de enfermedades en la soledad de los ancianatos, unos más lujosos que otros.

Al apartarse de la Naturaleza, y para adaptarse a la nueva cultura tecnológica, el hombre se ha visto obligado a recordar que los nutrientes, que esa cultura les roba a los alimentos, se encuentran, todavía, en la Naturaleza. Y se ha armado la gran alharaca sobre los <<nutrientes químicos vs. nutrientes orgánicos>>, como si de una guerra se tratase. Químico y no orgánico, contra lo orgánico, biológico y natural. Y de esa guerra, como en todas las guerras, hay quienes se benefician. Porque en todos los sistemas sociales humanos, siempre habrá quien ponga ladrillos y quienes los manden a poner, mientras que la mayoría de la población obedece sistemáticamente. Y los que mandan a poner ladrillos, también, siempre, se benefician. Lo que antes era un tomate que se cultivaba en el huerto de cualquier vecino, ahora se acelera artificialmente su cultivo, para obtener un producto insípido. Y quien quiera recordar el sabor natural del tomate, tiene que recurrir a comprarlo a quienes lo cultivan como antes de la aparición de la tecnología, para pagar hasta diez veces más por lo biológico, natural, ecológico u orgánico. Esta es una muestra del progreso tecnológico globalizado.

El hombre vuelve a buscar la Naturaleza. Pero, el sistema le tiene desorientado: le ha comido el cerebro. Para encontrar el norte que le oriente, sólo hace falta observar los hechos con sentido común. Y, esto, es responsabilidad de cada uno de nosotros.

De ahí, que en este libro sólo exponemos los HECHOS para que cada quien aplique el sentido común y racionalmente obre en consecuencia. Estamos acostumbrados a ver, oír y callar ante hechos como que la mayoría de: los médicos destruyen la salud, los abogados destruyen la justicia, los gobiernos destruyen la libertad, los líderes religiosos destruyen la espiritualidad, los medios de difusión destruyen la información y cada uno de nosotros, se destruye así mismo.

La vida es movimiento. En la medida en que más torpemente y menos nos movemos, más cerca estamos de la muerte. Muerte con el preámbulo de muchos sufrimientos. Un niño cuando aprende a caminar, "no para en todo el día". El adulto que siga los movimientos de un niño durante 10-12 horas seguidas, terminará ese día "reventado". Un niño está, teóricamente, mucho más lejos de morir que su abuelito que adolorido se mueve muy poco y torpemente.

En la Naturaleza el animal que peor se mueva y menos corra, será el primero que alcanzará el depredador de su especie. Por el contrario, el animal que corra más y mejor se mueva, será el primero que alcanzará una presa, se la comerá y estará más fuerte que el resto de la manada. Como consecuencia de disfrutar de mejor salud. Por muchos siglos la relación de movimiento y salud, fue directamente proporcional.

El progreso tecnológico nos ha llevado a una de las plagas más difundidas de nuestra época: el **sedentarismo**.

Lo que hasta hace cincuenta años era común, el caminar, ahora es un lujo de moda elitescos, que se ejercita en los gimnasios, "en el gyn", por pura moda. Y la mayoría de las veces no por perseguir la salud con el ejercicio, sino para lucir bien y "derrochar físico". Para poderse poner la ropa de moda que queda "más llamativa" y proyecta una mejor figura. Por pura pantalla.

Vacuna Panacea

El ejercicio físico racionalmente practicado es la vacuna para prevenir las plagas contemporáneas. Salvo las excepciones de rigor, la regla general es que el ejercicio racionalmente practicado, no el que tiene como objetivo la competencia –ya sea deportiva o pantallera- es la vacuna contra: las enfermedades cardiocirculatorias que son la primera causa de muerte en el mundo y que tienen como factores de riesgo a la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las grasas altas en la sangre; igualmente prevendrá contra la osteoporosis, el artrismo, y el reumatismo y otras enfermedades degenerativas del colágeno; y disminuirá el estrés negativo el estrés consecuencia de la depresión, la ansiedad, la angustia, el insomnio- y el sedentarismo. Además, quien haga ejercicio tiene 300 veces menos posibilidades de morir de cáncer que el que no lo practique. Si al ejercicio físico se le añaden: un cambio en el estilo de vida con una nutrición adecuada y la práctica de cualquier técnica de relajación, la panacea contra las epidemias contemporáneas será una realidad para quien tenga la suficiente autodisciplina de practicar estas recomendaciones. Cualquier otra fórmula médica no logrará el objetivo del disfrute de una vida saludable, especialmente después de los 40 años de edad.

Ejercicio Físico Racional

El ejercicio físico racionalmente practicado es el que se utiliza en función de beneficiar la salud, no de perjudicarla. Hay que diferenciar entre juego, ejercicio físico y deporte.

Juego

Todos los niños deben jugar. Con el juego las destrezas de correr, saltar, agarrar, trepar, recibir y lanzar se estimulan y todos los niños deberían tener derecho a jugar, de acuerdo a sus edades y condiciones físicas. Los niños no deberían competir. Pero los padres, muchas veces, buscan juegos donde sus hijos puedan sobresalir y competir hasta con los vecinitos. Entonces el niño se convierte en una joya de escaparate que el padre exhibe orgulloso. Para el futuro este tipo de situaciones puede convertirse en un arma de doble filo peligrosísima para los padres y los niños.

Cuando nos referimos al ejercicio físico, nos referimos a él, casi siempre, haciendo énfasis en lo de **racionalmente practicado**. Y para que así sea tienen que tomarse en cuenta las valencias físicas que al promoverlas y desarrollarlas en el organismo nos conducirán a estar vacunados contra las plagas contemporáneas que mencionamos anteriormente.

Valencias Físicas:

- a.- resistencia aeróbica
- b.- resistencia anaeróbica
- c.- coordinación
- d.- equilibrio
- e.- flexibilidad
- f.- sentido kinestésico
- g.- fuerza
- h.- velocidad
- i.- potencia

a.-Resistencia Aeróbica

Todas las personas, y en general los seres vivos, necesitan consumir oxígeno para quemar glucosa. Esta combustión da origen a la energía. Energía que es imprescindible para cumplir con cualquier función orgánica. Lo mismo que sucede con un automóvil que necesita gasolina (glucosa) y aire (oxígeno) para que su combustión produzca la energía que mueve el vehículo.

Cuando una persona hace ejercicio quema glucosa con el oxígeno obtenido del aire que inspira. En la medida en que esa persona sea capaz de consumir más oxígeno durante la práctica de un ejercicio –caminar, nadar, montar bicicleta- durante más tiempo, manteniendo el ritmo cardíaco o pulso al 70% de su Máxima Frecuencia Cardíaca (MFC), estará realizando un ejercicio aeróbico. Su característica más importante es el ritmo pausado y ordenado del corazón y la respiración que, debería permitirle mantener una conversación mientras se ejercita.

La fórmula del 70% de la MFC fue descrita por el investigador y culturista sueco Per Olaff Astrand, y es:

$$70\% (220 - \text{edad}) (+, \acute{o}, - 10)$$

El (+, ó, - 10), significa que de acuerdo a la condición física del ejercitante, al resultado obtenido se le suma o se le resta la cantidad de diez. Por ejemplo, a una persona en buena forma se le suma diez, a un principiante se le resta diez.

El resultado daría la cantidad de pulsaciones por minuto a las que una persona debería ejercitarse para conseguir una buena capacidad aeróbica que le permita estar vacunada contra las epidemias contemporáneas. Además, la persona deberá mantener ese ritmo durante 15 minutos, por lo menos, para que se obtengan los beneficios correspondientes. En la medida en que el ejercitante mantenga por más tiempo el ritmo del pulso, hasta llegar a 45 minutos diarios, durante cinco días a la semana, más beneficios recibirá y le aseguro una vitalidad de por vida, si a ello añade la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, acompañada de 15 minutos de relajación diarios, tal como lo recomiendo en el libro.

Beneficios: cuando alguien se ejercita de acuerdo a la fórmula del 70% de la MFC el primer beneficiado es el sistema circulatorio. Ante el estímulo sostenido de la carga de trabajo –caminar, nadar, montar bicicleta- el organismo aumenta su capacidad de transporte de oxígeno a través de los glóbulos rojos.

Observemos este símil. Si se quiere abastecer de alimentos a una pueblo situado lejos de un núcleo de almacenaje, lo que se necesita es que haya vehículos en abundancia y buenas vías de circulación –autopistas, carreteras, calles y caminos vecinales- para el traslado de la mercancía. En la medida en que haya más vehículos y carreteras el abastecimiento será más rápido y cuantioso. Si el corazón tiene que llevarle a los músculos, al hígado que transforma el glucógeno de sus depósitos en glucosa, y a otros órganos la materia prima -oxígeno, glucosa, nutrientes- para que hagan su trabajo, necesita aumentar la cantidad de glóbulos rojos y el número de arterias y arteriolas para transportarlos. Además, esas vías de circulación no pueden estar congestionadas, ni en malas condiciones. Cuando las grasas de la sangre y otros detritus o desechos se acumulan en las arterias y arteriolas en cantidades excesivas, lo que hacen es obstruir y hasta taponar el tráfico de la sangre (infartos). Pues bien, el ejercicio físico racionalmente practicado, al 70% de la MFC, o sea, los ejercicios aeróbicos: multiplican las vías –arterias, arteriolas-, aumentan los vehículos de transporte – glóbulos rojos y hemoglobina- y promueven el buen mantenimiento y fluidez de ese tráfico vehicular al arrastrar las grasas.

Consumo de oxígeno

El consumo de oxígeno (VO₂), viene representado por la cantidad de mililitros de oxígeno utilizados por un Kilogramo de peso en un minuto (ml x 1kg x 1m). En la medida en que aumenta el VO₂, el organismo se hace más productivo ante cualquier carga de trabajo físico, y más sano. En un organismo en el que se consume una cantidad fisiológica de oxígeno y se mantenga un pH alcalino, será casi imposible que se incube la enfermedad y mucho menos el cáncer. (Otto Warburg). El ejercicio físico, racionalmente practicado, que eleva el VO₂, lo repetimos, es la mejor vacuna contra las epidemias de moda.

Control de los Aeróbicos

Si una persona se ejercita de acuerdo a la fórmula de Astrand podrá saber si está progresando en su resistencia aeróbica y, por lo tanto, vacunándose contra las plagas contemporáneas y otras enfermedades, si al cabo de un mes se da cuenta de que su número de pulsaciones ha bajado. Se supone que a medida que mejora la capacidad aeróbica, el corazón y la red de vasos sanguíneos se hace más eficiente y necesita menos trabajo del corazón para conseguir los mismos resultados. Esto significa que las arteriolas han aumentado en número, y que las arterias y arteriolas están más

libres y la circulación es más fluida. Por ejemplo, si una persona en reposo tenía 80 pulsaciones por minuto -standard- cuando comenzó a ejercitarse racionalmente, es muy posible que a los seis meses, o antes, haya bajado a 60, o menos, probablemente a 50 pulsaciones por minuto en reposo.

Los máximos consumos de oxígeno se encuentran en los ciclistas y en los maratonistas. Cuando el VO₂ está por encima de 70ml. pueden llevar a un ciclista a tener en reposo alrededor de 30 pulsaciones por minuto.

Resistencia Anaeróbica

Cuando se hacen ejercicios repetidos con un máximo de rapidez, o se levantan esforzadamente pesas, se está sometiendo al organismo a una carga de trabajo que no obtiene su energía por el consumo del oxígeno de la respiración, sino por su capacidad anaeróbica de producir energía. El levantador de pesas respira una vez y suelta el peso. Es el ejemplo típico de ejercicio anaeróbico. Lo mismo pasa con el velocista de cien metros. Son ejercicios de gran intensidad, pero de poca duración. No son precisamente los ejercicios que benefician al sistema circulatorio. Claro que sí favorecen la imagen de los que lo hacen por pantalla, aunque temporalmente. La gente que va al gimnasio con esa finalidad, después de los 40 años de edad, es muy poca la que continuará practicándolos.

Resistencia Física y Mental

Mentalmente es imprescindible tener capacidad de resistencia. La disciplina de la resistencia es la clave para triunfar en la vida. Cuando haga ejercicios de resistencia piense en que su mente también se hará resistente para persistir en sus objetivos. Es algo muy parecido a lo que buscan filosofías como el yoga que tiene dos enfoques, el físico y el mental. Y se necesita resistencia a largo plazo (aeróbica) y, muchas veces, también a plazo inmediato (anaeróbica).

Coordinación

Para que una persona pueda ejercitarse con un ritmo natural tiene que coordinar sus movimientos. El dicho de que “ese no puede caminar y masticar chicle a la vez”, es muy significativo del que no coordina físicamente. Para bailar flamenco, por ejemplo -ejercicio aeróbico muy agradable-, hay que coordinar una cantidad de movimientos bajo un ritmo adecuado. La cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, la espalda, la región lumbar, la cintura, el vientre las piernas y los pies deben guardar una posición adecuada y moverse con un ritmo coordinado. Con la simple práctica de estos ejercicios se consigue el rendimiento que se busca en los ejercicios de coordinación. Para montar en bicicleta, para nadar, o para caminar a un paso adecuado, las extremidades y el cuerpo, automáticamente, deben de permanecer coordinados.

Mentalmente hay que estar coordinado para que nuestro cerebro no actúe desordenadamente. Que nuestro ordenador mental trabaje sin interferencias, ni lentitudes. Que la mente coordine rápidamente para dar respuestas coherentes a nuestras necesidades inmediatas.

Equilibrio

Para muchas personas es una de las valencias más complicadas, pero que es imprescindible para estar ubicados correctamente durante nuestros ejercicios. Tenemos un sentido innato de defensa, auténtico instinto, que nos lleva a desplazar el centro de gravedad para protegernos de cualquier accidente. Este instinto, heredado y no aprendido, se puede estimular, mejorar y perfeccionar. Por ejemplo, no todo el mundo sabe montar en bicicleta. ¿Y cuánto nos costó a los que aprendimos?. Y no estamos refiriéndonos al equilibrio de un acróbata. Un obstáculo en la vía, una avispa, una mosca, una interrupción en la cinta de la caminadora, un escalón tropezado o resbalado, por ejemplo, nos lleva a la pérdida del equilibrio. Para una persona que no se ejercite racionalmente, estos obstáculos que conducen a la pérdida del equilibrio pueden ser fatales. Desde la luxación del tobillo, a la fractura del cuello del fémur, o al golpe fulminante en la nuca cualquier cosa puede suceder. Practicar y tener presente el sentido del equilibrio cuando nos ejercitamos nos puede llevar a darle una respuesta adecuada a una situación inesperada, como sería el caso de un accidente.

Mentalmente necesitamos equilibrio para tomar decisiones justas a la hora de relacionarnos con nuestros semejantes. Ser equilibrados cuando tenemos que compartir.

Flexibilidad

Si el equilibrio es el punto fijo del que partimos para no perder nuestra posición correcta, a partir de la cual nos manejamos en el espacio que nos rodea, la flexibilidad nos permite racionalmente variar ese equilibrio en beneficio de un movimiento útil para el organismo. La flexibilidad nos permite evitar contusiones, accidentes. La falta de flexibilidad, especialmente en la cintura y en la región lumbar de la cadera es la causa de que muchas personas lleguen hasta la parálisis de las extremidades inferiores. La flexibilidad nos dará elasticidad y agilidad para movilizarnos.

Mentalmente tomar conciencia de que debemos de ser flexibles en nuestras contradicciones con nosotros mismos y con los que nos rodean, es una actitud que a la larga nos beneficiará mucho. No todo lo que pensamos hoy, es lo que pensábamos ayer.

Sentido Kinestésico

Es el conocimiento inconsciente que tenemos del volumen que ocupamos en el espacio cuando nos movemos. Su práctica tanto física como mental, es de gran valor para hacer cálculos inconscientes y “predecir” situaciones inmediatas. Por ejemplo, al cruzar una calle con tráfico de vehículos, en un momento dado, se pueden presentar dos posibilidades ante la percepción física y visual de que un automóvil se acerca: una, cruzar antes de que el vehículo llegue y, otra, cruzar después de que el vehículo pase. Si la persona cruza la calle antes de que el vehículo pase, inconscientemente, habrá de calcular:

- a).- la velocidad que trae el automóvil que variará si es un camión, un automóvil standard, un deportivo, o una ambulancia. Los sentidos de la vista y oído también ayudan a calcular la velocidad.
- b).- si en la vía hay algún obstáculo, una piedra, una cascara de fruta, hasta una colilla, para evitarlas haciendo un giro.
- c).- la distancia que recorrerá hasta la otra acera
- d).- la altura de los bordillos
- e).- las personas que le rodean y el lugar donde arribará en la acera de enfrente, para culminar su "aventura" con seguridad
- f).- la velocidad con la que la persona deberá impulsarse para culminar con éxito el cruce de la calle

Más todas las otras cosas que se le puedan ocurrir al lector, las calculará nuestro inconsciente para que la persona culmine su propósito. Y todo ello en fracciones de décima de segundo. La persona que no tenga entrenamiento en este tipo de "riesgos", puede ser atropellada en un intento de cruzar la calle, por vacilar ante la necesidad de tomar una decisión. Es frecuente ver en nuestras calles la indecisión de muchas personas ante situaciones como la descrita. En el deporte los goles de vaselina, o las jugadas al hueco y las paredes, por ejemplo, son el resultado de aplicar esta valencia física, que se desarrolla con el entrenamiento diario y que se puede acelerar con el entrenamiento ideo-motor, o mental.

Mentalmente: la práctica mental de anticipar algunos acontecimientos de la vida diaria es conocida como intuición. La realidad es que nuestro subconsciente almacena una cantidad de datos de la vida diaria, que en un momento dado procesa y nos permite anticipar algunos acontecimientos más o menos trascendentes de la vida rutinaria.

Fuerza, Velocidad y Potencia

Son valencias complementarias imprescindibles para desarrollar el ejercicio físico racional, básico, y no de competencia. Necesitamos un mínimo de fuerza para transportar el peso de nuestro cuerpo durante el ejercicio. Cuanto más pesamos, más fuerza necesitamos para movernos.

Al hacer ejercicio la velocidad, aunque sea moderada, es mayor que la que nos imprimimos cuando caminamos en la casa o en la calle. Cuanto más Kgs. pesamos, menos posibilidad tendremos de aumentar la rapidez de nuestro movimientos. El obeso se mueve lenta y "pesadamente".

La potencia es el resultado de hacer un ejercicio para el que necesitamos una fuerza aplicada a un objeto, que tiene un peso determinado, en el menor tiempo posible. O también, la velocidad aplicada a la fuerza para movilizar un objeto de un peso determinado –incluido el del individuo en acción– da como resultado la potencia. La potencia, por ejemplo, de la pierna izquierda de Roberto Carlos, el futbolista del Madrid, se traduce en un impacto impresionante sobre el balón que llega a su destino en menos tiempo que si lo ejecuta otro futbolista. Fuerza y tiempo aplicados sobre un objeto, o sobre sí mismo.

Respiración

Cuando se hace ejercicio, el mismo cuerpo marca el ritmo de la respiración. Y cuando aumenta la carga de trabajo automáticamente la boca se abre y el organismo trata de llevar la mayor cantidad posible de aire, a través de la nariz y la boca, a los pulmones para que éstos extraigan el oxígeno y, a la vez, también expulsen el anhídrido carbónico, producto de la combustión de la glucosa por el oxígeno.

Tipos de Ejercicio Aeróbicos

Caminar enérgicamente, trotar, nadar y el ciclismo, son los ejercicios aeróbicos por excelencia. Todos deben ser practicados de acuerdo a la fórmula del 70% de la MFC de Per Olaff Astrand.

Caminar Enérgicamente y Pasear

La mayoría de los médicos y naturistas hacen recomendaciones tales como "haga ejercicio que es muy bueno para la salud", y añaden "camine, camine, dé unas vueltas alrededor del bloque de edificios donde vive", pero no especifican lo que significa caminar, ni cuanto tiempo, ni a qué ritmo, ni cuáles serán los beneficios que obtendrá. No hace falta ser muy acucioso para salir a la calle y ver personas muy bien equipadas "desde los zapatos al gorro, o las cintas chupasudores de marca que ocupan media frente", que andan paseando sin ninguna energía, aunque es mejor que quedarse en casa tumbados en un sofá viendo televisión y comiendo palomitas de maíz y cacahuetes, y bebiendo cerveza.

No hace falta tener la técnica depurada de un marchista de olimpiada, para caminar como lo hace ese joven militar que abre el desfile y que transmite energía en los movimientos, tanto de las piernas como de los brazos. Cualquiera que camine con ese "estilo", estará multiplicando por dos el rendimiento de su ejercicio de caminata. Los brazos son tan importantes como las piernas. Pero, casi siempre parecen olvidados. La cantidad de personas que padecen de artritis y calcificaciones del hombro es incalculable. Por favor, aproveche su tiempo cuando camine y hágalo enérgicamente. Pero, hay un ejercicio aeróbico que no necesita ni de gimnasios, clubes, piscinas, pistas de competencia, bicicletas, o cualquier otro tipo de utensilio, es el :

Nado Seco

Sus objetivos son: 1) Llevar la mayor cantidad posible de oxígeno a todas las células del organismo. 2) Masajear los ganglios del Sistema Linfático para desintoxicar y aumentar la capacidad del Sistema de Defensas (inmunológico).

Si los ejercicios aeróbicos por excelencia son la caminata-trote, la natación y el ciclismo, y si la natación es considerado el ejercicio físico más completo, que lo es, ¿cuál es el motivo por el que no se puedan repetir los **movimiento de la natación, caminando**?. Ninguno, no lo hay, no existe tal motivo. Por ello, hemos diseñado el Nado Seco, el ejercicio más completo, barato y fácil de practicar y que, además, no requiere de pistas, gimnasios, piscinas y clubes.

La ventaja del nado seco, si se observan sus movimientos, es que todas las valencias físicas se desarrollan con él, tanto a nivel estrictamente físico, como mental. Desde la punta de los dedos de las manos, pasando por el cuello y la cabeza, y terminando en los dedos de los pies, TODO el organismo recibe sus beneficios. Beneficios que están en razón directa de la salud del que los practique. El nado seco se debe practicar durante 45 minutos y cinco veces a la semana, por lo menos, para mantener una óptima salud.

Durante el ejercicio se pueden ir alternando series de unos 5 minutos de nado libre, o crawl, espalda y mariposa, con lo que todos los músculos de los brazos y el tronco entran en acción en sus diferentes posiciones, rotando en varias direcciones. El ejercicio de nado mariposa se puede hacer a la inversa, es decir, rotando los brazos hacia atrás. El nado seco de espalda requiere adaptarse a la idea de que los brazos van hacia atrás, mientras que caminamos hacia delante. Esto hace que nuestras valencias de coordinación, equilibrio y flexibilidad trabajen al mismo ritmo. Llevar la respiración adecuadamente y de acuerdo a como nos la va pidiendo el cuerpo, hace que entremos en un ritmo rutinario de monotonía que, a nivel mental, es de gran utilidad y fructifica en soluciones espontáneas a muchos problemas que tengamos planteados en nuestras vidas. (Ver anexo sobre Mente)

Nado Seco y Caminata Enérgica

El nado seco es superior a la caminata enérgica y no tiene sentido el dejar de aprovechar sus ventajas si de todas formas la persona se está ejercitando. La practica del ejercicio físico requiere de una autodisciplina para vencer una cantidad de excusas que impide que muchas personas lo hagan. La mayoría de las razones para no hacer ejercicio: "es que no tengo tiempo", "salgo cansado del trabajo", "salgo tarde del trabajo", "hoy no, pero mañana sí", "hace calor, o, hace frío". Por lo tanto, salir a la calle a caminar diaria y sistemáticamente, requiere de autodisciplina. Si para una persona el trabajo es más importante que su salud, nunca estará motivado para ejercitarse. La persona que no practique el ejercicio después de saber que es salud y vida, inconscientemente se estará suicidando y haciendo su vida más miserable.

Arcos: los movimientos del cuerpo humano, tanto los del cuello, los brazos y la cintura, como los de las extremidades, son todos **arcos**. Todos son partes de una circunferencia, arcos.

Masaje Carotídeo y Cuello: la persona que camina generalmente mira hacia abajo, pero no gira el cuello, ni mira hacia arriba. Si se hace nado seco y se fija la mirada en las manos, automáticamente, el cuello rota y las arterias carótidas reciben el beneficio de un masaje que impedirá los depósitos indeseados de calcio y colesterol, causa de obstrucción carotídea de más del 70% de las personas mayores de 50 años. Y como consecuencia el cerebro recibirá más oxígeno y claridad mental. Detenga la lectura y compruébelo.

Piernas: indudablemente las piernas siempre son las más beneficiadas y, especialmente, las articulaciones de las caderas, las rodillas y los tobillos. El artrismo de la cadera, causado por la osteoporosis, conduce a las tan conocidas fracturas del cuello del fémur y su consiguiente prótesis que, la mayoría de las veces no da resultados. Lo mismo se puede decir de las rodillas y sus tratamientos con prótesis. Además, lo volvemos a repetir, sin un tratamiento integral, nunca existirá la prevención, ya que los tratamientos convierten a los pacientes en víctimas de las plagas contemporáneas que solo benefician a los que dicen las curan con medicamentos químicas.

Ejercicios Anaeróbicos

Vacuna contra dolores Lumbares. Como estos son ejercicios aeróbicos que no deben pasar de la fórmula individual de Per Olaff Astrand, recomendamos una tanda de 10 minutos de **ejercicios anaeróbicos** que también se pueden realizar sin la asistencia de ningún club, gimnasio, o piscina. Se pueden practicar en cualquier parte del mundo. Con estos ejercicios se consigue la vacuna contra los dolores lumbares que cuando más se notan es al levantarse después de estar viendo la televisión por un rato, o al salir de un automóvil. La figura típica de estos personajes es la de tener dificultad para enderezarse y después la de llevarse un antebrazo hacia la espalda buscando alivio para su dolor lumbar. Si la persona está obesa el dolor se multiplica por la cantidad de kilos que le sobren, especialmente después de los 50-60 años de edad.

Sujetándose con las manos sobre barras, o superficies duras, elevar alternativamente las piernas hasta que hagan contacto los muslos con la región torácica. Tratar de mirar hacia arriba y hacer fuerza con las puntas de los pies hacia el suelo

Agarrándose fuertemente con las manos inspirar fuertemente estando de pie y flexionar hasta que las dos piernas unidas contacten con el pecho. Expulsar el aire al flexionar poner las nalgas cerca del suelo. Concentrarse en el estiramiento de los brazos, la presión sobre la espalda y, sobre todo de la región lumbar y las nalgas. Elevarse inspirando para tomar

impulso y sujetándose con los brazos sostener el peso de todo el cuerpo, como se ve en la figura de la cerca. La idea es que se puede hacer ejercicio en cualquier parte. Sea creativo a la hora de improvisar un circuito. En cualquier parte se da la oportunidad

Repetir las flexiones hasta el suelo y el impulso para que trabajen los brazos sosteniendo todo el peso del cuerpo, para que se activen la mayor cantidad de músculo, pero en una forma anaeróbica.

Hay que destacar que la rotación del cuello y la cintura, así como la de todas las articulaciones, practicadas en el Nado Seco, tienen efectos muy positivos para la salud. La rotación del cuello permite una mejor oxigenación de la cabeza, especialmente del cerebro, ya que, por ejemplo, un 70 % de las personas mayores de 60 años tienen la arteria carótida, que suministra sangre al cerebro, parcialmente obstruida, lo que es riesgo potencial para sufrir trastornos cerebrales que conducen a la parálisis de los miembros, incapacidad mental y hasta la muerte repentina. De otra parte, los giros a nivel de la cintura fortalecen los músculos abdominales y de la cintura lo que va en beneficio de un abdomen o vientre más estilizado estéticamente, pero sobre todo de la prevención contra las hernias por debilidad en las paredes musculares de esas regiones. De pasada, se alivian los dolores de espalda y se fortalecen las vértebras para prevenir la osteoporosis. Sin olvidar que el masaje linfático que se le hace a los ganglios y conductos linfáticos estimulan la expulsión de las toxinas corporales y aumenta las defensas del organismo, especialmente los anticuerpos.

Al practicar el Nado Seco, se trabajan los aspectos físicos del funcionamiento del cuerpo humano (Fisiología), a la vez que las valencias relacionadas con las diferentes fases del ejercicio (Biomecánica). Todas bajo el aspecto de la unidad indisoluble del cuerpo-mente (Holístico). Lo que queremos decir es que si las valencias físicas de coordinación, equilibrio, flexibilidad, sentido kinestésico, fuerza, velocidad, potencia y resistencias aeróbicas y anaeróbicas, tienen un efecto físico en la parte materializada de la persona, esas mismas valencias son válidas para la mente de la personalidad de cada una de las personas que hagan, por ejemplo el nado seco o cualquier otro ejercicio. Las mismas valencias son imprescindibles para mantener una mente y una personalidad coordinada, equilibrada, flexible, intuitiva, fuerte, potente, veloz, y resistente a largo y corto plazo. Lo que demuestra que el funcionamiento correcto de una persona es holística: mente y cuerpo en una unidad indivisible.

Guía para la Práctica del Nado Seco.

A.- Fase de calentamiento con:

A-1: Caminata enérgica por cinco minutos (soldado en desfile).

Al mismo tiempo:

A-1-a: Cerrar y abrir las manos con fuerza.

A-1-b: Girar el cuello de derecha a izquierda mirando al cielo

La dos posiciones de las manos abriendo y cerrando los puños haciendo el máximo de fuerza. Se tensan todos los músculos de los brazos. Siempre marchando como soldado en desfile, enérgicamente.

Cualquier calle es una buena pista a determinadas horas, especialmente temprano en la mañana. Y recuerde: a menos cantidad de ropa, más tiempo se ejercitará.

B.- Mientras se sigue caminando enérgicamente, mirando hacia el cielo, y girando a los lados, y respirando acopasada y profundamente por otros cinco minutos:

B.-1: Con los brazos levantados y las palmas de la mano pegadas a la nuca y los codos tensos hacia atrás. Girar el tronco a la derecha mientras se camina enérgicamente. Después Girar al centro al mismo tiempo que los brazos bajan y los dedos se juntan a la altura de la región lumbar. Subir las manos a la nuca otra vez y rotar a la izquierda. Continuar así por cinco minutos. Mirada al cielo.

Con este sencillo ejercicio, mientras se camina, se gira a los lados mirando hacia arriba. Obsérvese como trabajan los músculos de los brazos porque se está haciendo fuerza hasta con los dedos.

Al girar el cuerpo, mientras se sigue caminado, los músculos del cuello que giran con el movimiento masajean las carótidas responsables del riego sanguíneo del cerebro, así como los ganglios cervicales y de la garganta. Disfrute con su mirada del espectáculo que el cielo le ofrece y que siempre es distinto, especialmente durante el amanecer y el atardecer, la hora mágica.

Cuando se han hecho los giros del cuello se bajan los brazos y se contactan las manos en la espalda. Con ello los músculos de los brazos, el cuello, el pecho y la cintura siguen trabajando.

C.- Se sigue caminando enérgicamente por otros cinco minutos con los brazos en cruz, y mirando hacia el cielo girar la cintura de un lado a otro y respirar profundamente, por otros cinco minutos.

D.- Sin dejar el ritmo respiratorio y de caminata enérgica hacer movimiento rotatorio de las axilas (sobacos) alternativamente con los brazos estirados al máximo haciendo fuerza con los dedos extendidos. Primero el brazo derecho y después el izquierdo dando 4 giros completos. La mirada debe estar permanentemente puesta en la punta de los dedos de la mano, de forma que el cuello gire acopasado con la misma. Por otros cinco minutos.

C.-1. El primer movimiento es con la palma de la mano hacia delante, como si la palma "mirase" al suelo. El mismo movimiento que hace el brazo al nadar crawl o de frente.

C.-2. Después de cuatro rotaciones de ambos brazos hacia delante,

repetir otras cuatro veces, hacia atrás, como si se nadase de espalda.

E.- Volver a repetir la tanda de ejercicios de rotación del tronco con las manos en la nuca y después con los brazos en cruz. Por otros cinco minutos.

Es muy importante hacer el movimiento del nado libre llevando acompasada la respiración.

F.- Seguir caminando enérgicamente y comenzar a nadar con estilo libre en seco mirando las puntas de los dedos de las manos, mientras se rota el tronco y el cuello rítmicamente como en la natación, inspirando y expirando a la derecha y a la izquierda consecutivamente. Después de cinco minutos:

G.- Hacer lo mismo, pero en posición de nado de espalda. Se camina enérgicamente hacia delante, girando los brazos y rotando la cintura como cuando se nada a espalda. Sin perder la respiración rítmica por la boca y con la mirada en los dedos de la mano del lado con el que se acompasa la respiración. Advertencia: a veces es confuso, al principio, rotar los brazos hacia atrás y caminar hacia delante; recomendamos iniciar este ejercicio muy despacio.

Si todo el tiempo se siguen mirando las puntas de los dedos, mientras se va nadando y girando los brazos, la cintura y los músculos abdominales hacen un trabajo excelente con los músculos lumbares.

H.- Para completar seguir caminando enérgicamente, y hacerlo nadando en seco al estilo pariposa. Mirando alternativamente un mano y la otra. Se pueden hacer cuatro rotaciones hacia delante y cuatro hacia atrás, Por otros cinco minutos.

Sistema Linfático: es el más beneficiado con el ejercicio físico. Este sistema no tiene una bomba que lo impulse, como la tiene el circulatorio con el corazón. Precisamente es el **movimiento** es la única "bomba mecánica" que lo pone en marcha.

El linfático con sus ganglios, linfa y vasos linfáticos, paralelos a los del sistema circulatorio y nervioso, es el responsable de sacar la mayoría de los residuos indeseables y tóxicos originados por el proceso metabólico, éste es el que se encarga de la combustión para producir energía, sin la que ningún organismo puede vivir.

Además, en los ganglios linfáticos se almacenan nuestras defensas, los linfocitos que, a su vez, dan origen a los anticuerpos.

El linfático actúa como el aseo urbano de las ciudades. Recoge los residuos, muchos de ellos reciclables en las pequeñas factorías que son los ganglios linfáticos. Ganglios que distribuidos a lo largo del cuerpo, como centinelas de la salud siempre en guardia, se inflaman y duelen cuando se da alguna alteración en el organismo, especialmente en los casos graves de infecciones, o cáncer.

Cada agente extraño que entra en el organismo es reconocido inmediatamente y el linfático se activa creando anticuerpos que son específicos de esos agentes extraños sean microbios o sustancias tóxicas, entre las que se encuentran todos los fármacos que nos recetan los "proveedores de salud". Lo que es casi un chiste. Los linfocitos, nuestros defensores, tienen memoria y siempre van a recordar que tienen defensas de repuesto específicas para cualquier de los agentes extraños que invadan a nuestro organismo.

Ubicación de los conductos y ganglios linfáticos que van paralelos a arterias, venas y nervios.

Masaje Linfático. Cuando se hace ejercicio y se gira el cuerpo, caso del nado seco, se le está dando un **masaje linfático** a todo el organismo, pero sin la

El Sistema Linfático, verde, se acompaña de arterias y venas en su recorrido por el organismo; solamente el movimiento físico lo impulsa. A las arterias y venas la bomba del corazón las activa. La inactividad física tiene como respuesta la retención de líquidos y los **edemas**. El agua de mar elimina los líquidos sobrantes por ser **diurética**, siempre que se la acompañe de ejercicio y alimentación apropiada y alcalina.

necesidad de gastar en un especialista. La persona se siente **desintoxicada** después de un masaje y con una sensación muy agradable. Ese mismo beneficio y la sensación agradable que se experimenta con el masaje de un especialista, lo puede sentir con el nado seco. Y es así, porque se pone a funcionar uno de los mecanismos de desintoxicación más importante que tiene el organismo, el sistema linfático. La linfa arrastra la "basura" tóxica que producimos y, además, hasta la recicla. A las personas sedentarias se les hinchan las piernas ya que por la falta de movimiento la linfa no hace su trabajo de limpieza.

Los ganglios linfáticos reciclan la linfa cargada de **tóxicos**. Son los cuarteles generales donde las defensas orgánicas, los **globulos blancos**, vigilan la entrada de agentes externos indeseables, los tóxicos, a los que inactivan.

Con el nado seco también estimulamos la producción de defensas en el sistema linfático, especialmente a las células T fuente de anticuerpos. Una persona que hace ejercicio racionalmente, difícilmente se enfermará, si además se alimenta racionalmente. Y raramente tendrá gripe.

En los **edemas** son la consecuencia de la **retención de líquidos tóxicos** que permanecen entre las arterias, venas y conductos linfáticos. Éstos se encargan de absorberlos y conducirlos hasta los ganglios linfáticos para ser destruidos y eliminados.

Paralelismo de arteriolas, vénulas y conductos linfáticos capilares. Unidad y coordinación equilibrada e imprescindible para una buena circulación arterio-venoso-linfática.

El sistema linfático se complementa con el urinario para expulsar los líquidos edematosos tóxicos. La **próstata** se beneficia con el **Zn** orgánico del agua de mar. Los lavados rectales con agua de mar y su ingesta controlan la **prostatitis**.

Médula Ósea y Ejercicio

En la médula ósea el organismo produce glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Billones de estos componentes de la sangre, se fabrican diariamente en nuestros huesos largos –húmero, cubito, radio, fémur, tibia-. El ejercicio físico estimula el riego y la actividad de la médula de los huesos, más conocida entre la población como tuétano. Las arterias y las venas, que entran y salen en los huesos largos, reciben todos los beneficios de los ejercicios aeróbicos cuando hacemos nado seco y, en consecuencia, aumenta la red capilar, también conocida como superficie capilar arterial. Por lo tanto, no solo combatimos la osteoporosis haciendo ejercicio, sino que estimulamos el sistema inmunológico y, en consecuencia, nuestras defensas, representadas por los glóbulos blancos y el aumento de hemoglobina y las plaquetas.

Ejercicio físico, endorfinas y adicción: el ejercicio aumenta las endorfinas que son unos péptidos que estimulan en el organismo la producción de defensas y, además, una sensación de bienestar muy agradable, lo que induce a seguir haciendo el ejercicio, casi como si fuese una adicción, pero una adicción biológica, orgánica y natural que conduce a la obtención de una gran cantidad de beneficios para el cuerpo y la mente. Posteriormente comentaremos cómo a través de las técnicas de relajación también se consigue el aumento de las endorfinas en el organismo.

En el concepto de Asistencia Integral existe una sinergia ente la alimentación, el ejercicio y la mente que son imprescindibles para un cuerpo sano. Cualquier tratamiento, o prevención que no contemple este concepto, no tendrá los resultados, ni el éxito que pretenden las personas y los proveedores de salud de buena voluntad.

Los huesos largos, húmero, radio, fémur y tibia, fundamentalmente, son los productores de la médula ósea que contiene glóbulos rojos y blancos, y plaquetas. Un hueso largo es algo más que una caña seca y hueca. Tiene una misión tan importante que cuando falla hay que repararla con un trasplante de médula ósea.

Duración del Ejercicio

El tiempo recomendado es de 45 minutos diarios. Mínimo de cinco días a la semana. Para los principiantes comenzar poco a poco. Recordar que el efecto aeróbico, de cualquier tipo de ejercicio, comienza cuando ya se llevan quince minutos practicándolo. Quien haga ejercicio racionalmente practicado no se está preparando para participar en una Olimpiada, y tampoco conseguirá rebajar de peso, o mantenerlo, si no lo hace durante el período recomendado y, además, debe comer racionalmente.

Cuando

Buscar el momento más oportuno y cómodo, durante el día o la noche. Hacerlo temprano en la mañana, si es posible, es lo más recomendable, porque el resto del día ya queda libre de "deberes"... pero, el que pueda, a otra hora del día sería mejor porque el organismo ya ha "calentado" y los músculos están más elásticos y flexibles. Ningún récord olímpico se ha roto por la mañana.

Ropa y Zapatos

La comodidad en la ropa es fundamental. A más ropa, más posibilidades de aumento de la temperatura orgánica, más sudoración y más fatiga, y menos rendimiento. Forrarse de implementos para hacer ejercicio es muy espectacular y "pantallero", pero poco práctico. Basta observar la ropa de un maratonista, para darse cuenta de que ese es el mejor atuendo para hacer el ejercicio aeróbico por excelencia: caminar enérgicamente, o trotar suavemente. En climas fríos el sentido común le dirá a la persona que tipo de ropa usar. Generalmente, las manos son las más castigadas por el frío. Los guantes son, para muchas personas, imprescindibles aunque usen camiseta de tirantes y no tengan frío en el resto del cuerpo.

Los zapatos son al gusto. Los hay ligerísimos y cómodos, pero a precios inalcanzables para muchas personas. Si hay molestias de algún tipo recomendamos usar plantillas. Si se consigue algún podólogo que haga ejercicios aeróbicos, especialmente que corra, sería la persona ideal que conoce la teoría y práctica de las leyes biomecánicas. Hemos visto mujeres maratonistas corriendo descalzas en un maratón por las calles de Caracas, y a varios hombres corriendo con alpargatas. Los indígenas del Territorio Amazonas van descalzos por la selva, corren, cazan y se suben a los árboles. Los atletas profesionales, especialmente los velocistas, se hacen sus zapatos sofisticados a la medida. Usted decide .

Sudoración

Ya hemos mencionado que cuando se hace un trabajo físico la temperatura del cuerpo sube. Y el organismo para mantener la temperatura constante y el equilibrio homeostático, suda para enfriar el cuerpo. Las gotas de sudor se evaporan y enfrían la piel. De esta manera la temperatura en el sistema de regulación de base y en todo el cuerpo sigue constante. Por lo tanto, la sudoración es un fenómeno fisiológico y necesario. Con el sudor, que tiene una composición y olor similares a la orina, se pierden electrolitos, que se deben reponer.

El volumen corporal de una persona está constituido en un 70% de agua, por lo tanto, si durante el ejercicio pierde un litro de agua, equivalente a 1kg., lo tendrá que reponer forzosa e inexorablemente y nunca significará que perdió 1kg de

peso. Si la persona está tratando de perder kilogramos en vez de centímetros, debería pesarse en las mañanas en ayunas, para tener una idea de como va marchando la reducción de su kilos en exceso. No tiene nada que ver la pérdida de agua, a través del sudor, con la pérdida de peso. El líquido perdido durante un ejercicio físico, o por la elevación de la temperatura y humedad ambientales, la sed nos lo reclamará y no dejará de insistir en su reclamo hasta que la hayamos satisfecho. Y ojalá que se reponga con solamente agua que no tenga calorías, porque si se hace con sodas, jugos artificiales, o cerveza, lo que se conseguirá será un aumento de peso conseguirá será un aumento de peso.

El sudor y la orina son similares. Cuando se suda se orina menos. Una persona con un sólo riñón, al hacer ejercicio colabora con el trabajo del riñón que le queda. El “mono-nefroctomizado” puede hacer ejercicio con la ayuda del tercer riñón: el sudor del ejercicio físico racionalmente practicado.

Ropas Plásticas

Si alguien quiere morir haciendo ejercicio, que se ponga ropas plásticas. No sería la primera vez que sucede. El plástico impide la evaporación del sudor, por lo tanto, no se producirá frío en la superficie de la piel y la temperatura del organismo llegará a ser tanta que se romperá el equilibrio homeostático, se acidificará el medio interno y las proteínas se precipitarán, de la misma forma que las proteínas de la clara de un huevo se cuajan, si se ponen a freír sobre el pavimento de la calle a las dos de la tarde en un día de verano.

Rehidratación, Agua de Mar y Gatorade, o Powerade

El agua perdida durante el ejercicio se debe recuperar lo antes posible, sobre todo cuando se pasa de la media hora. En muchos deportes como el tenis, los deportistas se rehidratan durante la competencia, algo que también se ve en los maratones. La pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos que son imprescindibles para mantener el equilibrio homeostático y no colapsar, si la sudoración es excesiva y continuada. La deshidratación es incompatible con la vida.

Colorantes químicos y 3 electrolitos sólo en el Gatorade, cuando podría llevar los 118 electrolitos de la tabla periódica completa, pero en la forma orgánica y biodisponible naturales. Sin ninguna toxicidad.

Es frecuente ver que los deportistas se rehidraten con bebidas “milagrosas” que dicen ser capaces capaces de recuperar los electrolitos perdidos con el sudor durante la competencia o el ejercicio.

No es necesario correr maratones para estar en buena forma física aeróbica.

Es suficiente el Nado Seco para alcanzar beneficios superiores a los de los maratonista. Lo que es posible en todas las edades, incluido el autor de 73 años. “El Derecho a Morirse Sano” se basa en la Asistencia Integral a los mayores.

Bebidas Artificiales muy bien **promocionadas**, y conocidas en los ambientes deportivos, por su “**poder rehidratante hidroelectrolítico**”, sólo tienen el poder de un placebo. Nosotros ponemos en duda la eficacia de estas bebidas, ya que se trata de una farsa que sólo contiene **3** electrolitos (**cloro, sodio y potasio**), acompañados de colorantes, preservativos y otras hierbas por el estilo, todos artificialmente químicos y nada orgánicos, ni naturales.

La rehidratación con **agua de mar hipertónica** proporciona, no sólo los **3** elementos de esas mutiladas y químicas bebidas, sino los **108** electrolitos de la **tabla periódica**, orgánicos y biodisponibles. También es frecuente escuchar que los deportistas antes de la competencia le ponen mucha sal a las comidas, para retener líquidos. Otro error.

Antes, durante y después de la competencia lo ideal es beber agua de mar que contiene todo lo que el organismo necesita para mantener y recuperar el equilibrio homeostático. ¿Por qué dar solamente los **3** electrolitos del Gatorade, cuando podemos administrar los **118** que contiene el agua de mar, además de aminoácidos, grasas e hidratos de carbono todos orgánicos y biodisponibles?. Los científicos que han preparado el Gatorade hacen ver que con el sudor sólo perdemos agua y 3 minerales, cuando la realidad es que eliminamos toda clase de electrolitos y no sólo el cloro, el sodio y el potasio. En las competencias de larga duración, donde periódicamente se permite la rehidratación, casos del tenis, el ciclismo, los maratones y similares, se aconseja que la rehidratación durante la competencia sea con agua de mar isotónica en la que los minerales alcanzan una dilución de 9g por cada litro de agua que, repetimos, se obtiene al diluir dos partes de agua de mar en tres de agua potable. El agua de mar bebida en esta concentración va reponiendo no sólo los electrolitos, sino hasta aminoácidos, grasas e hidratos de carbono en una forma orgánica, biológica, ecológica y natural. No nos cansaremos de repetirlo hasta la saciedad.

Hacemos un paréntesis para recordar que el mismo error que se comete en el Gatorade se repite con los sueros fisiológicos que se administran en los hospitales por rutina, en dilución de 9g por cada litro de agua, y que sólo contienen dos electrolitos o minerales, cloro y sodio, químicos y antinaturales.

Se ha comprobado la mejora en el rendimiento de los deportistas de alta competencia que han tomado agua de mar. El doctor Pérez Payá presentó un trabajo sobre el tema en Italia. Y nosotros lo hemos comprobado con atletas aficionados, especialmente, en maratonistas, y con profesionales del ciclismo.

CUARTA PARTE

MENTE

Pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos

La palabra es la parte más densa del pensamiento

No hay nada tan poderoso, ni tan frágil como la mente

Cuando comentábamos las causas por las que nos enfermamos se citaba al “por lo que pensamos” como la que se llevaba el 70% de la culpa. Es el momento de darle al pensamiento el protagonismo que se merece en la recuperación de la salud. El mismo que tiene en su conservación y prevención. El punto central de este libro es divulgar el agua de mar como la nutrición orgánica por excelencia. Y le sigue el concepto de que sin asistencia integral es imposible curarse, o prevenir la enfermedad. Cualquier variación sobre el tema es ignorar los HECHOS, la realidad de la salud pública. Como este concepto está vedado para la medicina contemporánea, cada día más radicalizada en la especialización, se le combate ignorando sus principios. No se debate el tema y a los que la practican el status científico-médico los clasifica dentro del grupo de difusores de la pseudociencia y charlatanería, cuando no son calificados de “iluminados”. Además, el médico que se atreve a salirse del redil ortodoxo se expone a que su licencia sea cancelada. Esta es la realidad política del asunto en cuestión.

Si la mente crea el pensamiento y “pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos”, será a través de los fenómenos de la mente que podremos ser capaces de llevar a la práctica, individualmente, el concepto de asistencia integral. No existen las pildoritas mágicas. Existe un estilo de vida que, sin convertirnos en unos espartanos de la disciplina, nos puede mantener saludables. Pero, si hemos perdido la salud habrá sido porque en algo “habremos fallado”. Y casi siempre esas fallas están en el estilo de vida –lo que comemos, bebemos, respiramos, pensamos, ignoramos-. Si una persona, fuma, come demasiado y toma alcohol, no será difícil que se enferme. Si otra persona se pasa el día deprimida, angustiada y ansiosa, el estrés le pasará su factura. Para estados en los que hay que cambiar hábitos y comenzar con un nuevo estilo de vida es imprescindible trabajar con la mente.

Trabajar con la mente no quiere decir que la persona esté loca o que necesariamente tenga que consultar con un psiquiatra –la mayoría más desestabilizados que los pacientes-. Lo que tiene que hacer es informarse, preguntar, dejar de ser ignorante en el conocimiento del funcionamiento de su organismo. Nadie como el dueño conoce a su cuerpo. Pero, cuando tenemos un problema, la mayoría de las veces, es más cómodo buscar alguien que trabaje por nosotros, y que nos dé una pildorita que nos saque de la depresión para aparentar estar eufóricos, y luego otra pildora para que podamos dormir porque la anterior nos había excitado más de la cuenta y nos da insomnio. Y éste es el típico estado de bipolarización en el que vive el 80% de la población mundial de los países desarrollados. Los habitantes de los países subdesarrollados tienen bastante con pensar en qué comerán hoy.

En esta parte del libro sobre la mente y el agua de mar resumiremos los principios fundamentales de las técnicas mentales imprescindibles y más elementales para llevar a cabo un cambio de estilo de vida.

Unidad Indivisible: Mente y Cuerpo

Comenzaremos por dar algunas definiciones sobre ciertos elementos en los que nos basaremos para reforzar la idea fundamental de que el cuerpo y la mente son una unidad indivisible. Las dos caras de la misma moneda. Somos un cuerpo al servicio de una mente. (placebo)

¿Dónde Funcionan los Fenómenos Mentales?

Para contestar comenzaremos por definir el lugar donde se implementan y suceden los fenómenos mentales. En la persona.

¿Qué es una Persona?

Un ser vivo compuesto por la unidad indivisible mente-cuerpo. (péndulo Chevreul)

¿Qué es el Cuerpo?

Es la parte física y materializada de nuestra persona. Todos lo conocemos porque lo vemos y lo palpamos constantemente. Es la parte objetiva de la unidad mente-cuerpo.

¿Qué es la Mente?

El conjunto de funciones y actividades por los que una persona piensa, siente y, en consecuencia, actúa o se comporta. Y donde el pensamiento siempre es el protagonista. Es la parte subjetiva de la unidad mente-cuerpo y es intangible. Pero, hay evidencias circunstanciales que demuestran su existencia, ya que **la palabra es la parte más densa del pensamiento**, y se puede traducir en una sustancia bioquímica.

¿Qué es el Espíritu?

La facultad de la mente que ante ciertos estímulos es capaz de generar pensamientos y

sentimientos contradictorios que van, desde lo más sublime a la pasión más encendida. El respeto, el amor, los sentimientos ante el cielo azul, las nubes, un árbol, un río, el mar, un ave...desencadenan sensaciones subjetivas de gran placer. Por el contrario, ese mismo espíritu, fuera de control, puede albergar pasiones negativas de ira, envidia y melancolía.

Alma

Es el concepto más debatido filosófica y religiosamente. Para algunos es lo que queda de la persona cuando desaparece el cuerpo. Para los católicos viene representada por sus tres potencias: memoria, entendimiento y voluntad.

Los pensamientos siempre nos afectarán, para mal o para bien. Si el pensamiento es bueno, estaremos alegres y se reflejará en nuestra cara. Si el pensamiento es malo, estaremos tristes y también se reflejará en nuestra cara y en la manera de comportarnos. Este fenómeno se conoce como **psicoplasia**.

El refranero popular es muy sabio. Por ejemplo: "la cara es el espejo del alma", o la recomendación para alguien a quien se aprecia: "y ya sabes , mente positiva".

Conciencia

Es la relación que establece la mente de una persona, a través de los sentidos, con el mundo que le rodea. También se le llama conciencia externa. El fenómeno de sentir la actividad y el funcionamiento íntimo de nuestro organismo, "por dentro", es la conciencia interna.

Preconsciente

En el preconsciente tenemos el presente y el ahora, y recordamos lo sucedido en los días recientemente pasados.

Subconsciente

El pasado olvidado hoy, está en el subconsciente.

Metabolismo Mental

Se metabolizan los pensamientos igual que los alimentos, tanto los buenos como los malos pensamientos.

Pensar = sentir = comportarse = actuar

Sentidos

¿Cómo podemos tener conciencia de lo que nos rodea y si nos agrada, o no?: a través de los sentidos:

vista	(accidente-paisaje)
oído	(disparo-musica)
olfato	(podrido-perfume)
gusto	(amargo-dulce)
tacto	(espina-piel amada)

Los sentidos, cuyos centros nerviosos están en la corteza cerebral, son las facultades que nos permiten percibir el mundo que nos rodea y relacionarnos con él y con su ambiente. Los sentidos, al ser estimulados por el ambiente, serán la catapulta que disparará los reflejos, ya sean condicionados, o incondicionados –instintos-. Los reflejos motorizan y determinan el comportamiento de una persona.

Fenómenos Mentales

Se clasifican en normales, extraordinario-normales y para-normales

Normales

A través de los sentidos nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Todos somos capaces, salvo lamentables excepciones, de ver, oír, oler, saborear y tocar. Estos son los fenómenos normales al alcance de todas las personas.

Extraordinario-Normales

Hay personas que ven, oyen, huelen, saborean o son más sensibles al tacto que otras.

Por ejemplo, un marino en alta mar es capaz de ver en el horizonte un barco que cualquier otra persona, que no sea marino, tardará más tiempo en observar. Si van a la selva, donde es recomendable penetrar con la compañía de un buen guía –baqueano-, se darán cuenta de que los baqueanos tienen una sensibilidad auditiva impresionante y son capaces, a través de su oído, de escuchar sonidos de los animales salvajes, que cualquiera de nosotros tarda mucho más tiempo en escuchar. De la misma forma hay personas especializadas en catar vinos, o saborear óptimamente las comidas.

Hay personas, que bajo trance hipnótico, donde los sentidos se agudizan de tal manera que con sólo darles a oler un objeto, que luego es escondido, son capaces, después de habérseles vendado herméticamente los ojos, de encontrar a ciegas el objeto, guiadas únicamente, por el sentido del olfato, tal como lo haría un perro. Y otro caso de fenómeno extraordinario-normal, es el que pueden desarrollar los ciegos a través del tacto, que lo llevan a un nivel más que extraordinario.

Paranormales

Los fenómenos paranormales, de los que tanto alardean algunos charlatanes, son siempre: espontáneos, impredecibles y nunca provocados.

A manera anecdótica, hacemos un paréntesis para decir que la parapsicología no es una ciencia y tampoco la astrología. Oficialmente, para que algo se califique de ciencia, o como científico, hace falta que ese algo se pueda experimentar bajo métodos sistemáticos, que repetidos una y otra vez, en las mismas condiciones, den siempre los mismos resultados. Por ejemplo, con 2 átomos de hidrógeno y 1 de oxígeno siempre, y en cualquier parte, el resultado será: agua.

La parapsicología estudia los fenómenos paranormales, pero siempre cuando ya han pasado, ya que son extemporáneos y no se pueden provocar, ni planear. Es algo que se comprobó en Rusia con el siguiente caso: la telepatía entre una madre y su hijo, en la que la progenitora le transmitía a su hijo el pensamiento de lo que veía cuando los parapsicólogos le enseñaban cartas con números y barajas, terminó cuando entre la madre y el hijo se interpuso una pared de concreto. Lo que había era una hiperacusia del hijo capaz de oír los sonidos mínimos que su madre emitía al pensar en un número del cartón o en la carta de la baraja. O sea, que se trataba de un fenómeno extraordinario normal de hiperacusia. Fenómeno que se logra fácilmente con el trance hipnótico, gracias a la psicoplasia (pensamos con todo nuestro cuerpo, no sólo con la mente; y, todo pensamiento tiene un reflejo que se percibe en cada uno de nuestro músculos, incluidos los encargados de la fonación).

Reflejo Condicionado

Dejamos constancia de que respetamos todas las ideologías y tendencias filosóficas o religiosas. Si alguien cree que en los fenómenos a los que aludiremos se están mezclando ideas que no tienen nada que ver unas con otras, simplemente les sugerimos que busquen la "manera-causa" fisiológica, razonable y científica por las que actúan. Si la mente y el cuerpo son la unidad indivisible, lo que pensamos con la unidad mente-cuerpo influirá, inexorablemente, en nuestro cuerpo. Repetimos, éste es el principio que unifica en su causa a los fenómenos a los que nos referiremos.

Todo lo que aprendemos en este mundo, es a través del reflejo condicionado. Repetir y repetir es la fórmula para aprender. Aprendimos las vocales, el abecedario, las tablas de sumar, multiplicar y dividir, y a escribir a máquina o en el tablero electrónico, o a tocar piano y guitarra, siempre a base de repetir y repetir. De la misma forma aprendemos el resto de nuestros conocimientos y destrezas.

De otra parte, los instintos, o reflejos incondicionados, **no** se aprenden, son heredados e innatos a las especies. Son imprescindibles para la sobrevivencia de todos los seres vivos del planeta Tierra desde que llegan a este mundo.

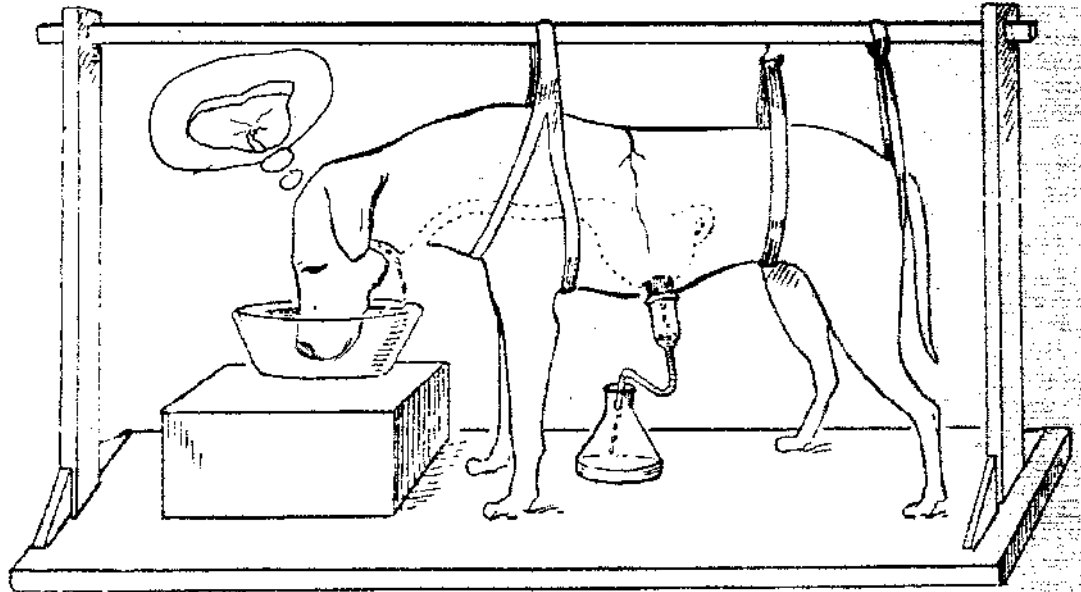
El Perro de Pavlov

Hacemos un recordatorio de la investigación que llevó a cabo el Premio Nobel de Medicina Ivan Pavlov en 1904, para demostrar lo que es el reflejo condicionado, fenómeno vital responsable del comportamiento humano. El experimento con el perro se hizo de la siguiente manera:

- 1.- A un perro se le ponía una cánula en su estómago que se conectaba con una vasija que recogía las secreciones gástricas del can.
- 2.- Se le presentaba al perro un plato con carne y, al mismo tiempo, sonaba un timbre. Al ver la carne y olerla el perro segregaba los jugos gástricos que salían por la cánula. Simplemente porque olía y veía la carne. No la había ingerido todavía. Después se la comía. Esta operación se repetía, por lo menos, 15 veces. Durante varios días.
- 3.- Una vez condicionado el perro, solamente con oír el timbre, y sin ver, ni oler la carne, estimulado únicamente por el oído, el perro segregaba el jugo gástrico que salía por la cánula.

Todos hemos experimentado el fenómeno muy conocido de que estando hambrientos, con sólo pensar en un manjar preferido "la boca se nos hace agua", y como el perro de Pavlov, segregamos jugos gástricos.

No entender los instintos y los reflejos condicionados, o ignorarlos, lleva a muchas personas a cometer gran cantidad de atrocidades con la educación de los niños. Distorsionar los instintos, por desconocimiento o a propósito, es imperdonable a ciertos niveles.



El "perro de Pavlov", Premio Nobel de Medicina 1904, pasó por debajo de la mesa de conferencias de los científicos, sin que se diesen, ni den, cuenta que es la base del comportamiento humano. Los políticos, los religiosos y los comunicadores lo conocen muy bien.

Lavado de Cerebro

La reacción **automática** que se observa en el **comportamiento** de una **persona**, como respuesta a la **programación** que se le **grabó** en la **mente** a través del **reflejo condicionado**.

Las multitudes del pintor venezolano Alvarez son el ejemplo de lo que se consigue con el lavado de cerebro colectivo a través del reflejo condicionado. La TV ejecuta. El observador deduce.

El acondicionamiento a través del "terror-castigo", produce efectos devastadores a niveles políticos y sectarios, y **convierte a la víctima en un robot automática**. El caso más demostrativo sobre el tema se presenta en la película "La naranja mecánica".

Abusar de los instintos y reflejos condicionados, malintencionadamente, conduce a prácticas que pueden esclavizar a muchas mentes. Si la persona tiene la oportunidad de reaccionar a tiempo, el daño puede ser sólo temporal, pero si no reacciona, irreparable. Hay personas que con grandes conocimientos de los rincones de la mente, los aprovechan para explotar a sus semejantes.

Manipular los instintos y los reflejos condicionados, para hacer **lavados cerebrales**, es lo más indigno que se le puede hacer a una persona. Sin embargo, este tipo de manipulación se ve a diario y una gran mayoría somos víctimas del lavado de cerebro a que nos someten, especialmente, algunos medios de comunicación. Los lavados de cerebro religiosos y políticos, tan de moda últimamente, llevan al **fanatismo** del que resultan víctimas cientos de miles de inocentes.

Por otra parte, lo que se puede utilizar para **desprogramar** a una persona y lavarle el cerebro, también se puede emplear para **retrogradar** la misma mente, equilibrarla y recuperarla.

Todos poseemos las facultades necesarias para tener el poder de hacer cosas extraordinarias y asombrosas. El control que un monje del **Tibet** tiene sobre todos los órganos de su cuerpo, después de largas horas de meditación durante muchos años, usted y nosotros lo podemos lograr.

El monje del Tibet, y otros ascetas, dicen que controlan su musculatura de fibra lisa y que por eso alcanzan estados de trance tan profundos que pueden sentarse desnudos sobre el hielo y derretirlo. Hay dos tipos de fibras en nuestros músculos: fibras estriada y lisa. La fibra estriada está en los músculos que movemos voluntariamente, como por ejemplo, los bíceps. Y los músculos de fibra lisa, teóricamente, no se mueven voluntariamente. Se encuentran, por ejemplo, en las paredes de las arterias, del esófago, o los intestinos. Pues bien, en estados profundos de trance y con técnicas de visualización sencillas, podemos llegar a movilizar los músculos de fibra lisa y alcanzar resultados similares a los de los ascetas orientales.

No hay nada en este mundo que haya logrado hacer un ser humano, que otro no tenga el potencial de lograrlo. Porque el **poder** de hacer "milagros", entre comillas, está en cada uno de nosotros.

Repetición, Monotonía y Trance

Son dos conceptos que desencadenan el trance, no importando la denominación que se le dé al fenómeno. Las palabras repetidas una y otra vez en diferentes formas así como las letanías, los mantra, los tambores, los cánticos monótonos, la música barroca y la zen, las velas (como inducción al trance a través de la técnica del **estímulo mecánico permanente**) son constantes que se repiten, en diferentes modalidades, para inducir el trance, junto al prestigio del operador y la relajación

Manifestaciones, entre otras, tan conocidas como:

brujería	meditación
budismo	santería
budu	satanismo
espiritismo	sofrológia
estados místicos	trances
hipnosis	yoga
hechicería	zen
macumba-cambelé	sylvervision
letargia	oración

son denominaciones, repetimos, que tienen un **denominador común** en todos los fenómenos que desencadenan y que tanto impresionan a muchas personas por su espectacularidad. Ese denominador común es: el **reflejo condicionado**. Ivan Pavlov, 1904, dijo que

HIPNOSIS = REFLEJO CONDICIONADO = RELAJACIÓN = SUGESTIÓN

y que:

<<las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición>>

Precisamente, a base de **repeticiones** es que se establece un **reflejo condicionado** (perro-carne-campana-jugo gástrico). Tanto los reflejos condicionado, como los incondicionado o instintos, fueron descubiertos por el fisiólogo Ivan Pavlov, quien en 1904 obtuvo el Premio Nobel de Medicina.

Por lo tanto, el bello fenómeno de la hipnosis resume todo lo que se pueda decir sobre los diferentes trances ya señalados. Hemos demostrado muchas veces, tal como lo hiciera Pavlov, que en una **sesión de hipnosis** se pueden **repetir** cualquiera de los fenómenos que se experimentan en **todas** las manifestaciones enumeradas anteriormente como consecuencia del reflejo condicionado. El reflejo condicionado es la herramienta única e imprescindible para hacer un **lavado de cerebro**, ya se político o religioso.

En cualquier estado de relajación, no importando su denominación (desde brujería, pasando por meditación, hasta el zen) el mensaje se instalará en el subconsciente que, en definitiva, es el que maneja nuestro comportamiento. Y el mensaje para el receptor puede ser tanto positivo como negativo. La ventaja del reflejo condicionado instalado en el subconsciente es que puede ir en ambas direcciones. Y que las **programaciones** grabadas en el subconsciente como mensajes negativos, se pueden **desprogramar** para convertirlas en mensajes positivos.

Reflejos Incondicionados, o Instintos

Pavlov definió a los instintos como los reflejos incondicionados, que se heredan, que no se aprenden, y que son inherentes a cada una de las especies animales. Los instintos, o reflejos incondicionados, han sido vilipendiados y muy mal interpretados. Los instintos están "codificados" en nuestros genes. Lo menos que a uno se le viene a la cabeza al pensar en los instintos son las frases manidas de: "instintos sanguinarios", "malos instintos" y "los bajos instintos". Sin embargo, no hay nada tan sublime como la satisfacción de los instintos.

y son cinco:

alimentación	investigación
defensa	libertad
sexual - reproducción	

Alimentación

Cuando llegamos a este mundo, todos los animales, incluidos los humanos, ya sabemos comer, y nadie nos enseña a mamar, gracias al instinto de alimentación.

Defensa

Si a un niño o a un animal recién nacidos, se les acerca una luz o un fuego, tratarán de defenderse llorando y llevándose las manos a la cara para protegerse. Si es un animal con capacidad para caminar desde su nacimiento, huirá buscando a la madre o escondiéndose en su madriguera.

Libertad

A cualquier animal o humano recién nacido que se le pretenda sujetar y agarrar, se revolverá y agitará tratando de quitarse la opresión que no le permite ser libre. Este instinto, innato, no aprendido, y heredado, es el peor enemigo de las

dictaduras. Sin libertad el hombre y los animales no pueden sobrevivir como especie. Los animales, llamados salvajes, en cautiverio no se reproducen (ahora se está utilizando la inseminación artificial con poco éxito). Históricamente se ha demostrado que el hombre por la libertad ha dado la vida y la sigue dando. Las pruebas de lo dicho están diariamente en las primeras planas de todos los periódicos del mundo.

Investigación

El instinto de investigación, o "la maldita curiosidad", ha llevado al hombre hasta la luna, y nada lo podrá parar en su intento de continuar explorando. Cuando un niño nace lo observa todo desde la cuna, investiga porque de esa observación dependerá su capacidad de aprendizaje. Cuando un niño que ya camina se lleva de visita a la casa de unos amigos, o aun ambiente desconocido, al principio, el niño permanece callado y sin moverse; observa, está investigando un territorio extraño para él y a unas personas que le son desconocidas. Inexorablemente el dueño de la casa cumplimenta a los papas diciendo "que niño tan educado, que bien se porta, que tranquilito es". No habrá terminado de decirlo cuando el niño comenzará a tocar las cosas que están sobre la mesita del recibo, y algún jarrón o un vaso con su contenido, o la figura decorativa de colección, estarán en peligro. El niño y el cachorro, primero observan y, luego, actúan bajo el instinto de investigación.

Sexual o de Reproducción de la Especie

A nadie le enseñarán a satisfacer su instinto sexual. Cuando llegue la pubertad, los jóvenes buscarán satisfacer su instinto sexual, que más tarde les llevará a la reproducción para que la especie perdure. Por mas cortapisas morales o religiosas que se le ponga al instinto sexual, éste, por ley natural e instintiva, se impondrá.

Agresividad

La coartación de la satisfacción de los instintos lleva, inexorablemente, a la agresividad. La gente y los animales arriesgan y seguirán arriesgando sus vidas por comer, ser libres, defenderse, investigar y reproducirse. Ejemplos de todo esto los tenemos diariamente. Un padre de familia, si hace falta, expondrá la vida, y hasta matará o robará, para llevar comida a su hogar. Conquistando la libertad han muerto millones de personas. Por la defensa de la vida muchas religiones permiten matar. El hombre ha dado la vida muchas veces en aras de la investigación y de las búsquedas científicas. Los astronautas son un ejemplo. Y lamentablemente, el instinto sexual, no racionalizado, lleva a muchas personas al crimen pasional, cuando no a cometer cantidad de aberraciones.

Estrés

Definimos al estrés como la falta de adaptación de una persona a la velocidad de los acontecimientos que le rodean. Es la enfermedad del siglo. El estrés es físico y mental. Por la conexión del sistema neurovegetativo que "lleva y trae" información al Sistema de Regulación de Base de Pischinger, lo que sucede en la mente y en cada una de los tres trillones de células de una persona, es sabido ,automáticamente, e influye en todo el organismo.

ESTRÉS = TENSIÓN

El estrés celular conduce a la oxidación y producción excesiva de radicales libres, que son el primer síntoma de la pérdida de la salud. Lo que preocupará e influirá en la mente estresándola. Y al revés, una preocupación mental originará tensión, una descarga de adrenalina y el estrés celular consiguiente por aumento de catecolaminas.

Psicoplasia

Todo pensamiento produce una respuesta muscular. Por eso es que decimos que pensamos con todo nuestro organismo, mente y cuerpo. Nuestras células piensan con nosotros y están informadas al instante de lo que pensamos. Y volvemos a recordar que: "pensar y ser es la misma cosa, y somos lo que pensamos". De ahí surge el famoso polígrafo (detector de mentiras). El pensamiento es capaz de acelerar el corazón y la respiración como respuesta muscular. Para que haya respuesta muscular se precisa de una tensión de las fibras musculares.

Hay una prueba que demuestra el concepto de psicoplasia. A una persona hipnotizada, o sea, en un estado de relajación óptimo, se le conectan electrodos en varias partes de su cuerpo, que se conectan a un oscilógrafo y un timbre. En estado hipnótico profundo las tensiones musculares son nulas y "la mente está en blanco". El operador le transmite una idea al sujeto hipnotizado, e inmediatamente el oscilógrafo se moviliza y suena el timbre. Lo que quiere decir que ha habido un estado de tensión muscular en todos los músculos del sujeto causados por la idea de un pensamiento.

Lo opuesto a la tensión es la relajación, de la que nos ocuparemos posteriormente.

Está claro que el estrés produce tensión. Pero, el estrés, como el colesterol, en cantidades fisiológicas son imprescindibles para el mantenimiento de la vida.

Tensiones Positivas

Es aquella que está al servicio de un acto útil para la persona. Por ejemplo, si un atleta va a competir no puede estar muy relajado, debe tener un mínimo de estrés que le predisponga para la competencia. Si una persona es sorprendida por un fuego en su casa debe reaccionar con un mínimo de estrés que estará al servicio de un acto tan útil, como el de correr para salvar su vida.

Tensiones Negativas

Es la tensión que no está al servicio de un acto útil para la persona. Montarse en un automóvil al lado del conductor e ir frenando mentalmente, y hasta físicamente con la pierna, cuando el que maneja no lo haga supondrá un estrés negativo,

que si el viaje dura mucho le habrá significado al pasajero un tremendo dolor de cabeza por estrés negativo. De nada le sirvió su esfuerzo. Una persona que no sabe jugar billar y agarra un taco, casi siempre, tensa tanto los músculos del brazo y le pone tanta "energía" a lo que está haciendo, que cuando le pega a la bola, ésta casi ni se mueve del sitio...da un "cañazo". Su tensión muscular fue completamente negativa.

Las tensiones son acumulativas. Las tensiones mentales que conducen al estrés son progresivas y acumulativas. Se asemejan a una cuerda de guitarra a la que se va tensando progresivamente y si no se interrumpe la progresión terminará por romperse. Desde que una persona se despierta por la mañana está recibiendo estímulos acumulativos de tensión. Antes de llegar al trabajo ya ha podido acumular un suficiente grado tensión en el tráfico de las autopistas antes de llegar a la oficina. Al acostarse una persona y no descansar adecuadamente, por culpa de las tensiones negativas acumuladas, se convierte en prisionera de la memoria y de sus malos pensamientos, todo lo cual aumenta la tensión hasta y, por consiguiente, el estrés. Las tensiones se acumulan día a día hasta que la cuerda de la guitarra se rompe y la persona explota.

El estrés es la madre de la depresión, la angustia, y la ansiedad. Una persona estresada es una persona tensa. **Lo contrario de tensión es la relajación.**

Si acumulamos tensiones con el estrés diario y no las neutralizamos con la relajación diaria los resultados serán catastróficos. Sólo una filosofía de vida relajada puede controlar el estrés impuesto por la vida moderna.

Pavlov afirmó:

HIPONOSIS = REFLEJO CONDICIONADO = RELAJACION = SUGESTION

Y Pavlov definió a la hipnosis, como un estado de intensa concentración mental, con alteración de la conciencia e inhibición de la corteza cerebral. La parte más exterior del cerebro se denomina corteza cerebral y en ella se encuentran los centros que gobiernan los cinco sentidos: vista, oído, gusto, olfato y tacto. Cuando alguien está muy concentrado en sus pensamientos, decimos que está "ensimismado" "está como hipnotizado". En ese estado la persona no ve, no siente, no huele y hay que gritarle muy fuerte, o zarandearlo, para que reaccione. Está prácticamente hipnotizado con sus pensamientos. Hecho muy común en los enamorados que obsesionados en sus pensamientos van "como hipnotizados". Y cada vez que la persona piensa en la amada "entra en trance".

En el estado de trance hipnótico, la persona hipnotizada, está despierta, pero desconectada del ambiente es decir, de la conciencia exterior, ya inhibió la corteza cerebral. En cambio, un animal hipnotizado, está dormido. A través del encefalograma y del reflejo pupilar, se detectan los cambios.

Frecuencia Cerebral y Trance

Cuando una persona está despierta, su frecuencia cerebral se encuentra entre 14 y 28 ciclos por segundo, en reposo. Si la persona se excita, porque toma demasiado café, o porque ha ingerido "drogas recreacionales", como diría Marianico, la frecuencia cerebral se acelera y sube cualquier cantidad, hasta tal punto que la persona puede colapsar, dependiendo del grado de intoxicación.

En un trance profundo las ondas cerebrales bajan su nivel de frecuencia, hasta llegar a cuatro ciclos por segundo, en donde se encuentran, precisamente, los límites de las ondas zeta (7-4) y delta (4-0.5). En un estado de relajación medio, con una frecuencia cerebral de 14 a 7 ciclos por segundo, las personas pueden conectarse con su subconsciente, visualizar y hasta darse órdenes para un cambio de estilo de vida. Simplemente cerrando los ojos en un ambiente adecuado, se llega a una frecuencia cerebral de diez ciclos por segundo.

Todas las técnicas hipnóticas, inducen al trance a través del reflejo condicionado. En base al principio hipnótico por excelencia que dice:

Las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición.

Y repetir y repetir. Y monótonas, son todas las oraciones, pensamientos y técnicas que inducen al trance. Desde la brujería al zen japonés, todos los fenómenos mentales de este tipo, tienen como base el reflejo condicionado para llegar a un estado de relajación tal, que la **catalepsia flácida** alcanza su máxima expresión con la relajación.

Cambio de Estilo de Vida y Relajación

Como la idea es que los lectores puedan confeccionar sus propios estilos de vida, con las dietas de alimentación física y mental más sanas y universalmente aceptadas, es que adjuntamos varios anexos con las características de los nutrientes tradicionales (proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y agua). También informamos sobre las sinergias, interacciones, dosis y usos más comunes de los nutrientes orgánicos de mayor consumo. Con los anexos vienen las bases para practicar racionalmente los ejercicios físicos y las técnicas de relajación.

Estamos convencidos que para cambiar un estilo de vida, es imprescindible aplicar las técnicas de relajación y conocer bien nuestra mente, para alimentarla igual que a nuestro cuerpo. Racionalmente. Los pensamientos se metabolizan igual que los alimentos. No hay que intoxicar la mente con creencias dogmáticas, ni permitiendo sus desvaríos, para lo que hay que atenderla con técnicas de relajación idóneas.

Sin una autodisciplina por convencimiento –estilo de vida-, prevenir y curar las enfermedades es imposible, por más fármacos químicos y dogmas científicos que nos quieran imponer.

El que la tesis de la Asistencia Integral, apoyada por un cambio de estilo de vida, sea la ideal, no significa que en la medida en que se aplique parcialmente, no se vayan a conseguir hasta un 60% de sus beneficios . Es bastante.

Este libro divulga, basado en los hechos y el sentido común, una visión panorámica que refleja cómo los habitantes del planeta Tierra nutren su cuerpo y mente. Así como las consecuencias y problemas para la salud, derivados de sus estilos de vida inapropiados. Y como respuesta al problema, la Asistencia Integral y el Agua de Mar, tanto para la prevención de la enfermedad, como para su curación.

Para cambiar cualquier estilo de vida la mejor manera, la menos “traumática e invasiva”, es la relajación.

A través de repetir y repetir malos hábitos, se llega a una serie de comportamientos que atentan contra la salud personal, tanto física como mental. Por lo tanto y en el peor de los casos, estamos condicionados, a través del reflejo condicionado negativo, para no ejercitarnos físicamente, comer mal y pensar peor, por una **desprogramación** que, muchas veces, comenzó en la infancia misma. Repetimos:

<<En cualquier estado de relajación, no importando su denominación (desde brujería, pasando por meditación, hasta zen) el mensaje se instalará en el subconsciente que, en definitiva, es el que maneja nuestro comportamiento. Y el mensaje para el receptor puede ser tanto positivo como negativo. La ventaja del reflejo condicionado instalado en el subconsciente es que puede ir en ambas direcciones. Y que las programaciones grabadas en el subconsciente como mensajes negativos, se pueden desprogramar para convertirlos en mensajes positivos>>.

Desde que nacemos, hay una cantidad de patrones de conducta, repetidos una y otra vez por nuestros padres, que nos van marcando a fuego creencias y afirmaciones que no tienen ningún fundamento racional, pero que la cultura regional ha marcado en el subconsciente de sus habitantes. Y no es por culpa de los padres que siempre buscaron lo mejor para sus hijos. Los padres también fueron víctimas de las creencias de los suyos. Pero lo mejor para un hijo, ya adulto, no es como lo criaron y educaron, sino como él hubiese querido ser educado y criado. Algo de lo que la persona se da cuenta cuando ya es demasiado tarde, cuando es adulto.

Comentando sobre el tema con mi amigo Marianico, que posteriormente es entrevistado por el Dr. A-Hito, me dijo:

-Hay infinidad de cosas que se aceptan porque los padres y los “mayores” lo dicen. “Porque siempre fueron así” Y que se cumplen porque no hay el derecho a replica ni a pataleo cuando se es niño –afirma Marianico-. Frases como “no vayas descalzo que te enfriarás y agarrarás una gripe”, son suficientes para que una persona nunca más, en su vida, pueda caminar descalzo ya que, inexorablemente, el día que lo haga “cojerá una gripe”. Marianico que dice ser persona de malos hábitos porque se ducha todos los días, se refiere al tema de los días fríos y húmedos:

-Otra frasecita famosa –comentó Marianico- es aquella de “cuidado y no te mojes, que está lloviendo, y ya sabes que si te mojas, te enfriarás y agarrarás una gripe”. Todos los días uno se puede duchar o ir a la playa y no pasa nada, pero ¡cuidado! que no se moje vestido, porque si no se seca rápidamente y se cambia de ropa, la pulmonía está en la puerta.

Trato de comentarle a Marianico que los esquimales viven en el frío y que por eso no dejan de protegerse los pies, especialmente, y el cuerpo, con pieles aislantes de las temperaturas congelantes que les rodean durante todo el año. Marianico me interrumpe

-Desde luego, que si nuestro equilibrio homeostático tiene como uno de sus ejes centrales el conservar la temperatura uniforme en el organismo, al igual que la acidez, un descontrol térmico lleva a la rotura del equilibrio homeostático y a la enfermedad. Pero, eso no quiere decir que se pueda ir descalzo y no pase nada. Ahí están los indígenas de muchas regiones del mundo siempre con los pies descalzos. Hay otra frase que no falla, “salte de la corriente de aires que te enfriarás”. Y para toda su vida, aunque sea en verano, y se esté axfisiando esa persona noo abrirá una ventana ni para que se ventile la habitación. Y no te digo nada del que huye del aire acondicionado como del que vió a la muerte. “Esos aires acondicionados son la muerte, en cuanto sales a la calle, con el calor que hace, ya está, te da la gripe”, es el comentario de muchos cuando abandonan una oficina refrigerada, en la que muchos van muy bien abrigados por si acaso...

“No vayas descalzo que te enfriarás y agarrarás una gripe”. Tradicional forma de “desprogramar” a los niños en nuestra cultura. Los niños indígenas, y los adultos, van siempre descalzos y no les pasa nada.

Marianico que, según él nunca fue muy aplicado en la escuela porque le motivaba más pensar en el partido de fútbol del domingo, que en el rollo de las matemáticas que explicaba aburridamente el profesor en el pizarrón del salón de clases, dijo:

-Volviendo al tema de la desprogramación, nunca olvidaré la cantidad de veces que mi pobre padre, después de leer mis miserables calificaciones escolares, mirándome amenazadoramente decía: “nunca servirás para nada...!cuántos cerdos podríamos haber criado con lo que hemos gastado contigo tratando de educarte para nada...!.

Tomó aire Marianico y continuó:

Y ¿sabes una cosa? –me preguntó Marianico, respondiéndose el mismo sin dejarme hablar- que yo muchas veces me ponía a calcular cuánto valía un kilo de lomo de cerdo, uno pernil, otro de morcillas o chorizos, la cabeza, y las orejas y el rabo que se echaban al cocido, y terminaba convencido de que mis padres habían hecho un mal negocio conmigo...Pero, ¿sabes otra cosa? –volvió a preguntar- ante un mismo estímulo dos personas, casi siempre, reaccionan distinto. Uno, lo puede hacer reaccionando sumiso y aceptando lo que le dicen los que aparentan tener prestigio y “saben mucho”, y el otro, subleándose ante lo que considera una injusticia y diciéndose que eso no es así y que las cosas cambiarán.

-Entonces –le pregunté- ¿tu no crees que haya gente con la suficiente experiencia como para sugerir, o aconsejar, a los jóvenes adecuadamente?

Marianico se echa un trago de agua de mar de la botellita que acaba de llenar en la playa cercana al lugar donde comentamos estos temas del pasado que tienen vigencia hoy, para seguir explicando su tesis sobre la manera de educar a los muchachos:

-Creo que un niño debe tener todas las posibilidades de jugar y divertirse en las horas de recreo que tienen que ser las más posibles y de aprender motivado cuando vaya a clase. Las clases no pueden seguir siendo rollosas, y el secreto está, en cómo el profesor debe prepararse para hacerlas amenas, lo que requiere un tiempo que no tiene...

Como Marianico se está poniendo tedioso con el tema de la educación, interrumpo su monólogo y le acepto un trago de agua de mar a manera de despedida. Siempre incisivo sentencia:

-¿Sabes una cosa?, lo más importante en la vida es la **resistencia**. Todos los que llegan a algo es porque resisten. Resistir los golpes, las contrariedades, los fracasos. Aguantar es la clave. Persistir en nuestras convicciones, no ceder, no reblar y p' delante.

Después de escuchar a Marianico, uno llega a la conclusión de que a este mundo llegamos normales y bien programados, pero el ambiente nos va desprogramando
Contra toda la lógica. A base de repetirnos y repetirnos clichés y eslóganes en el hogar y en la escuela, se nos van grabando en el subconsciente de la mente reflejos condicionados que, si no nos detenemos a analizarlos, nos llevan inexorablemente a la pérdida de la salud física y mental.

Reprogramación

De la misma manera que nos desprogramamos, o nos desprogramaron, nos podemos volver reprogramar a través del reflejo condicionado en estado de relajación que se consigue fácilmente con una técnica muy sencilla descrita en este libro. El comportamiento indeseado, o el cambio de comportamiento hacia un nuevo estilo de vida, se instala en el subconsciente de la manera más racional.

Repetimos que en estado de relajación las tensiones bajan casi a cero, o por lo menos al mínimo. Ese es el estado natural para volver a aprender. Un niño aprende fácilmente cualquier cosa, porque no está tenso. No ha aprendido a estresarse. El estrés es el máximo estado de tensión. El niño permanece relajado todo el tiempo, por ello aprende fácilmente cualquier cosa. Esto se debe, a que los ciclos por segundo de las **ondas cerebrales**, en la niñez, hasta los siete años, son muy bajos (ondas delta de hasta 4 ciclos por segundo) y ello favorece la recepción de todo lo que se le informe. Se encuentra en el mismo nivel de frecuencia cerebral que una persona en profundo estado de relajación – trance hipnótico-. Y que aprende lo bueno y lo malo. Pues bien, en ese estado de relajación nosotros podemos sacar de nuestro subconsciente el “cassette” de los malos hábitos, para reinstalar los comportamientos deseados que nos van a llevar, a través de la reprogramación positiva, a la práctica de una vida sana. No hay otro camino. Y funciona.

No olvidar, que igual que se instala la desprogramación de un lavado de cerebro de “tipo fanático” negativo, se reprograma el subconsciente para una nueva programación de conducta positiva para la persona.

Insomnio e Hiperideación

Una de las consecuencias del estrés es el insomnio. En el insomnio la mente se convierte en “*prisionera de los malos pensamientos*” y “*adicta a los malos pensamientos*”. Nos olvidamos de que mentalmente somos: **el presente y nuestra memoria**. Pero lo grave es, que le damos más importancia a la memoria y al futuro, que al presente. Presente que, en realidad, es lo único que somos. No sabemos disfrutar el presente.

Con la memoria nos torturamos en la cama dándole vueltas no sólo a nuestro cuerpo, sino también a nuestra mente. Revolcándonos en lo malo del pasado que ya no tiene remedio y mortificándonos con el futuro que ni ha llegado y, que la mayoría de las veces nunca llegará, pasamos muchas de las horas de un sueño que debería ser reparador y que se torna tan interminable como “un día sin pan” y tan lejano que no se ve el momento de “cuándo amanecerá”...

Respuestas Sobrenaturales

Llamamos la atención sobre ciertas maneras de enfocar los aspectos de la mente. Ante su intangibilidad se difunden creencias, casi siempre dogmáticas. Muchas veces, cuando no hay una respuesta que la mente humana pueda racionalizar, la salida más fácil es buscarla en el más allá. Y de ahí nacen las fórmulas más diversas e imaginativas que la mente pueda concebir. El esoterismo se hace presente como filosofía o base de la solución en las formas más

diversas. Cada quien le pone el apellido a sus ideas y creencias intangibles, de acuerdo con su gusto. Generalmente, lo invisible, lo intangible y lo misterioso, son los denominadores comunes de la mayoría de los que se autoproclaman poseedores de la verdad. De ahí al dogmatismo solo queda un paso. Lo curioso es que todo se deja para ese “algo” invisible, intangible y misterioso. Cada una de las diferentes fórmulas, difundidas por ciertas corrientes filosóficas, tienen una solución exclusiva a la que consideran como la única verdadera. Y las cosas no son del más allá, son del muy acá.

Endorfinas y Defensas

En estado de relajación, como a través del ejercicio físico, racionalmente practicado, el organismo elabora endorfinas que estimulan al Sistema Inmunológico y, en consecuencia, a las defensas del organismo. Además de proporcionar un estado relajado de tranquilidad y paz que, a su vez, son las mejores y más inocuas medicinas contra el estrés.

Visualización Parentalización

*En estado de relajación, visualizar las glándulas endocrinas, o **chacras**, hipófisis, hipocampo, pineal, tiroides, pancreas, suprarrenales y genitales, para ordenarles equilibrio y armonía en su interacción, beneficia la salud física y mental del que la practique diariamente.*

Una vez alcanzado el estado de relajación profundo en el que el objetivo de la concentración de nuestra mente está en la conciencia interna, podemos visualizar nuestros órganos tal como lo pueden hacer los maestros de la meditación oriental. Y si “pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos”, podremos intervenir directa y positivamente en el manejo de nuestra mente –pensamientos- y de nuestros órganos.

A través de la visualización nos podremos proyectar hacia un cambio en nuestro comportamiento, fijándonos metas y visualizando nuestro éxito. La mayoría de nosotros tenemos ídolos, o personajes que nos marcaron por su comportamiento. Pues bien, podemos reparentalizarnos con los ídolos; ansiar, desear, querer y comportarse como ellos. Prácticamente integrarnos en su personalidad y ver en su imagen nuestro rostro. O nuestro cuerpo con una figura y la ropa deseada –caso del obeso-. O nuestro comportamiento pacífico, ante quien nos descontrola con su sola presencia.

Querer No Es Poder

El dicho de “querer es poder”, no es tan cierto. Para nosotros, **saber es el poder**. Podemos querer muchas cosas, pero si no sabemos como conseguirlas, por más que queramos no las alcanzaremos. Y éste es el fracaso de querer dejar de fumar, querer estar Delgado, querer dejar la bebida, querer estar tranquilos, pero no se alcanzan estos objetivos porque no sabemos como hacerlo. Por lo tanto, aprenda a manejar sus comportamientos a través de la relajación en cualquiera de sus modalidades. La meditación, el yoga, la hipnosis, la oración, o sea, la relajación, son algunos de los vehículos que nos ayudarán a cambiar nuestros comportamientos, incluso, hasta la fobias. Todas las técnicas funcionan, si uno cree en ellas.

Sanación e Imposición de Manos

Una de las actividades más de moda, desde hace unos diez años, es la sanación que muchos grupos, especialmente, los religiosos, practican en sus ceremonias semanales. El ambiente de las iglesias se presta para las actividades mentales colectivas. Generalmente hay una iluminación tenue que invita al recogimiento, a la introspección. La música y los cánticos tienden, por sus ritmos, a la monotonía, aunque sean alegres. Las oraciones y la forma de hablar repiten palabras, frases y eslóganes, a veces, hasta sermones, que los parroquianos se saben de memoria. Se repiten y repiten los temas, hasta por años. Y Pavlov ya lo dijo “las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición”. Pues bien en ese estado de trance colectivo, un operador –predicador- hábil puede sacarle mucho partido a su prestigio y “ordenar” sanaciones que, en realidad, son la consecuencia de la autorreparación obtenida por el sujeto –paciente- que en ese estado de relajación permite que su subconsciente ordene la vuelta al equilibrio de su organismo. Algo que en la parte de fisiología de este libro recordábamos al comentar el sistema de regulación de base de Pischninger, donde se demuestra como la mente y el cuerpo están en perfecta sincronía.

El efecto que obtiene el predicador sobre sus feligreses se basa en su prestigio, en su aureola de enviado de Dios. Es el mismo “poder” que desplegaba el rey Alfonso X, el Sabio, quien un día a la semana hacía milagros en la plaza pública, a través de la **imposición de manos**. Tocaba a las personas con sus manos y las personas sanaban. Un efecto muy similar al que producen los placebos, capaces de generar endorfinas con todas las consecuencias beneficiosas que ya hemos comentado anteriormente. Por lo tanto el poder no está en las manos, ni en la palabra de nadie, sino, en nosotros mismos. Lo que necesitamos es aprender técnicas mentales que nos llevarán a la autorreparación que, bien manejada, estimulará el principio vital inherente a cada persona desde que nace.

TECNICAS DE RELAJACION

Anteriormente, ya nos referimos al concepto pavloviano sobre hipnosis, reflejo condicionado, relajación y sugestión. El **poder mental** para llegar a un estado de relajación, o autohipnosis, lo tenemos nosotros, no lo tienen ni el psicólogo, ni el médico, ni el naturista, ni el piache, ni el brujo, ni el curandero de la esquina. El poder de autorreparación, curación, o sanación está en nuestra mente y en nuestro ADN. Todos los fármacos químicos intoxican y no hay ni un sólo producto farmacéutico que no tenga efectos secundarios. La relajación es el mejor camino para llegar a la autorreparación, Llevándole al subconsciente el mensaje de que “pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos”.

Reljión Tradicional

Para iniciar una sesión de relajación, es recomendable elegir un lugar agradable y tranquilo. Se puede hacer relajación en cualquier posición, desde de pie, acostado, e incluso caminando (Relajación dinámica de Caicedo). Si existe la posibilidad, es mayor acostado. Un ambiente de penumbra, acompañado de una música zen, barroca, o trans, como fondo, ayudan a la relajación. Todo lo que signifique monotonía y repetición, tanto a nivel auditivo, como con el pensamiento repetidos, inducen a un trance de relajación cada vez más profundo. Y repetimos, Pavlov dijo :”las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición”, además:

hipnosis = reflejo condicionado = relajación = sugestión

El trance hipnótico y el de relajación, son la misma cosa. Y ambos se obtienen a base del reflejo condicionado que , a su vez, es producto de la monotonía y la repetición. Y bajo el estado de relajación profunda, en el que la inhibición de la corteza cerebral nos permite profundizar en la conciencia interior y el subconsciente, se dan las sugerencias que nos llevarán a conseguir nuestros objetivos. Principalmente el cambio de estilo de vida.

Para las personas que no tengan experiencia en relajación les recomendamos que otra persona les introduzca en el tema. De todas formas, la Relajación Tradicional que proponemos es muy fácil de aprender por lo lógico de su “trayecto” físico y mental. Como un ejercicio de autodisciplina la misma persona se puede grabar un cassette con una música de fondo siguiendo las pautas que damos posteriormente. Cuando la persona cierra los ojos para comenzar la relajación, lo recomendable es que visualice un lugar íntimo y agradable que puede ser un lugar de la Naturaleza, mar, montaña o parque, de apreciado recuerdo.

Después de alcanzado el estado de relajación se comienzan a visualizar las soluciones deseadas para nuestros problemas. Para hacer el cambio de estilo de vida. A nuestro subconsciente hay que tratarlo como al niño que se le ofrece un premio si cumple una tarea. Si yo dejo de comer tal o cual cosa, o en la cantidad que debo, voy a tener la recompensa de verme físicamente con la figura que tengo idealizada. Aquí se refuerza la imagen, o se parentaliza con el modelo deseado. Se visualiza el cuerpo aforado y se le pone nuestra cara. Para lograrlo hay que aprender a comer lo justo y hacer el ejercicio físico correspondiente.

En casos de enfermedad hay que visualizar la región afectada y convocar a nuestro poder de autorreparación que, casi siempre, se debe apoyar en las defensas del sistema inmunológico. Si pensar y ser son la misma cosa y somos lo que pensamos, al pensar visualizando ordenaremos a nuestros recursos para que actúen en favor de la salud. Mentalmente les enviamos a nuestras células los nutrientes que necesitan y para ello cumpliremos con los principios elementales de la nutrición empezando por el agua de mar y siguiendo por una alimentación alcalina que ayude al AND a reparar las lesiones de nuestro cuerpo. Reforzando los hábitos de salud imprescindibles para conseguir nuestros objetivos.

PÓNGASE COMODAMENTE... CIERRE SUS OJOS SUAVEMENTE SIN NINGUN ESFUERZO...INSPIRE PROFUNDAMENTE...SUELTE EL AIRE... NUEVAMENTE INSPIRE PROFUNDAMENTE... SUELTE EL AIRE... UNA VEZ MAS, MAS PROFUNDAMENTE... SUELTE EL AIRE Y CONTINUE RESPIRANDO NORMALMENTE...

CON SUS OJOS SUAVEMENTE CERRADOS, DESARRUGUE LOS MUSCULOS DE LA FRENTE...DEJE LA FRENTE LISA, LISA, SIN CONTRACCIONES...LOS MUSCULOS DE LA FRENTE SUELTOS Y RELAJADOS.

SUS PARPADOS TRANQUILAMENTE CERRADOS. SUAVEMENTE CERRADOS COMO SI FUERAN DOS CORTINAS DE PLOMO CAIDAS POR SU PESO PROPIO. ABANDONADOS, RELAJADOS LOS PARPADOS...

AHORA AFLOJE LOS MUSCULOS DE LA CARA, DEJE LA BOCA SUELTA, NATURALMENTE CAIDA, LA FRENTE LISA, AFLOJE SU MENTON, LA NARIZ , LAS OREJAS, TODOS LOS MUSCULOS DE LA CARA SUELTOS Y RELAJADOS...

USTED COMENZARA YA A SENTIR UNA SENSACION MUY AGRADABLE DE DESCANSO Y CUANDO HAYA LOGRADO AFLOJAR TODO EL CUERPO LA SENSACION SERA MEJOR AUN.

AHORA RECORRA MENTALMENTE EL CUELLO EN SENTIDO CIRCULAR HASTA AFLOJAR SUS MUSCULOS COMPLETAMENTE. SUELTOS LOS MUSCULOS DEL CUELLO, FLOJOS RELAJADOS, BLANDITOS, COMO SI EL CUELLO FUERA UNA MOTA DE ALGODON.

AHORA, AFLOJE LOS HOMBROS, DÉJELOS RELAJADOS, COMPLETAMENTE SUELTOS, SUELTOS, BLANDOS, BLANDOS, ABANDONADOS LOS MUSCULOS DE LOS HOMBROS, COMO SI LOS HOMBROS ESTUVIERAN COMPLETAMENTE ADHERIDOS A LA CAMA (COLCHONETA, SUELO, SILLA, SILLON, lo que sea sobre lo que descansa)...ABANDONADOS, RELAJADOS LOS HOMBROS...

AHORA AFLOJE LOS MUSCULOS DE LOS BRAZOS, DESDE LOS HOMBROS HASTA LOS CODOS, RECORRIÉNDOLOS DE ARRIBA HACIA ABAJO. LOS MUSCULOS DE LOS HOMBROS HASTA LOS CODOS SUELTOS, RELAJADOS, ABANDONADOS...

AHORA CONCÉNTRESE EN LOS MUSCULOS DE LOS ANTEBRAAZOS Y PROCEDA DE IGUAL FORMA CON LOS

ANTEBRAZOS. DÉJELOS DESCANSAR SUAVEMENTE, TRANQUILAMENTE.

PARA COMPLETAR EL REALAJAMIENTO MUSCULAR DE LOS BRAZOS, VA A FLOJAR LAS MANOS RECORRIENDO COMPLETAMENTE TODOS Y CADA UNO DE LOS DEDOS EN TODA SU EXTENSION. LOS MUSCULOS DE LAS MANOS RELAJADOS. LOS BRAZOS CAIDOS ABANDONADOS.

EN VIRTUD DE ESTE RELAJAMIENTO MUSCULAR, COMENZARA A SENTIR LOS BRAZOS PESADOS ASI COMO LOS PARPADOS. LA SENSACION DE DESCANSO SIGUE AUMENTANDO.

AHORA AFLOJE LOS MUSCULOS DEL PECHO... DÉJELOS RELAJADOS BLANDITOS, SIN CONTRACCION...

AHORA CONCÉNTRESE EN LOS MUSCULOS DE LA ESPALDA. RECORRA LOS MUSCULOS DE LA ESPALDA CENTIMETRO A CENTIMETRO, HASTA AFLOJARLOS COMPLETAMENTE COMO SI SU ESPALDA TAMBIEN ESTUVIERA ADHERIDA A LA CAMA. CAIDOS, ABANDONADOS LOS MUSCULOS DE LA ESPALDA.

CENTRALICE AHORA TODA SU ATENCION PARA AFLOJAR LOS MUSCULOS ABDOMINALES. DÉJELOS RELAJADOS, COMPLETAMENTE SUELTOS, SUELTOS, BLANDOS, BLANDOS, ABANDONADOS LOS MUSCULOS ABDOMINALES.

DESDE AHORA PERCIBIRA QUE EL UNICO MOVIMIENTO QUE ESTA REALIZANDO ES EL MOVIMIENTO RESPIRATORIO, PUES EL RESTO DEL CUERPO SE ENCUENTRA APARENTEMENTE INMOVIL.. SU RESPIRACION ES LENTA ,PROFUNDA PERO MUY TRANQUILA. Y OBSERVARA QUE A MEDIDA QUE RESPIRA SE SIENTE CADA VEZ MAS PROFUNDAMENTE RELAJADO. ..

AHORA AFLOJE LOS GLUTEOS, DEJE LOS MUSCULOS DE LAS NALGAS SUELTOS Y RELAJADOS...ABANDONADOS SIN CONTRACCIONES... POR CAUSA DE ESTE RELAJAMIENTO COMENZARA A SENTIR EL TRONCO PESADO ASI COMO LOS BRAZOS Y LOS PARPADOS. LA SENSACION DE DESCANSO SIGUE AUMENTANDO.

AHORA AFLOJE LOS MUSCULOS ANTERIORES DE LOS MUSLOS. DÉJELOS DESCANSAR SUAVEMENTE, TRANQUILAMENTE...PROCEDA DE IGUAL FORMA CON LOS MUSCULOS POSTERIORES DE LOS MUSLOS... SUELTOS Y RELAJADOS. AHORA LOS COSTADOS INTERIORES DE LOS MUSLOS LOS SIENTE BLANDITOS. FINALMENTE LOS COSTADOS EXTERIORES SIN NINGUNA CONTRACCION. LOS MUSLOS CAIDOS, ABANDONADOS...

AHORA AFLOJE LAS PANTORRILLAS. DÉJELAS DESCANSAR SUVEMENTE, TRANQUILAMENTE. FLOJOS Y RELAJADOS LOS MUSCULOS DE LAS PANTORRILLAS.

Y PARA COMPLETAR EL RELAJAMIENTO MUSCULAR DEL CUERPO VA A PROCEDER A RELAJAR LOS MUSCULOS DE LOS PIES COMO LO HIZO CON LAS MANOS. RECORRIENDO MENTALMENTE TODOS Y CADA UNO DE LOS DEDOS EN TODA SU EXTENSION. LOS MUSCULOS DE LOS PIES SUELTOS Y RELAJADOS.

SUS PIERNAS CAIDAS Y ABANDONADAS. TODO EL CUERPO ABANDONADO LE HACE SENTIR LAS PIERNAS PESADAS, ASI COMO EL TRONCO, LOS PARPADOS...LA SENSACION DE DESCANSO SIGUE AUMENTANDO...SI SUS MUSCULOS ESTÁN FLOJOS SU CIRCULACION SE ACTIVA Y USTED COMENZARA A SENTIR SUAVES OLEADAS DE CALOR QUE IRAN SUBIENDO LENTAMENTE POR LAS PIERNAS ALCANZANDO TODO EL CUERPO. SENSACION AGRADABLEMENTE TIBIA QUE SENTIRA TAMBIEN EN EL TRONCO , LOS BRAZOS, EL CUELLO, LA CARA...SIENTE UNA SENSACION MUY AGRADABLE DE DESCANSO.

Y COMENZARA A SENTIR UNA SENSACION EXTRANA PERO AGRADABLE. SENTIRA QUE CADA VEZ ESTA SINTIENDO MENOS EL CUERPO Y SENTIR QUE NO SIENTE EL CUERPO ES SENTIR QUE EL CUERPO ESTA DESCANSANDO...SI SU CUERPO DESCANSA SU MENTE TAMBIEN DESCANSARA Y SU ORGANISMO MOVILIZARA TODAS SUS DEFENSAS FISICAS Y MENTALES EN SU PROPIO BENEFICIO. AHORA, YO VOY A CONTINUAR EN SILENCIO Y USTED VA A DISFRUTAR DE ESTE ESTADO COMO USTED QUIERA.....

Después de visualizar y reforzar los programas a seguir para cambiar el estilo de vida, se sale del trance de relajación paulatina y suavemente.

AHORA YO VOY A CONTAR HASTA DIEZ Y USTED VA A SALIR DE ESTE ESTADO MUY AGRADABLEMENTE MUY BIEN DISPUESTO. SOLO ABRIRA LOS OJOS CUANDO YO TERMINE DE CONTAR DIEZ. ANTES NO LO HAGA Y SIGA LAS INSTRUCCIONES QUE LE VOY A FORMULAR. UNO.....DOS.....TRES.....CONCENTRE LA ATENCION EN LOS PIES Y MUEVA UNICAMENTE LOS MUSCULOS DE LOS PIES, TRATANDO DE TOMAR CONCIENCIA DE COMO ESTÁN FORMADOS SUS PIES. SENTIRA COMO SE LLENAN DE FUERZA Y DE VIGOR.

CUATRO.....CINCO.....SEIS..... CONCENTRE LA ATENCION EN LA CARA Y MUEVA AHORA UNICAMENTE LOS MUSCULOS DE LA CARA COMO SI COMIESE CHICLE O HICIERA MORISQUETAS. TRATE DE TOMAR CONCIENCIA DE COMO ESTÁN FORMADOS LOS MUSCULOS DE LA CARA.

SIETE....OCHO..... CIERRE LOS PUNOS CON FUERZA. FLEXIONE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA COMO SI

ESTUVIERA DESPERAZANDOSE EN LA MANANA.

NUEVE..... INSPIRE PROFUNDAMENTE. ESTIRE TODO EL CUERPO...

DIEZ.....PUEDE..... ABRIR LOS OJOS LENTAMENTE..... Y SOLTAR EL AIRE.....SE SIENTE MARAVILLOSAMENTE BIEN.

Relajación de Shultz

PÓNGASE COMODAMENTE....CIERRE SUS OJOS SUAVEMENTE SIN NINGUN ESFUERZO...INSPIRE PROFUNDAMENTE...SUELTE EL AIRE.....NUEVAMENTE INSPIRE PROFUNDAMENTE... SUELTE EL AIRE.... UNA VEZ MAS INSPIRE PROFUNDAMENTE... SUELTE EL AIRE Y CONTINUE RESPIRANDO NORMALEMNT....

AHORA PIENSE UNICAMENTE QUE SE ENCUENTRA EN REPOSO Y COMPLETAMENTE TRANQUILO....PIENSE YO ESTOY EN REPOSO Y COMPLETAMENTE TRANQUILO...

IMAGINE AHORA EL BRAZO DERECHO COMO SI ESTUVIESE FORMADO POR UNA BARRA DE PLOMO SUMAMENTE PESADA..... TRATE DE SENTIR EL BRAZO DERECHO PESADO.....IMAGINE QUE PESA VARIOS KILOS.....PIENSE YO SIENTO MI BRAZO DERECHO TAN PESADO QUE PESA VARIOS KILOS...CONCÉNTRERE EN ESA IDEA.....AHORA USTED SE ECUENTRA TRANQUILO....Y OBSERVE COMO CURIOSAMENTE EL BRAZO DERECHO ESTA PESADO, TAN PESADO QUE LE COSTARIA TRABAJO MOVERLO...OBSERVE... DESE CUENTA ...A CADA PALABRA MIA Y CADA VEZ QUE USTED RESPIRA SIENTE SU BRAZO MAS PESADO....ABANDÓNESE A LA SENSACION DE SENTIR EL BRAZO DERECHO PESADO.

AHORA, USTED SENTIRA QUE ESA MISMA SENSACION DE PESO SE PASA AL BRAZO IZQUIERDO Y A LAS PIERNAS....OBSERVE COMO CADA VEZ SENTIRA LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS MAS PESADAS.....ABANDÓNESE A LA IDEA DE SENTIR LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS CADA VEZ MAS PESADOS...PIENSE, YO SIENTO MIS BRAZOS Y MIS PIERNAS PESADOS.

AHORA, USTED SE ENCUENTRA MAS TRANQUILO AUN, Y COMENZARA A SENTIR UNA AGRADABLE SENSACION DE CALOR EN EL BRAZO DERECHO...PIENSE, MI BRAZO DERECHO ESTA CALIENTE.....CUANDO ESTE BIEN CONCENTRADO EN ESTA IDEA, EMPEZARA A SENTIR SUAVES OLEADAS DE CALOR QUE BAJAN DESDE EL CODO HACIA LA MANO...UNA AGRADABLE SENSACION DE HORMIGUEO EN LOS DEDOS DE LA MANO DERECHA...OBSERVE, DESE CUENTA...EL BRAZO DERECHO SE PONE AGRADABLEMENTE TIBIO, RELAJADO, FLOJO, AGRADABLEMENTE TIBIO.... ABANADONESE A LA SENSACION DE CALENTAR SU BRAZO DERECHO.

AHORA USTED SENTIRA QUE ESA MISMA SENSACION DE CALOR INVADE EL BRAZO IZQUIERDO Y LAS PIERNAS...OBSERVE COMO AUNQUE SOLO HAYA PENSADO EN SU BRAZO DERECHO COMENZARA A SENTIR CALOR...AGRADABLE SENSACION DE CALOR EN LAS EXTREMIDADES...SUS PIERNAS ESTÁN FLOJAS...PROFUNDAMENTE PESADAS. Y USTED EMPEZARA A SENTIR CALOR EN ELLAS...PIENSE, YO SIENTO MIS BRAZOS Y MIS PIERNAS CALIENTES. ABANDÓNESE A ESA SENSACION.

A PARTIR DE ESTE MOMENTO SE FAMILIARIZARA POCO A POCO CON LA SENSACION CARDIACA. COMENZARA A SENTIR SUS PALPITACIONES Y ESTO NO LE SERA INCOMODO...POR EL CONTRARIO VA A SENTIRSE MUY AGUSTO...CONCENTRE TODA LA ATENCION EN SU CORAZON Y PIENSE QUE EL CORAZON LATE TRANQUILO Y FUERTE...TRATE DE DETECTAR EL RITMO CARDIACO CENTRALIZANDO LA ATENCION EN EL CORAZON Y PENSANDO UNICAMENTE EN QUE LATE TRANQUILO Y FUERTE Y CUANDO SIENTA SUS PALPITACIONES NO INTENTE LENTIFICARLAS. UNICAMENTE PIENSE MI CORAZON LATE TRANQUILO Y FUERTE.

AHORA ABANDÓNESE A LA SENSACION DE RESPIRAR TRANQUILAMENTE. PIENSE: ALGO RESPIRA EN MI. USTED SIENTE SU CUERPO PERFECTAMENTE RELAJADO. SUS MUSCULOS PESADOS AGRADABLEMENTE TIBIOS. SU CORAZON LATE TRANQUILO Y FUERTE Y AHORA SIGA PENSANDO EN QUE ALGO RESPIRA EN MI. OBSERVE COMO CADA VEZ QUE RESPIRA SE SIENTE MAS PROFUNDAMENTE RELAJADO.

CENTRALICE TODA SU ATENCION SOBRE SU ABDOMEN. IMAGINE QUE TIENE SOBRE EL ABDOMEN UN SOL MUY CALIENTE. PIENSE, MI OMBLIGO IRRADIA CALOR. PIENSE, SIENTO CALOR EN EL ABDOMEN. ABANDÓNESE A LA SENSACION DE CALENTAR SU ABDOMEN.

HASTA ESTE MOMENTO USTED VIENE EXPERIMENTADO SENSACIONES DE CALOR Y FLOJEDAD EN TODO SU CUERPO. A PARTIR DE AHORA SE CONCENTRA EN LA FRENTE. IMAGINE AHORA QUE USTED TIENE SOBRE LA FRENTE UNA BOLSA DE AGUA FRIA. PIENSE SIENTO LA FRENTE AGRADABLEMENTE FRESCA. POCO A POCO COMENZARA A SENTIR COMO UN VIENTO SUAVE Y FRESCO QUE LE ACARICIA LA CARA. UNA AGRADABLE SENSACION DE FRESCOR EN EL ROSTRO. EL AIRE QUE RESPIRA LO SIENTE PURO. SE SIENTE AGRADABLEMENTE. PROFUNDAMENTE A GUSTO.

DESE CUENTA DE QUE LA SITUACION EN QUE SE ENCUENTRA EN ESTE MOMENTO SE PARECE A CUANDO TOMA UN AGRADABLE BANO DE AGUA TEMPLADA Y TUVIERA AL MISMO TIEMPO SOBRE LA FRENTE UN PANO HUMEDECIDO DE AGUA FRESCA. AHORA YO PERMANECERE UN MOMENTO EN SILENCIO Y USTED VA

A DISFRUTAR DE ESTE ESTADO COMO USTED QUIERA....

AHORA YO VOY A CONTAR HASTA DIEZ Y USTED VA A SALIR DE ESTE ESTADO MUY AGRADABLEMENTE, BIEN DISPUESTO. SOLO ABRIRÁ LOS OJOS CUANDO YO TERMINE DE CONTAR DIEZ. ANTES NO LO HAGA Y SIGA LAS INSTRUCCIONES QUE LE VOY A FORMULAR. UNO.....DOS.....TRES.....CONCENTRE LA ATENCIÓN EN LOS PIES Y MUEVA ÚNICAMENTE LOS MUSCULOS DE LOS PIES, TRATANDO DE TOMAR CONCIENCIA DE COMO ESTÁN FORMADOS SUS PIES. SENTIRÁ COMO SE LLENAN DE FUERZA Y DE VIGOR.

CUATRO.....CINCO.....SEIS..... CONCENTRE LA ATENCIÓN EN LA CARA Y MUEVA AHORA ÚNICAMENTE LOS MUSCULOS DE LA CARA COMO SI COMIESE CHICLE O HICIERA MORISQUETAS. TRATE DE TOMAR CONCIENCIA DE COMO ESTÁN FORMADOS LOS MUSCULOS DE LA CARA.

SIETE....OCHO..... CIERRE LOS PUNOS CON FUERZA. FLEXIONE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA COMO SI ESTUVIERA DESPERAZÁNDOSE EN LA MANANA.

NUEVE..... INSPIRE PROFUNDAMENTE. ESTIRE TODO EL CUERPO...

DIEZ.....PUEDE..... ABRIR LOS OJOS LENTAMENTE..... Y SOLTAR EL AIRE..... ..SE SIENTE MARAVILLOSAMENTE BIEN.

Signo Señal

Cuando se estudia la hipnosis una de sus propiedades se define como el “signo señal” u “orden posthipnótica”. Esto quiere decir que a una persona cuando está en trance hipnótico profundo es fácil darle una “orden posthipnótica” que con una clave sugerida durante el trance y que se obedecerá inexorablemente. Por ejemplo, usted volverá a “caer en trance” al escuchar la palabra, o el sonido equis. Y esto sucede automáticamente. No es ninguna cosa esotérica, sino un hecho comprobado aplicando las técnicas del reflejo condicionado de Pavlov. Por lo tanto, en la medida en que una persona practique más veces su técnica preferida de relajación, conseguirá más rápidamente el estado profundo de relajación. Llegará un momento en que bastarán unos segundos, solamente, para entrar en trance y, entonces, trabajar con el subconsciente en base a técnicas de visualización que le permitirán recorrer íntimamente su cuerpo y darle órdenes de funcionamiento en beneficio de la prevención, del cambio de estilo de vida y de la cura de alguna lesión que pueda tener.

Visualización Anatómica y Fisiológica

Es importante tener un conocimiento mínimo de los órganos de nuestro cuerpo. Lo que se consigue fácilmente observando un atlas anatómico. Si uno puede tener en la mente la idea clara de sus órganos y para qué y cómo funcionan, tiene todas las posibilidades, a través de la visualización de gobernar y mandar en su cuerpo. Y el ADN le va a obedecer y se autorreparará de cualquier deficiencia orgánica. Para ello le tiene que ayudar, siguiendo un estilo de vida adecuado, o con un cambio del estilo de vida, si el que llevaba no es el correcto. Todos tenemos la capacidad de restablecer el equilibrio homeostático, cuya pérdida significa la enfermedad. Y el agua de mar tiene todo el potencial de recuperar la salud, poniendo en marcha el mecanismo del eje de las 3Rs.:Recarga hidro-electrolítica, Reequilibrio de la función enzimática y Regeneración celular.

Encontrándose en estado de relajación, puede comenzar a visualizar su cuerpo recorriéndolo desde las puntas de las uñas de los dedos gordos de los pies, hasta el último pelo de la cabeza. Podrá conectarse, no sólo con sus partes que responden al sistema nervioso simpático, sino a las que responden al parasimpático. Y en el sistema de regulación de base de Pischinger está la clave de llegar a conectarse con nuestro neurovegetativo para darle órdenes, tal como se consigue con las técnicas mentales de las filosofías orientales, pero sin tener que dedicar su vida a ello.

Relajación de los Músculos de Fibra Lisa

Las técnicas de relajación orientales permiten que nuestra mente entre en conexión con los órganos a través de la relajación de los músculos de fibra lisa. Lo que se logra visualizando los músculos de la capa media de las arterias y arteriolas. Para ello, recuerde que en el sistema de regulación de base existe la conexión nerviosa neurovegetativa recíproca entre la célula y los centros nerviosos. Concentrándose en la zona a trabajar, se le manda calor y ese calor va a producir la relajación de la fibra lisa, lo que va a permitir recuperar el equilibrio homeostático y la regeneración celular consiguiente.

Milagros

? Existen los Milagros?. Sí, definitivamente existen los Milagros. En los programas controversiales de televisión se discute sobre los milagros desde diferentes puntos de vista. Los protagonistas de las confrontaciones suelen ser: el ortodoxo científico que no los admite, por ignorancia de su mismísimo conocimiento científico; el fanático religioso que allude como prueba a los milagros de los santos del calendario y la multiplicación de los panes y los peces; el brujo de la esquina que ensalma; y los piaches, gurus, caciques, jefes de sectas y un largo etc.

Cuando el científico no los acepta está desconociendo los fenómenos naturales capaces de movilizar la sabiduría eterna del ADN. Se les olvida a los científicos sanitarios, proveedores de enfermedades, que el desoxirribonucleico es **autorreparable**, y que tiene todos los mecanismos enzimáticos para hacerse, el mismo, un corte y costura que le permite reparar su traje billonario de genes, si se lesionan, y dejarlo como nuevo, si no interviene la ignorancia humana para echar a perder lo que la Naturaleza ha demostrado que es capaz de hacer en ciertos reptiles, en los que las extremidades y cola mutilados se reproducen. Igual que sucede con el corazón del pez cebra. Los médicos no saben que la mente y el cuerpo son una unidad y que: pensar y ser es la misma cosa, y que somos lo que pensamos, pero si nos

dejan pensar en paz, cosa que es muy difícil en un hospital, en donde cada 10 minutos alguien entra a incordiar al paciente, incluidas las noches. En vez de dejarlos relajados para que su autorreparen. Eso no interesa.